**Terceira idade: Convívio social afasta os idosos da depressão**

Tratar o avô como enfeite de sala, mal falando com ele. Programar as férias da família e excluir o idoso dos planos. Realizar uma reunião com queijos e vinhos em casa e esquecer dos ?velhos?, argumentar que eles não podem comer e beber essas coisas mesmo e recomendar que eles tomem chá com torradas, de preferência no seu próprio quarto. Infelizmente, essas atitudes ainda são comuns na vida das famílias brasileiras, que, freqüentemente, nem percebem o mal que estão fazendo ao idoso, isolando-o do convívio social e familiar.

A tendência de algumas pessoas é reduzir a atividade social dos idosos, que fica restrito a visitar amigos doentes em casa ou no hospital, além de marcar presença em velórios. De acordo com o especialista em clínica médica Abrão José Cury Júnior, essas atitudes acabam entristecendo os idosos, que passam a acreditar que só lhes resta esperar pelo fim. E o pior, na constatação do especialista, é que a família acaba contribuindo sobremaneira para essa situação ao isolar o idoso por causa, principalmente, das suas limitações físicas.

 ?A medicina oferece às pessoas da terceira idade a possibilidade de ter uma vida social ativa e de boa qualidade?, reitera o médico. Com a ajuda de medicamentos, fisioterapia, próteses auditivas e articulares, eles conseguem melhorar a sua qualidade de vida e deixar de ser um ?peso morto? para a família. Além de atividades físicas adequadas à idade, o idoso deve ser estimulado, por meio de exercícios mentais, como conversar, ler e se ocupar. ?Ao invés de colocar alguém para cuidar do avô, dê algo para ele cuidar?, aconselha o médico.

**Tratamento clínico e psicológico**

O isolamento do idoso leva à depressão, que leva ao desenvolvimento de diversas patologias, como desnutrição (se alimenta mal), processos infecciosos, desidratação, deterioração orgânica e muscular, distúrbios que comprometem a saúde geral e aceleram o envelhecimento. A família deve se preocupar com esses fatores, encaminhando o idoso a um especialista. ?Muitas vezes, orientações simples, como a alimentação adequada, exercícios de acordo com a sua condição física e cuidados com a saúde bucal, podem fazem com que ele participe mais do dia-a-dia da casa?, ressalta Cury Júnior.

Já os tratamentos psicológicos de idosos com depressão precisam valorizar a autonomia e a individualidade dos pacientes. "Devemos tratá-los como sujeitos ativos", afirma a psicóloga Cláudia Aranha Gil. Ela considera que, controlar o idoso, dizendo sempre o que é melhor para ele, retira muitas vezes suas possibilidades de entrar em contato com seus sentimentos e pensamentos e de agir em busca de soluções. A tentativa das famílias de tornar o idoso "útil", ocupando-o com diversas atividades, não impede que ele sofra com a depressão. Segundo a especialista, esse tipo de postura só valoriza uma parte do ser humano. ?Muitos filhos, por exemplo, lotam os pais de atividades, mas não mantêm com eles um contato mais próximo?, observa. Cláudia Gil ressalta a importância da conversa, da presença e do acolhimento em todas as relações, terapêuticas ou não. "O idoso tem a necessidade de falar e de ser ouvido, e os sintomas depressivos não devem ser vistos como conseqüência natural do envelhecimento", completa.