

# Envelhecimento é desafio

**Nelson Guimarães Proença**

Em 24 de dezembro de 2012, a seção Editorial de *O Estado de S. Paulo* colocou em discussão o problema criado pelo aumento da população de idosos. O assunto foi enfocado pelo ângulo da Previdência Social. O título: “Para evitar o colapso anunciado”. A matéria informa que a porcentagem de idosos, na população brasileira, é hoje de 11,7% e passará a 18,7% em 2030. O editorial foi oportuno, pois o envelhecimento da população é um desafio que precisa ser enfrentado, desde já. É um tema instigante e que nos obriga a pensar em que medida esse fenômeno biológico inevitável representará um desafio que pode se tornar insuperável, para toda a sociedade.

É inegável que o aumento da sobrevida média da população, aliada a menores taxas de natalidade, está modificando rapidamente a tradicional pirâmide representativa dos grupos etários. Pirâmide que tinha uma base bem larga, formada pela população infantil, e vértice estreito, composto pelos grupos com mais de 60 anos. Isso já não corresponde mais à realidade, sendo o maior exemplo disso o que ocorre na Europa Ocidental. Nesse continente, a figura que melhor representaria a população seria a de um prédio de apartamentos, onde cada andar seria um grupo etário de 10 anos.

A situação vai se tornando cada vez mais problemática. Basta recordar que há 30 anos a idade média de aposentadoria estava em torno de 62 anos e a de sobrevida por volta de 68 anos. Isso significava que um aposentado, daquela época, tinha algo como oito anos para gozar sua aposentadoria. Como a média de sobrevida, em várias regiões do Brasil, já está caminhando para os 75 anos, passaremos de oito para treze anos. E isso aumentará progressivamente e, como indica o editorial citado, logo teremos mais de 40 milhões de pessoas acima de 60 anos em nosso país.

Quais são os desafios que o surgimento desse formidável contingente de idosos colocará perante todos nós?

São essencialmente três: *primeiro*, como poderá a Seguridade Social garantir proventos que mantenham a qualidade de vida a que cada qual estava habituado; *segundo*, como assegurar assistência adequada para os problemas de saúde; *terceiro*, como preencher dias que estão inteiramente livres.

O primeiro desafio é como manter a qualidade de vida. Isso depende do valor da aposentadoria que a pessoa receberá. Não é problema para os que recebem aposentadorias especiais, ou para os que possuem bens, mas não é isso o que ocorre com a maioria dos aposentados. Para essa maioria, os recursos provêm do enfraquecido Instituto Nacional de Seguridade Social. São ganhos modestos, quase sempre insuficientes para assegurar a sobrevivência do aposentado, o que o tornará dependente de seus familiares. Essa situação tende a se agravar em um futuro próximo, pois as entradas no caixa do INSS dependem basicamente de dois componentes: (a) a contribuição dos trabalhadores formais, com carteira assinada, e ainda é significativo o número de trabalhadores informais, não contribuintes do INSS; (b) são, sobretudo, os trabalhadores jovens que sustentarão os aposentados, e a proporção entre contribuintes mais jovens e aposentados tende a diminuir.

Em muitos países, a conjunção desses dois fatores levou ao crescimento de planos de aposentadoria, gerenciados pelo sistema privado, mas, no Brasil, tais planos ainda estão fora do alcance da maioria da população. Não obstante, muitos trabalhadores, assalariados ou autônomos, estão procurando planos de previdência privada. Essa parece ser a única maneira de complementar a aposentadoria do INSS, garantindo uma vida de melhor qualidade durante os previstos

quinze anos, em média, que durará a aposentadoria, por volta de 2030 (dos sessenta e cinco aos oitenta anos).

O segundo ponto é a atenção à saúde. Os aposentados têm mais tempo para frequentar os ambulatórios médicos e, efetivamente, consultam muito mais do que fizeram, por toda a vida. E necessitarão cada vez mais dessa assistência, pois aparecem e evoluem as doenças crônico-degenerativas próprias da idade, que exigem muito mais cuidados médicos e hospitalares. A propósito, recorde-se de que a procura de diferentes médicos especializados resulta em numerosas prescrições, que com frequência se superpõem e geram a inconveniência do uso excessivo de medicamentos. Essa situação fica mais bem equacionada quando o idoso escolhe seu médico geriatra, que sempre será o primeiro a examiná-lo e a prescrever. Importantes, também, serão as recomendações sobre hábitos de vida e de alimentação, que contribuem para reduzir o número de medicamentos usados.

Quanto ao terceiro desafio, é preciso preencher os longos dias, com um programa consistente de atividades. Estas representam uma condição essencial para manter o equilíbrio emocional e orgânico. Já está fartamente provado que os aposentados que se voltam para dentro de si mesmos, fechando-se para o mundo, entram em depressão, morrem mais cedo. Conseguem se manter em melhor forma aqueles que, por exemplo, ajudam filhos ou amigos, em seus negócios, ainda que só para passar o tempo. Vivem também melhor os que se dedicam a alguma obra social. Quem sabe associar alguma atividade útil com as horas de lazer e descontração certamente vive melhor e mais longamente.

São grandes os desafios gerados pela longevidade; é preciso buscar respostas e soluções para eles. E respostas devem ser buscadas agora, antes que os desafios se tornem maiores do que nossa capacidade em resolvê-los.

**Nelson Guimarães Proença**  
*Professor Emérito da Faculdade de Ciências Médicas  
da Santa Casa de São Paulo, Membro da Academia  
de Medicina de São Paulo*