**Dia do Idoso: envelhecer com qualidade de vida é possível**

Instituído pela Organização das Nações Unidas (ONU), o Dia Internacional do Idoso (hoje, 1º de outubro) é uma oportunidade para que as pessoas lembrem que a idade chega para todos, e que, com ela, novas dificuldades surgirão. Especialistas consultados pela **Agência Brasil**, no entanto, garantem: é possível envelhecer com qualidade de vida.

Segundo o médico geriatra e diretor científico da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) Renato Bandeira de Mello, qualidade de vida é algo subjetivo: depende da percepção do indivíduo sobre o que é felicidade.

Mas, em termos gerais, acrescenta o geriatra, qualidade de vida na velhice está associada a vida ativa: a busca por hábitos saudáveis como atividade física, alimentação saudável; e a manter a mente estimulada com novas atividades. Outro fator associado à qualidade de vida na terceira idade são as relações sociais.“Isso significa contato com a família, amigos e colegas de trabalhos”, resume Mello.

Família

O papel da família para a qualidade de vida do idoso, além de relevante, está previsto em leis. “Mais do que um papel, os familiares têm obrigação com os idosos. Isso, inclusive, é respaldado pelo Estatuto do Idoso”, explica o diretor da SBGG.

Nesse sentido, o estatuto prevê que a família se envolva nos cuidados e na proteção do idoso, “respeitando os seus limites e a autonomia a fim de não o cercear de suas liberdades e desejos”, acrescenta Mello.

Coordenadora-geral do Conselho Nacional dos Direitos do Idoso, Eunice Silva destaca ser o ambiente familiar o que registra a maioria das violações de direitos da pessoa idosa. Segundo ela, entre os fatores que resultam em enfermidades, quedas, demência e internamentos prolongados estão a violência doméstica, os maus tratos e o abandono.

“É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, educação, cultura, esporte, lazer, trabalho, cidadania, liberdade e dignidade, ao respeito e às convivências familiar e comunitária”, argumenta a coordenadora do conselho que é vinculado ao Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (MMFDH),

Sociedade

De acordo com o médico geriatra e diretor da SBGG, no caso de idosos doentes que precisam de cuidado especial, além do apoio familiar é necessário o apoio da sociedade, que precisa estar atenta também às próprias mudanças que acontecem ao longo do tempo.

“Há que se pensar que, no futuro, os núcleos familiares serão menores. Precisaremos encontrar meios para construir uma sociedade que possa cuidar do idoso”, disse ao lembrar que a qualidade de vida dos idosos depende, ainda, de infraestruturas e de relações que enxerguem esse público não apenas como consumidor, mas como potencial colaborador.

“Bancos, lojas, mercados, transportes e outros serviços e estabelecimentos precisam buscar formas de inclusão, não apenas como consumidor, mas também como força de trabalho”, disse ele à **Agência Brasil**.

Políticas Públicas

Estar antenado com relação às políticas públicas pode ajudar a melhorar a qualidade de vida do idoso. No âmbito do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (MMFDH), Eunice Silva destaca o Programa Viver – Envelhecimento Ativo e Saudável.

“Ele representa a aplicação, na prática, do Estatuto do Idoso”, explica a coordenadora, referindo-se ao documento que preconiza o envelhecimento como um “direito personalíssimo”, e que sua proteção representa um direito social.

Segundo Eunice, em 2019 a Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa (SNDPI) tem atuado no sentido de levar, a capitais e municípios mais distantes, a inclusão na tecnologia digital para as pessoas idosas.

Na avaliação da coordenadora, esse tipo de tecnologia, que vem sendo disponibilizada pelo Programa Viver, representa um “instrumento libertador e emancipatório, voltado à autonomia e à ampliação dos limites da convivência familiar, da educação, da saúde e da mobilidade física”.

“A meta é implantarmos 100 programas no ano de 2019. O Programa Viver, conta com 202 municípios cadastrados”, explica Eunice. Para ter acesso ao programa nos municípios já implantados, basta aos idosos se cadastrarem nos centros de acolhimento do programa.

A SNDPI informa que tem atuado também para equipar e fortalecer os Conselhos de Direitos Municipais da Pessoa Idosa, por meio da capacitação de conselheiros no Programa Nacional de Educação Continuada em Direitos Humanos, na modalidade de Ensino a Distância (EAD).

Saúde

Entre as políticas públicas ofertadas pelo Ministério da Saúde (MS) aos idosos está a Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa, que é oferecida gratuitamente a este público. Mais de 3 milhões de cadernetas foram entregues a municípios em 2018.

De acordo com a pasta, essa caderneta passou por algumas atualizações, que permitem melhor conhecer as necessidades de saúde dessa população atendida na atenção primária, de forma a melhor identificar o comprometimento da capacidade funcional, condições de saúde, hábitos de vida e vulnerabilidades.

A caderneta apresenta, ainda, orientações relativas alimentação saudável, atividade física, prevenção de quedas, sexualidade e armazenamento de medicamentos.

Em outra frente de ações – neste caso voltada a profissionais de saúde e gestores, ajudando-os na tarefa de melhorar a qualidade de vida dos idosos – o MS disponibilizou o aplicativo Saúde da Pessoa Idosa.