Especial

Histórias de idosos que superaram transtornos mentais e a ociosidade forçada revelam como espaços de convivência e a manutenção da autonomia combatem os sintomas depressivos na velhice



Além da tristeza e das despedidas

POR EDUARDO FERNANDES E GIOVANNA KUNZ

O espelho reflete rugas que contam histórias, passos que exigem um pouco mais de cuidado e um tempo que parece correr por entre os dedos. Envelhecer é, antes de tudo, um exercício de despedidas. É ver partir os pais, alguns amigos de longa data, a rotina corrida de trabalho que dava contorno aos dias e, muitas vezes, a própria sensação de utilidade em uma sociedade que insiste em medir o valor humano pela produtividade. Mas quando a tristeza natural das perdas cede espaço a um vazio paralisante, o que era para ser a calmaria da maturidade transforma-se em um labirinto silencioso.

A depressão na velhice é uma das realidades mais invisíveis do mundo contemporâneo. Frequentemente mascarada pelo estigma, confundida com o "cansaço natural da idade" ou tratada com indiferença, ela atinge quem já acumulou uma vida inteira de lutas. No entanto, em meio aos lutos, às dores físicas e à solidão que ecoa nas casas vazias, há também uma força ancestral que teima em buscar a luz. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), 15% das pessoas com 70 anos ou mais convivem com algum tipo de transtorno mental.

A dimensão desse cenário ganha outros contextos quanto à subnotificação — que apresenta números alarmantes em um estudo recente conduzido pela Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul) em parceria com a University College London (UCL). Ao analisar cerca de 6,9 mil brasileiros com 60 anos ou mais — amostra representativa da população do país —, os pesquisadores identificaram que 15,9% apresentavam sintomas depressivos. Contudo, entre os idosos sintomáticos, apenas 37,3% haviam recebido um diagnóstico médico formal.

O dado revela, ainda, que seis em cada 10 idosos que convivem com sinais da doença sequer tiveram o quadro confirmado por um profissional. Além disso, embora 12,2% dos entrevistados relatassem ter o diagnóstico, somente 8,1% realizavam o tratamento medicamentoso. Para a sociedade, o idoso triste costuma ser apenas "um velho solitário". Para a ciência, o buraco é muito mais embaixo — e infinitamente mais doloroso. "A depressão é um quadro silencioso; muitas pessoas não manifestam sintomas observáveis", explica o professor Rafael Alberto Moore, doutor em psicologia clínica e especialista em neuropsicologia do Centro Universitário Uniceplac.

O que muitos chamam erroneamente de "cansaço da idade" ou "frescura" é, na verdade, um adoecimento profundo que se mistura às dores físicas e às perdas inevitáveis da vida. Além disso, segundo o profissional, a importância de uma rede de apoio e da presença dos familiares se faz de suma importância para ajudar o idoso a envelhecer com menos solidão e mais felicidade.

O refúgio de Silvana e Maria

Para quem assiste de fora, o trajeto até a Legião da Boa Vontade (LBV) pode parecer apenas um deslocamento rotineiro pela capital. Espaço voltado a pessoas com 60 anos ou mais que se encontram em situação de vulnerabilidade social, o Vida Plena é um serviço gratuito de convivência e fortalecimento de vínculos. Para Silvana Brandespim Lima, 62, e Maria Carponja de Souza, 67, esse lugar é um sinônimo de acolhimento e esperança. Amigas de longa data e parceiras nas atividades do centro — onde aprendem pintura em pano de prato, biscuit e participam de aulas de educação física —, elas representam a viva imagem de como o afeto e a socialização podem devolver a cor a dias que antes pareciam cinzentos.

Silvana sabe bem o que é ter o mundo encolhido pelo pânico. Antes de encontrar o projeto, ela sequer conseguia sair de casa sozinha. "Eu tinha depressão, ansiedade, síndrome do pânico, tudo isso eu tinha. E venci tudo