

Desafios e Oportunidades

O envelhecimento da população brasileira é um fenômeno significativo que traz profundas transformações sociais e econômicas. A proporção de pessoas com 60 anos ou mais vem aumentando, reflexo da maior expectativa de vida e da redução da taxa de natalidade. Em 2023, os idosos representavam aproximadamente 11% da população total, e as previsões indicam que esse número continuará a crescer nas próximas décadas, posicionando o Brasil como o quinto país que mais envelhece no mundo.

A pirâmide etária brasileira está em transição, passando de uma forma piramidal, típica de populações jovens, para uma configuração mais retangular, característica de sociedades envelhecidas. Esse fenômeno exige uma abordagem integrada para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades que surgem com o envelhecimento populacional. Assim, é crucial discutir temas relacionados à saúde e à qualidade de vida dos idosos, além de compreender o perfil dos mais velhos em diferentes regiões, para implementar ações que promovam seu bem-estar.

Para sensibilizar a sociedade sobre os desafios enfrentados por essa população, a Assembleia Geral das Nações Unidas designou o dia 1º de outubro como o Dia Internacional das Pessoas Idosas em 1990. No Brasil, a Lei nº 10.741/2003 criou o Estatuto da Pessoa Idosa, que garante direitos específicos para aqueles com 60 anos ou mais. A Portaria MS nº 2.528/2006, atualizada pela Portaria de Consolidação nº 2/2017, estabeleceu a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, com o objetivo de promover a autonomia e a independência dos idosos, alinhando-se aos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS). Essa política abrange todos os cidadãos brasileiros nessa faixa etária e enfatiza o envelhecimento ativo e saudável.

O envelhecimento saudável é um processo contínuo que visa otimizar as habilidades funcionais e criar oportunidades para melhorar a saúde física e mental, promovendo qualidade de vida e independência. Isso se reflete mais na autonomia do que na mera presença ou ausência de doenças. Práticas como alimentação equilibrada, atividades físicas regulares, interações sociais, convívio familiar, abstinência de drogas, estimulação cognitiva, sono adequado e controle de doenças crônicas são fundamentais.

Por fim, é vital lembrar que, mesmo em idades mais avançadas, as pessoas idosas devem ser valorizadas e respeitadas em suas comunidades, podendo contribuir significativamente para a vida aos seus redores.

* Gerontóloga, professora da pós-graduação em Gerontologia da Universidade Católica de Brasília

* Estagiária sob a supervisão de Patrick Selvatti

Segredos para uma idade feliz

Projeção do IBGE aponta que, em 2070, Brasília, a cidade com a maior expectativa de vida do país, terá 40% da população formada por pessoas acima de 60 anos. O Correio conversou com idosos e especialistas sobre a longevidade

» LETÍCIA GUEDES

Atualmente, residem 426.238 idosos no DF, o que corresponde a 13,6% da população. Os dados são do Instituto de Pesquisa e Estatística do Distrito Federal (IPE-DF). De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) a capital federal tem a maior expectativa de vida do Brasil. Uma pessoa que nasce em 2024 na capital federal deve viver, em média, 79,7 anos, enquanto a média nacional é de 76,6 anos. No Dia do Idoso (ontem), o Correio conversou com pessoas acima dos 60 anos que residem na periferia e em áreas nobres de Brasília para descobrir os segredos da longevidade e verificar as dificuldades enfrentadas no dia a dia.

Thiago Póvoa, ex-presidente da sociedade de geriatria do DF, avalia que o Brasil tem experimentado, nas últimas décadas, uma mudança da pirâmide etária. "Isso é observado claramente em Brasília. A capital, em seu início, era habitada basicamente por jovens que buscavam oportunidades. Uma população que veio de rincões do país, onde a educação e a saúde eram precárias, e encontrou aqui melhores hábitos. Hoje, essas pessoas estão envelhecidas e são os nossos idosos, com expectativa de vida muito grande, vivendo com qualidade de vida."

Mudança de hábitos

"O segredo é sorrir e dançar", revelou Nilza Pereira Lopes, 70 anos, sobre o envelhecimento saudável. Moradora da comunidade Santa Luzia, na Estrutural, a pensionista, que mora em uma casa construída quase que inteiramente com madeira, desabafou que são inúmeras as dificuldades enfrentadas, mas ela acredita que o jeito leve de levar a vida a possibilitou alcançar a longevidade.

Mãe de 12 filhos, avó de 25 netos e bisavó de 6, Nilza foi operada, recentemente, no Hospital de Base, para retirar um câncer de mama. Apesar disso, fez questão de ressaltar que não apresenta outros problemas de saúde. "Há muitos anos, mudei os meus hábitos alimentares. O que eu comia no tempo que era mais jovem, não como mais. Tirei (da dieta) refrigerantes, frituras, gorduras e doces", revela. Nilza trata o câncer na rede pública de saúde e aguarda o resultado de uma biópsia para iniciar as sessões de quimioterapia.

A médica geriatra Priscilla Mussi, coordenadora do programa Cuidar +, do Hospital Santa Lúcia de Brasília, indicou que jovens que pretendem chegar à terceira idade com saúde devem praticar atividade física de forma regular, ter sono de qualidade, desligar do celular e da televisão ao menos 2 horas antes de deitar-se, alimentar-se de forma saudável com dietas ricas em ve-

Fotos: Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



O grupo de São Francisco de Assis reúne-se para debater assuntos relacionados à qualidade de vida dos idosos

Lar dos Velhinhos

O Correio obteve a informação de que os repasses financeiros da Secretária de Desenvolvimento Social (Sedes) para a Organização da Sociedade Civil (OSC) que gerencia o Lar dos Velhinhos Maria Madalena estava atrasado há dois meses. Questionada, a pasta informou que o pagamento de julho foi realizado e que está se articulando junto à Secretaria da Economia acerca da suplementação orçamentária para o repasse dos meses subsequentes. A previsão é que os valores sejam pagos em uma semana.

getais e frutas, além da ingestão de baixa quantidade de açúcar.

Máxima Campelo está prestes a completar 77 anos, fará aniversário na próxima segunda-feira, mas ao Correio brincou que tem 15, afinal é assim que se sente. Maranhense, ela vive na Estrutural há 22 anos e não abre mão de, todas as manhãs, fazer uma caminhada com seus cachorros, Mel e Leãozinho.

Mãe de um casal, avó de 11 e bisavó de 10, acredita que viverá muito, pois sua mãe faleceu aos 102 anos. Máxima é conhecida na região onde mora, acena aos vizinhos por onde passa. "Às vezes, pego o meu cachorro e vou jogar bola com os meninos que brincam na rua aqui perto." Ela ressaltou que há dificuldades, como o valor da aposentadoria, que não é suficiente para as despesas, mas contou que faz consertos de rou-



Máxima Campelo, 77, caminha todos os dias com os dois cães



Aos 70, Nilza Pereira Lopes diz que é preciso sorrir e dançar

pas para complementar a renda.

Também morador da Estrutural, Manoel Pereira, 60, concorda que o otimismo é um dos grandes pilares da melhor idade saudável. Ele está impossibilitado de se locomover após sofrer várias lesões na perna em um acidente de carro, aguarda cirurgia há dois anos e, ainda sim, acredita que a leveza é o segredo. "Sabedoria, caráter e andar pelo caminho certo. Esse é o conselho que eu dou para quem quer ser um idoso com qualidade de vida", indicou.

Prevenção

Moradora da 105 Sul, a professora aposentada da Universidade de Brasília (UnB) Rosinethe Monteiro Soares fará 91 anos no próximo dia 15. Para ela, trabalhar bastante e comer alimentos saudáveis com moderação é a

base da melhor idade exemplar.

Rosinethe conta, orgulhosa, que seu otimismo e o modo de enxergar a vida com leveza é o que a mantém sadia. "Sempre tive o costume de não registrar as coisas ruins que acontecem comigo, dou espaço apenas para as coisas boas, as negativas eu descarto."

Ontem, integrantes do grupo de interatividade Francisco de Assis, que tem o objetivo de debater vivências e necessidades da pessoa idosa que vive no DF, reuniu-se no Park Way para falar sobre o tema, com foco nas adversidades enfrentadas no dia a dia, sobretudo no transporte público.

Idealizadora do grupo, a aposentada Alda Abrahão, 72, trabalha com pessoas idosas, de forma voluntária, desde 1986. Ela contou que foi primeira-dama de Taguatinga e, à época, auxiliava idosos da região. Quem a vê, não imagina

a idade que tem. Desde a juventude, preparou-se para o envelhecimento. "Eu acredito que saúde é prevenção e poupança. No meu cotidiano, sempre tive o cuidado de adotar medidas preventivas para envelhecer bem."

Mudanças

Projeções do IBGE indicam que em 2070, 40,4% da população do DF será composta por idosos, um aumento significativo comparado aos 13,5% de 2024. Com essa mudança, o DF está a caminho de se tornar a unidade federativa mais envelhecida do Brasil.

Os dados indicam que a expectativa de vida também se elevará. Em 2070, espera-se que os habitantes da capital vivam, em média, 84,6 anos, com as mulheres alcançando 86,6 anos e os homens, 82,4 anos.

CASACOR 2024

Projetos premiados pelo Correio serão conhecidos amanhã

» FERNANDA CAVALCANTE*

A 7ª edição do prêmio Correio Braziliense CASACOR Brasília busca reconhecer e divulgar os melhores projetos de decoração, design e de paisagismo realizados na mostra de 2024, que ocorre até 13 de outubro no Estádio Mané Garrincha. O evento conta com 43 ambientes projetados

por 71 profissionais de arquitetura, incluindo veteranos e novos talentos. O coquetel de premiação, baseado em um júri técnico e popular, amanhã, às 19h, na Praça Natureza Refletida do estádio, é exclusivo para convidados. A visitação, porém, está aberta ao público, mediante pagamento de ingresso.

Os prêmios vão para os quatro

melhores ambientes — Sonho de sala, Sonho de quarto, Sonho de banheiro e Sonho de cozinha — eleitos por votação popular encerrada na última segunda-feira. Há, ainda, categorias avaliadas pelo júri técnico — que premiará os destaques em Projeto mais original, Melhor uso comercial, Melhor uso público, Melhor uso de obra de arte, Projeto mais ousa-

do e Melhor projeto. Os cenários ocupam uma área de 7.600m², alguns com vista para o campo da arena que é palco de jogos de futebol e shows internacionais, outros para o Eixo Monumental de Brasília e para a Torre de TV.

Entre os concorrentes, 20 estão apresentando projetos pela primeira vez. A estreante Eliene Lucindo está assinando o Espaço

Encontro Pod Cast e um hall de elevador. Para ela, é uma oportunidade de mostrar seu trabalho em um dos palcos mais prestigiados do setor, além de ser um momento de conexão com outros grandes nomes da arquitetura e design. "Minhas expectativas para a premiação deste ano são altas, não apenas pela grandiosidade do evento em si, mas pelo

nível de inovação e refinamento que os projetos estão apresentando", descreve.

A visitação está aberta de terça a sexta-feira, das 15h às 22h. Nos sábados e feriados, o horário de funcionamento é das 12h às 22h, enquanto aos domingos, as atividades ocorrem das 12h às 21h. Os ingressos estão disponíveis por R\$ 96 para a entrada inteira e R\$ 48 para meia-entrada.