

Envelhecer com sabedoria

Aging wisely

José de Jesus Peixoto Camargo | Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre / Academia Nacional de Medicina

Desde 1906, quando se propôs o modelo de monitoração da expectativa de vida da população do planeta, ela só tem feito crescer, permitindo que, pela manutenção da curva ascendente, se possa estimar que de cada três indivíduos nascidos nesta década, dois chegarão aos 100 anos. A propósito, em 1900 a humanidade vivia, em média, 33,7 anos.

Definido então que vamos viver mais, cabe a pergunta: e valerá a pena? A julgar pela escassez de avanços alinhados com a preservação da qualidade de vida mental, a possibilidade de durarmos muito começa a assustar, porque poderá significar a imposição indesejada de cumprirmos uma pena de submorte, ou seja, estarmos condenados a morrer antes da morte.

Com esta vidinha que estamos levando por aqui, ficou claro que viver bem é tão ou mais importante do que viver mais, e as pessoas mais sensíveis já perceberam que realmente viver é muito diferente de simplesmente durar.

Se não bastasse o quanto as exigências na busca da felicidade são individualmente diferentes, e precisam ser assumidas e respeitadas, ainda temos que considerar que o curso do envelhecimento pode simplesmente desaguar na apatia da fadiga biológica e ser aceito com plácida indiferença pelos conformados e indolentes, ou sofrer toda a estoica resistência dos que lutam até o último instante, depois de terem vivido no limite da intensidade, com muitas histórias para contar, e convencidos de que viver de verdade é encher o calendário de aniversários.

CUIDADOS COM O ENVELHECIMENTO

Abstraídos os azares genéticos, a ciência tem identificado fatores que contribuem para a longevidade, cabendo ao portador a responsabilidade de administrá-los.

A pretensão de encararmos os 100 anos, como meta possível, impõe alguns itens de conservação funcional inegociáveis:

Não fumar, manter glicemia, pressão arterial e colesterol normais, fazer check-up anual, ser magro, exercitar-se, dormir bem, viver em paz.

A constatação de que determinadas etnias tendem a viver mais tem induzido à crença de que o que se come pode ter um papel relevante na longevidade, mas a tendência é a valorização do estilo de vida, mais do que a dieta ou a religiosidade.

Um trabalho famoso, realizado na Stanford University, mostrou que a participação, na construção da longevidade, da assistência médica (10%) e genética (17%) e o meio ambiente (20%), no somatório, contribuem menos do que o estilo de vida (53%), este definido como a gestão do prazer e da felicidade.

Outra pesquisa de grande fôlego, da Harvard, vem acompanhando 724 indivíduos, divididos em duas categorias sociais, os egressos da Universidade e os trabalhadores do porto de Boston. Este grupo heterogêneo na origem e na atividade funcional vem sendo seguido há 75 anos em um protocolo chamado Desenvolvimento Adulto (Robert Waldinger, TED). Do grupo inicial, 60 ainda estão vivos e, recentemente, mais de 2.000 filhos foram recrutados para o estudo. Uma das observações mais extraordinárias deste estudo foi a constatação de que a maioria dos octogenários felizes e saudáveis não necessariamente estava entre aqueles que, aos 50 anos, tinham colesterol normal ou perímetro abdominal de bailarino: eram aqueles que mantinham relações familiares e sociais, numerosas, alegres e confiáveis. Em contrapartida, os solitários adoeciam mais e quando isto ocorria sofriam mais, com o medo da doença multiplicado pela tristeza da solidão. Ficou também evidente a importância da qualidade das relações pessoais. Os que tiveram a felicidade de envelhecer com parceiros com quem podiam contar não só viveram mais, mas conservaram íntegra a memória por mais tempo, mostrando que tendemos a esquecer as lembranças desagradáveis.

Outro elemento determinante da qualidade do nosso envelhecimento estará inevitavelmente atrelado ao prazer que resultou das escolhas que fizemos naquela época preciosa em que nos foi dado escolher. Muitas velhices são antecipadas e corrompidas pela constatação tardia e dolorosa de que a chance de felicidade plena é uma exclusividade de quem acertou na escolha profissional e fez do seu trabalho uma espécie de feriado permanente.

Em contrapartida, não há como negar o desconforto de ver tanta gente que aprendeu o que podia ainda não começar a esquecer, tem saúde e na falta de vontade de fazer alguma coisa útil, se contenta em esperar a morte, disfarçada de aposentadoria. Um atestado inequívoco de que enquanto faziam o que fizeram, prefeririam estar fazendo outra coisa.

Claro que não é possível generalizar, nem estabelecer protocolos de bem viver, porque as pessoas são diferentes em projetos, ambições, entusiasmo, comprometimento e submissão, e todas têm o direito de fazer o que quiserem de suas vidas, incluindo nada. As coisas que energizam alguns, infartam outros.

Aliás, são essas diferenças na busca da felicidade que tornam tão pouco produtivos os livros de autoajuda ao proporem modelos padronizados para perfis incomparáveis. Mas compreende-se que, por estas discrepâncias, não se pode pretender afinidade entre tipos que consideram que felicidade é andar descalço numa praia deserta, e os que acham que ser feliz depende de se alcançar um ponto de equilíbrio no máximo de tensão. Certamente, entender essas disparidades e vicissitudes, e não tentar modificá-las, além de prática saudável de convívio social, é um exercício de sabedoria.

Nos últimos anos cada vez mais se discute a importância da qualidade de vida, ainda que este seja um conceito contaminado por quanto ele encerra de subjetividade. Se considerarmos que uma vida de boa qualidade é a que gera felicidade, já mergulharemos no imponderável: nada é mais heterogêneo do que o sentimento de felicidade. Independente do que cada um considere como modelo, um elemento é indispensável em todos eles: a preservação da utilidade, o que tantas vezes conflita com a ideia de não fazer mais nada. Dê a um velho uma função produtiva e ele revigorará. Remova-a, e ele definhará consumido pela perda do sentido da vida.

Seguramente, a inércia programada, ou imposta por alguma limitação física, é a linha divisória entre a morte disfarçada em depressão e a vida útil do idoso saudável, e bem-humorado. Neste último caso algum grau de deboche e ironia não só é tolerável, como altamente festejado.

Em filosofia se considera muito complexa a definição de *vida boa*, em função do quanto, felizmente, somos diferentes. Mas alguns componentes são imutáveis:

- Ter uma família afetiva e calorosa. A prole bem-sucedida é um dos elementos mais importantes na construção de uma velhice feliz, enquanto repetidas frustrações nesta área contribuem tristemente para dar naturalidade à morte.
- Planejar estabilidade financeira, que talvez seja, junto com solidariedade familiar, um dos fatores mais importantes quando se enfrenta a doença na velhice.
- Ler sem parar, ouvir música, cultivar a arte, e ter amigos que façam outras coisas.
- Amar muito, e ter pena das pessoas que nunca se apaixonam.
- Praticar a generosidade, e através dela se deliciar com o mais nobre e impagável dos sentimentos humanos: a gratidão.
- Ter uma vida pessoal e profissional dentro de padrões éticos, que sirvam de exemplos para os filhos, de fonte do respeito dos amigos e de resposta definitiva aos desafetos. Uma vida digna, segundo os conceitos de Kant, é a que entende que a moral da ética não consiste em buscar o que fazer para sermos felizes, mas em o que fazer para merecermos a felicidade.