

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 dor 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 rijos 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 que 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, a 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 interventiva. 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 conseqüentemente a estes problemas de depressão, de solidão, de isolamento.”

“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 que 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 económico. 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 TELENÓVELAS. ISTO É, POSSO VER SE GOSTAR, MAS NÃO TENHO QUE ESTAR PORQUE SOU MULHER.

EU APRENDI 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.