

## A IDADE E O GÉNERO: ATÉ ONDE VAI O PRECONCEITO COM AS MULHERES MAIS

### SAÚDE FÍSICA E MENTAL NAS MULHERES +65 ANOS. Dra. Ana Jorge (by Patrícia Way).

**"A esperança de vida** é muito elevada já em Portugal, felizmente; o que significa que toda a evolução que temos feito não é só nos aspectos dos cuidados de saúde, mas também, obviamente das condições de vida que apesar das grandes dificuldades, de uma forma geral, houve bastante melhoria."

**1) Saúde física, envelhecimento e morte:** "O tempo de envelhecimento é um processo natural e biológico e que seja vivido de uma forma saudável: manter-se livre de doença ou dolência por um lado, preservar a funcionalidade física e mental e envolver-se na sociedade é o que se considera envelhecimento ativo, segundo a OMS."

"O envelhecimento e a morte fazem parte do ciclo de vida. Isto é para nós entendermos que se nós pudermos envelhecer significa que estamos ríos e que estamos cá. E, portanto, isto é um sinal positivo. Agora temos que ter a capacidade para levar de uma forma menos sofrida

possível. A morte faz parte do ciclo da vida e é bom que se fale disto para que cada um possa preparar e sentir o quê quer fazer da sua própria vida."

**2) Condições de dependência das pessoas mais velhas em Portugal.** (física, emocional, financeira): "Nós mulheres temos maior probabilidade de ter uma vida mais longa do que a dos homens. É importante que a nossa vida esteja saudável do ponto de vista de não ter limitações à vida normal, no sentido daquilo que é a atividade que cada pessoa poderá querer fazer de acordo com a sua idade. E isso não acontece, porque aos 65 anos, 70% das mulheres vivem no mínimo mais 22 anos e elas vivem todo este tempo em anos de vida não saudável, com alguma dependência. Sendo esses os dados de Portugal dentre os países da OCDE."

"Aquilo que é pretendido é que a dependência seja no tempo mais curto possível, porque só não há grande

### RUGAS?

"O fato de não se ter rugas, ou de não ter muitas rugas. Quer dizer, umas pessoas têm e outras não têm. É genético, é familiar, é seja lá o que for. E, portanto, tem que se aceitar o próprio envelhecimento. Não é fácil, há a dificuldade, a pessoa quer fazer um determinado tipo de coisas que achava que podia fazer quando tinha menos 20 anos e que agora já não é capaz de fazer, pelo menos, ao ritmo que fazia aos 20 anos, isso é normal quando se tem mais

dependência no final da vida quando a morte é súbita."

"As mulheres de 65 anos ou mais têm, muitas vezes, pais ou outros familiares seus à sua responsabilidade, como cuidadoras, e quando esse cuidado termina porque a pessoa partiu, há um vazio porque não foi criada a oportunidade dela própria desenvolver uma vida pessoal. E este é o aspecto que cria depois as dependências, a tristeza, à solidão, a depressão."

"Estes aspectos são muito diferentes nas classes sociais porque para ter autonomia e independência é preciso ser independente do ponto de vista também financeiro, e, isto tem muito a ver com tudo que foi vivido e qual é o nível cultural? Qual é o nível de emprego? De qual valor é a sua reforma? Se é que a tem e como tem. Mas não é esta dependência que é a mais importante: é a dependência emocional. É como se às mulheres não fosse reconhecido o direito de poderem escolher viver sozinhas e sentirem-se bem no viver e poderem ter uma vida saudável."

**3) Mudança cultural, social e nas políticas públicas para garantir a autonomia no envelhecimento saudável:** "a mulher que vive sozinha poderá viver melhor do que um homem, porque ela tem maior autonomia para alguns aspectos da vida sozinha, mas têm outras dificuldades que são: muitas vezes não lhe darem a liberdade ou não lhe reconhecerem o direito, por aspectos familiares, de ter a sua escolha de viver sozinha e ter uma vida autônoma."

"E, por outro lado, vão os seus próprios filhos, muitas vezes, criar situações de não serem favorecedores da pessoa mais velha para que possa viver o tempo que lhe resta de uma forma livre e autônoma. É como se não lhes permitissem decidir por si própria, os filhos ficam controladores. E,

portanto, estes são os aspectos da vida das mulheres."

"Para podermos ter o envelhecimento saudável aos 65 anos ou mais não se pode defender ou dizer que é com essa idade que vamos começar a pensar em ter outras atividades. As mulheres para terem um papel mais ativo como cidadãs na sociedade há um contínuo a partir das diferentes fases da vida; ou, então, é muito difícil este envelhecimento ativo."

"Há esta necessidade de ter que mudar a sociedade para este reconhecimento e para esta intervenção da mulher; e parece que só assim se pode progressivamente ter pessoas com mais de 65 anos a serem capazes de ter de fato uma vida saudável, apesar de haver uma série de aspectos físicos que são próprios do envelhecimento normal e que trazem mais dificuldade na mobilidade, mais dores nas costas como se costuma dizer. É aquele que na gíria se chama a idade do 'condor' (com+dor). Mas que isso não significa nem patologia e nem doença, são sequelas muitas vezes ou consequências do seu próprio envelhecimento e que é preciso saber lidar com elas e apoiar de certo modo as mulheres para poderem fazer suas atividades. É importante que as pessoas com mais de 65 anos se mantenham com atividade física para podermos ter uma vida preparada, mais saudável, mais ativa e mais intervenciva. Sem isso, não vamos conseguir, porque no fundo, não são as mulheres; é a sociedade que as condiciona muito e as coloca numa condição de maior dependência, de cuidadoras e, portanto, com menos liberdade e com menos poder de decidir a sua própria vida e isso leva consequentemente a estes problemas de depressão, de solidão, de isolamento."

"E é importantíssimo haver, não só as políticas públicas de envelhecimento ativo, mas uma mudança cultural e social que se

vai fazendo progressivamente, mas que precisa de um empurrãozinho para que seja mais eficaz; e, para que as pessoas hoje desta geração possam ser consideradas, e que possam ter uma vida saudável, uma vida autônoma em que se sentem bem e sem doença.”

“É importante dar a possibilidade de uma pessoa que não é jovem poder decidir e ter opinião sobre aquilo que quer fazer, ou o quê não quer. E não a infantilizar. Aliás, infantilizar as crianças é algo que não faz muito sentido, muito menos as pessoas mais velhas como é óbvio. E isso implica na formação das pessoas que estão a lidar nas instituições onde estão os mais velhos. São fundamentalmente mulheres que são as cuidadoras formais, elas necessitam ter formação para considerar que quem lá está tem uma palavra a dizer. E, portanto, é importante também que as políticas públicas sejam favorecedoras de que as pessoas possam antecipadamente decidir sobre a sua vida.”

“Nos anos da crise de 2010 e 2011, era muito aflitivo ouvir pessoas com voz pública a culpabilizar a geração grisalha, 60 anos, de que iriam dar cabo do sistema de Segurança Social e do Serviço Nacional de Saúde; como se envelhecer fosse um poço de doenças, não é. Nós hoje vivemos mais e é um sinal até do ponto de vista econômico. As pessoas mais velhas são colaborativas.”

“Há pessoas mais ativas e outras menos. E nós temos alguma obrigação de pelo menos facilitar para que as pessoas possam ao menos ter atividades, não é obrigado, mas é criar as condições para isto, que é importante no estado de bem-estar social, que é criar as condições para que as pessoas possam usufruir de algumas atividades que existem e também possam ter opções. E estas tem que estar à mão de cada um para poder lá chegar. Mas eu

“EU POR TER FEITO 65 ANOS E ESTAR REFORMADA NÃO TENHO QUE ME SENTAR A FAZER CROCHÊ OU A VER TELEVISÃO E TELENOVELAS. ISTO É, POSSO VER SE GOSTAR, MAS NÃO TENHO QUE ESTAR PORQUE SOU MULHER.

EU APRENDEI E SEI FAZER ESTAS COISAS TODAS QUE AS MENINAS DA MINHA GERAÇÃO APRENDIAM OBRIGATORIAMENTE E ATÉ GOSTO DE FAZER, ÀS VEZES, MAS NÃO É OBRIGATÓRIO FAZER ISTO.

QUER DIZER, A PESSOA NÃO TEM QUE FICAR SEM SER ATIVA. **É PODER DECIDIR**, MAS ISTO TEM A VER COM A CARACTERÍSTICA INDIVIDUAL DE CADA UM QUE TEM QUE SER RESPEITADA.”

acho que há aqui uma força, é preciso cada vez mais tentar influenciar nas decisões da comunidade, da cidadania, da sociedade em geral porque o envelhecimento é uma realidade para nossa população.”

\* Os destaques aqui inseridos são fragmentos da palestra proferida pela Dra. Ana Jorge, na sessão online ocorrida em 13/07/2021, com o tema ‘Saúde Física e Mental nas Mulheres acima dos 65 anos’ promovida pela UMAR como ação no projeto ‘A Idade e o Género: Até onde vai o preconceito com as mulheres mais velhas?’, coordenado por Teresa Sales com participação de Patrícia Way.