

Maior lição para a família: união

No auge da pandemia, todas às segundas-feiras, os Vieiras tinham um compromisso marcado no Google Meet: o culto da família. Realizado presencialmente há 40 anos, não poderia parar com o isolamento, afinal, a união deve permanecer, principalmente, nos momentos difíceis. Seu Severiano que o diga. O idoso era o primeiro a chegar aos encontros, mediados pela filha adepta de tecnologias.

Agora, com mais segurança, retornou às visitas nas casas dos filhos e ao culto presencial, que jamais perde. Na igreja, é conhecido pela tranquilidade e bom humor e foi lá que comemorou seus 104 anos, no último dia 8 de novembro, em uma grande festa, com direito a homenagens e à presença de todos os familiares: nove filhos, 19 netos e 24 bisnetos. Quem é de fora dá à Viano, como é conhecido, no máximo 80 anos.

É tão ativo que sua agenda é cheia; para onde lhe chamam, ele vai. Homem independente. Ano passado, por exemplo, foi à praia com todos os filhos, curtir sombra e água fresca. Recentemente, recebeu até proposta de casamento de outra idosa da igreja, mas recusou. “Muito velha para mim”, brinca. Em casa, não perde o jogo do Vasco e as novelas bíblicas, além de uma boa música evangélica.

Da infância, sente saudades e recorda-se dos brinquedos que improvisava com barro e manga. Quando jovem, no sertão de Vila Açudina, na Bahia, onde nasceu, era festeiro, “herança do pai”, conta. Foi lá onde conheceu dona Isolina, sua parceira de vida — foram casados por 77 anos —, falecida há quase dois anos.

A ideia de buscar melhores condições de vida em outro estado, inclusive, partiu dela, que sempre dava a palavra final. A aposentada e advogada Irene Vieira, 63 anos, filha do casal, recorda-se que a mãe dizia às moças: “Seu marido é seu emprego. Nunca te abandona”, para lhes incentivarem a trabalhar.

Foram, então, para Anápolis, onde se fixaram por um tempo. Lá, seu Viano ficou sabendo de um lugar, uma tal de Brasília, que precisava de gente para trabalhar em obras no Planalto Central. Pois bem, para a capital, mudou-se e

tornou-se calafate. Daqui, mandava dinheiro para a esposa, mas não bastava. A saudade do amado motivou Isolina a vir também. Na Vila Amaury, viveram até as águas do, mais tarde Lago Paranoá, começarem a inundar o lar. Partiram para o Gama e, em 1969, chegaram ao Guará, onde permaneceram.

Nesses tantos anos, o centenário já teve câncer de próstata, AVC e quase ficou paraplégico, após levar uma forte bolada na cabeça. Tudo fichinha. Com uma saúde de ferro, recuperou-se rapidamente de todos esses problemas. Para os médicos, ele é mais saudável que muita gente; come bem, toma banho sozinho e não tem problemas para dormir. Mesmo assim, devido à idade avançada, os filhos se organizaram e criaram uma escala, na qual compartilham os cuidados do pai.

Hoje, depois de tanto trabalhar, seu Severiano só quer tranquilidade. Apesar disso, espera que os descendentes lembrem-se dele como trabalhador. Homem de fé, recordou-se que, quando assistiu na tevê aos incêndios no Pantanal, orou para chover e, veja só, choveu! Para Irene, o maior legado do pai, certamente, é o da união entre a família, mais fortalecida do que nunca e pronta para perpetuar as lições do centenário.

Para viver mais

Nos últimos anos, o número de pessoas que se tornaram centenárias aumentou consideravelmente. No que tange à saúde, essas estatísticas refletem mudanças de hábitos?

Sim. Com o maior acesso da população à educação, à atenção básica de saúde e à informação no geral, hábitos de vida que, comprovadamente, reduzem o risco de desenvolver doenças cardiovasculares e câncer vêm sendo disseminados. E mais pessoas estão seguindo essas diretrizes. Podemos destacar o hábito da alimentação saudável (com muitas frutas, verduras, menor consumo de carne vermelha e embutidos), prática regular de exercícios físicos, suspensão do tabagismo e do consumo de álcool. Lembrando que o maior acesso ao saneamento básico, à vacinação e à atenção básica de saúde reduziram consideravelmente também as mortes por doenças infectocontagiosas, o que ajudou muito na transição demográfica atual.

Por outro lado, quais hábitos, recentemente incentivados (como o uso dos cigarros eletrônicos), freiam o desejo de chegar ao cobijado centenário?

O tabagismo é um péssimo hábito para

quem quer envelhecer com saúde! Seja cigarro tradicional, de palha ou eletrônico. Todos fazem mal, aumentam o risco de doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC), além de vários tipos de câncer. O etilismo também aumenta o risco de alguns tipos de câncer, cirrose hepática e demência. Nosso ritmo acelerado de vida é outro ponto que, muitas vezes, nos impede de fazer exercícios físicos ou manter uma alimentação saudável. Torna-se “normal” recorrer a fast foods, embutidos, enlatados, salgadinhos...

E viver muito é sinônimo de viver bem?

Infelizmente não. Com o aumento da expectativa de vida, também houve um aumento das doenças crônicas, como hipertensão arterial, diabetes mellitus, osteoartrose, osteoporose, demências (principalmente doença de Alzheimer e demência vascular) e vários tipos de câncer. Sendo assim, o idoso, muitas vezes, depende de medicamentos que também podem impactar na qualidade de vida. Podem, ainda, evoluir com perda de funcionalidade e dependência, por motivos que vão desde demência até osteoartrose grave com dor crônica.

A quem atinge esse marco, quais cuidados são primordiais para manter

a saúde fortalecida?

Do ponto de vista dos serviços de saúde, é necessário criar políticas públicas para melhorar a prevenção das doenças crônicas e aumentar o acesso dos idosos aos serviços de saúde. Não só isso! Proporcionar momentos de socialização para os idosos, arte, cultura, lazer! Faz diferença, uma vez que o isolamento social e a depressão são muito frequentes entre os idosos e podem ser muito debilitantes. E, para mantermos a saúde fortalecida, temos que começar o quanto antes a praticar exercícios físicos regularmente (150 minutos por semana, no mínimo), tanto aeróbicos quanto anaeróbicos, prezar por uma alimentação saudável (rica em frutas, verduras, legumes, nozes e castanhas; pobre em frituras, carne vermelha, industrializados e embutidos), aumentar a reserva cognitiva (estudar, aprender outra língua, tocar um instrumento musical, jogar xadrez), deixar de fumar, ingerir bebida alcoólica com moderação, encontrar um hobby (algo que te dê prazer), socializar, ingerir uma quantidade adequada de líquidos durante o dia, dormir bem e fazer acompanhamento médico de rotina.

Anne Freitas Cardoso (@geriatraemcasadf) é médica geriatra e professora de medicina do UniCeub. Trabalhou por 10 anos na Secretaria de Saúde do Distrito Federal e atualmente atende na Clínica Avicena.