

Qualidade de vida e aposentadoria: como planejar?

Enio Laprovitera, TSA/SBA *

“O mundo sofre de infantilismo. Em parte, a culpa é da publicidade. Para ela, o homem ideal é um jovem ou quem sabe uma criança de peito. Em troca, se envergonha dos velhos que, em outras épocas, simbolizavam experiência e sabedoria”.

Milan Kundera

A frase é do escritor checo, autor de “Insustentável leveza do ser”, um dos maiores sucessos literários dos anos 80. Naquela época, Kundera já se apercebia do preconceito contra a terceira idade, com a visão ampliada de um renomado pensador.

Enquanto isso, no Brasil, o quadro se pintava com as mesmas cores, contudo com tons mais berrantes. Daquela época aos dias de hoje, os gênios criadores da mídia - de considerável influência sobre a população, até presidente já conduziram ao Planalto, segregam seus apelos publicitários ao público jovem – quando muito ao de meia idade, desprezando o segmento etário superior a faixa dos 50 anos. Raros são os anúncios veiculados na TV, por exemplo, dirigidos ao público idoso.

E esse preconceito se dá com absoluta nitidez, quando observamos a vertente econômica do fenômeno. A grande maioria das pessoas de idade avançada - significativa parcela da população, sobrevive dos parques proventos da previdência, são dependentes dos filhos ou de parentes. Noutros termos: os idosos estão apartados da chamada sociedade de consumo. Logo, não há sentido a mídia criar apelos de venda para quem não possui poder de compra.

Do ponto de vista social, ao contrário do que acontece nas sociedades do primeiro mundo, e em particular no Brasil, os idosos nem sempre são bem recebidos nos grupos sociais. A discriminação os conduz para uma espécie de limbo, empurrados pela força de rótulos preconceituosos do

* Professor Emérito da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de Pernambuco
Membro Honorário da Sociedade de Anestesiologia do Estado de Pernambuco - SAEPE

tipo: velhos conservadores, ultrapassados, portadores de xenofobia, entre tantas definições. A experiência, os conhecimentos e demais virtudes estão escondidas sob a capa da intolerância ou da falta de interesse, e os defeitos destacados quando o vértice das questões é o idoso.

Com o aumento da esperança de vida do brasileiro, conforme alerta as estatísticas do IBGE, a faixa da população formada por pessoas de mais idade tende a crescer. E esse detalhe cria expectativa em torno de que o País pretende fazer com tantos idosos. Que políticas serão adotadas para contornar seus problemas?

Os dados revelam que o Recife, hoje, é a terceira capital brasileira com a maior população de idosos (depois do Rio de Janeiro e Porto Alegre). Além do mais, é tão difícil envelhecer no Recife quanto em outras cidades. A arquitetura projetou a vida urbana para pessoas jovens e de meia idade. Prédios, escadarias e batentes impõem dificuldade de acesso dos mais velhos e dos portadores de necessidades especiais. Não é difícil ver pessoas subirem nos ônibus de joelhos ou com o auxílio de terceiros. O tempo curto, dos sinais de trânsito, por sua vez, faz com que elas atravessem, quase correndo, o leito das ruas.

Na verdade são tímidas as iniciativas oficiais para o contingente populacional definido como terceira idade. Os conglomerados multinacionais, empresas de porte e as chamadas estatais, mantêm lá seus programas de preparação para aposentadoria. Contudo, a maioria dos brasileiros não está abrigada sob o guarda-chuva dessas corporações. Os trabalhadores da iniciativa privada, bem como o funcionalismo público, veêm com apreensão a chegada do período de inatividade.

Tal constatação leva, também, os autônomos, as categorias liberais e, especialmente, as donas de casa – responsáveis por nossas famílias, a vislumbrarem o futuro em horizontes de incertezas.

Os resumidos rendimentos dos aposentados, conseqüência de malefícios crônicos causados à previdência social, que ao longo de sua história foi atingida por dois duros golpes: o primeiro, com a fusão dos antigos institutos, entidades formadas por categorias profissionais que, uma vez unificados, colocou no mesmo prato da balança os bem e os maus sucedidos, nivelando por baixo e enfraquecendo o sistema. O segundo, talvez mais contundente, o uso indevido de recursos previdenciários para obras públicas e outros fins, o que mais adiante tornou o sistema combalido, comprometendo os ganhos dos futuros aposentados da iniciativa privada, hoje limitados a aproximadamente 2 mil reais.

Dentro desse cenário, nos tornamos atores do espetáculo “Qualidade de vida e aposentadoria, como planejar”, tema de constantes polêmicas e debates entre os profissionais da medicina, e assim, encaramos o desempenho deste papel como desafio.

Vamos então dividir a peça em vários atos. Vida e longevidade, Convivência social, Ocaso da vida laborativa e Aspectos econômicos financeiros.

Vida e longevidade

A longevidade é um fato, as estatísticas não mentem. E a cada dia especialistas recomendam os cuidados que devem ser dispensados à qualidade de vida, procedimentos que interferem de forma direta na quantidade de tempo que, naturalmente, cada vida pode durar. Uma existência apenas duradoura, destituída de atividade produtiva, saúde em equilíbrio e práticas lúdicas, prazerosas, não encontra razão de ser, não significa vida feliz. E nesse plano reside grande desafio.

Observem, pois, a análise desses condicionantes. Um indivíduo que passou longos anos se preparando para exercer com competência – e brilhantismo até, determinado papel na sociedade, não pode ingressar de vez no limbo da inatividade. É danoso para ele, para o grupo em que interage profissionalmente e à população.

Um trabalhador, de qualquer especialidade, que foi treinado e capacitado para exercer uma atividade específica, durante 35 ou mais anos de serviço, deve ter a exata noção do que fará da vida a partir da aposentadoria. Do ponto de vista psicológico, o primeiro dia de inatividade é tão difícil quanto o primeiro dia do jardim da infância.

As atuais regras da previdência admitem a aposentadoria quando o indivíduo alcança o topo do seu preparo intelectual e experiência, o País não pode desperdiçar a competência de um executivo por ele ter alcançado o direito à aposentadoria, especialmente porque essas pessoas poderiam ajudar, inclusive, na formação dos seus substitutos.

Do outro lado da moeda, os trabalhadores (de nível médio ou elementar) que não atingiram patamar hierárquico elevado e alcançam o fim do período ativo sem a devida preparação para aposentadoria, podem ser dominados pelo ócio. O novo ritmo de vida dessas pessoas torna-se monótono, repetitivo, e elas passam a inferir, com autoridade, no cotidiano das suas próprias casas, muitas vezes causando transtornos no ambiente familiar.

Existem ainda aqueles que, levados pela falta de perspectivas, sem uma ocupação definida, do ócio tendem ao vício: jogo, alcoolismo e chegam até às patologias de natureza psicológica: casos de depressão e outras perturbações.

O processo de preparação para esta fase da vida, segundo os estudiosos do tema, deve acontecer de forma lenta e gradual. O ritmo de trabalho pode diminuir na medida em que a idade aumenta. O desempenho produtivo significa manter o homem em atividade, mesmo que não contemple objetivamente ganho financeiro. Existem alternativas voltadas para a coletividade, nas igrejas, associações ou outras sociedades organizadas e a experiência adquirida pode ser encaminhada nesta direção.

O compromisso mantido entre o homem e o universo ao seu redor, por outro prisma, não admite que o profissional de elevado nível técnico e intelectual ofereça sua inteligência e energia ao cumprimento de atividades menores – fazer pequenas compras, cuidar do cachorro, levar o carro à oficina ou o netinho na escola - que podem levá-lo, do mesmo modo, a estados depressivos.

O aspecto saúde, também objeto dessa abordagem, é fundamental nessa etapa da vida. Os cuidados com o físico e a mente e as mudanças de comportamento, passam a ocupar considerável espaço na agenda do indivíduo. Exercícios diários, exames médicos periódicos passam a contracenar com uma parcela maior do tempo disponíveis para leitura e cinema, entre outras.

Convivência social

Embora o envelhecimento seja um fato natural, previsível e progressivo da degeneração das funções humanas (mentais, físicas e comportamentais), o indivíduo deve tornar essa fase da existência, às vezes tão esperada, em momentos saudáveis e felizes, tanto quanto for possível. A palavra aposentado - derivada de aposento, não pode ser interpretada ao pé da letra. Não significa que uma vez terminada, teoricamente, a vida ativa, o homem deva se recolher ao aposento e manter-se enclausurado.

A vida é feita de etapas, sendo a chamada terceira idade, a última delas. Nesta fase, normalmente, não mais existem compromissos do tipo: educação de filhos, formação de patrimônio, capacitação para competitividade profissional, cumprimento de horários e regulamentos e demais exigências ditadas pelo mercado de trabalho.

E, exatamente na idade madura, seguindo os caminhos da satisfação, é possível viver em plenitude. O ser humano é, acima de tudo, sociável. Se no início da carreira, o profissional dedicar parte de seu tempo ao planejamento adequado para o desempenho de suas atividades, será um



homem pronto a perseguir objetivos, motivado e de elevada auto-estima. Atento às mudanças, será capaz de conter as ansiedades e se conscientizar de que as realizações e conquistas acontecerão no momento certo, e assim, manter regularmente vínculos sociais, religiosos, assistenciais e de lazer.

Assim, nesta fase, as pessoas idosas já devem ter uma vida social mais prazerosa, vinculada a clubes e instituições que lhes proporcionem atividades agradáveis como a prática de esportes, jogos de salão, encontros do tipo happy hour, reuniões dançantes. Quem sabe resgatem o talento antigo, reprimido, se dedicando à aprendizagem de instrumentos musicais, às atividades artísticas, produções literárias, visitas à galerias e museus. Por que não frequentar cursos de idiomas? Quem sabe não é hora de refinar o inglês ou agregar uma nova língua ao currículo.

Viajar, também. Todos podem empreender pequenas viagens de automóvel, em companhia de amigos. Pense em dar uma passada por cidades turísticas. Participar de excursões, por que não? Existem ônibus confortáveis, esta alternativa inclusive favorece a formação de novas amizades. O homem é um ser gregário, tem a necessidade intrínseca de se relacionar com seu semelhante e tais atividades, nessa faixa etária, é favorável para suprir de certa forma, a ausência dos familiares envolvidos em outras fases da vida.

Uma vida social ativa infere ainda valores positivos noutras situações. No mundo de hoje, é crescente o número de divorciados. É natural, também, encontrarem-se pessoas viúvas, situações que contribuem, fortemente, para o surgimento de estados melancólicos e depressivos, pois a falta de companheirismo, de afeto, pode levar a um estado de incognitudo e solidão que, facilmente, conduz a processos precoces de velhice.

Em determinada faixa da população, algumas famílias ou os próprios idosos resolvem residir em asilos, casas de convivência ou pousadas especiais, motivados pela dificuldade de dar ou receber assistência. Noutras circunstâncias, tais opções são resultantes do egoísmo existente no meio familiar.

De modo inverso, os idosos que possuem altas rendas e fizeram doações ou repasse dos seus investimentos e patrimônio, ao longo da vida, só farão parte do grupo de asilos, por vontade própria. A condição financeira satisfatória lhes garante além de uma convivência confortável, respeito e a casa sempre cheia de amigos.

Aspectos Biológicos

“O tempo não faz concessões”. A frase é da escritora Rachel de Queiroz, idosa, e uma das luzes da Academia Brasileira de Letras.

O conceito de que o processo de envelhecimento começa aos 40 anos, mudou. Recentes estudos indicam que os indivíduos envelhecem a partir dos 28 anos. Todos envelhecem, é verdade, porém, cada pessoa obedece às suas características biológicas.

A rigor, com a chegada da idade madura e em seguida da velhice, como já foi citado, ocorrem inúmeras mudanças. São de natureza degenerativas na estrutura e reserva funcional dos órgãos e tecidos. Nesse período acontecem, especialmente, a diminuição do paladar, visão e audição e o fenômeno impõe sérias dificuldades para o anestesiológico. Sua reduzida habilidade de responder adequadamente à mudanças ambientais, diminuição de tamanho dos neurônios, com um reduzido número de sinapses que contêm uma concentração menor de neuro-transmissores, a crescente vulnerabilidade à doenças, perda de peso com a conseqüente perda de massa muscular e postura física diferenciada. Neste particular, o homem pode assumir nova postura, optando pela prática de atividades físicas, esportes compatíveis com a idade: ioga, exercícios aeróbicos, natação, ciclismo, musculação, alongamentos e caminhadas. A alimentação é outro aspecto que merece o devido

destaque. Uma alimentação rica em nutrientes, com ingestão de alimentos à base de vitaminas antioxidantes, sobretudo as D, C, e E, contribui para a manutenção das artérias relaxadas e elásticas; sais minerais; proteínas vegetais e animais em quantidades recomendáveis; frutas, cereais, fibras e bastante água, auxiliarão no bom funcionamento do aparelho intestinal. (Campus Ed, Idade Verdadeira, 2ª ed, Rio de Janeiro, 1999, 171 e 201).

Outras condutas importantes, no entanto, devem ser adotadas de forma radical: não fumar e evitar ser fumante passivo; se, apreciador de bebidas alcoólicas, manter ingestão moderada. Reduzir o consumo de sódio, de gorduras saturadas, considerando que, na idade avançada, há um comprometimento natural da circulação vascular arterial, com os seus respectivos riscos: hipertensão arterial, arteriosclerose, enfarte, derrame, dentre outras complicações. Para preveni-las, é necessária atenção especial e periódica à assistência médica-odontológica, a fim de prevenir, ainda, doenças próprias do processo de envelhecimento: o estresse, grande mal da modernidade; rotina de vida sedentária; manter o hábito de vacinas, sobretudo as de proteção contra hepatite B, gripe, pneumonia, entre outras. (Campus Ed, Idade Verdadeira, 2ª ed, Rio de Janeiro, 1999, 324, 325 e 326).

É interessante considerar que, algumas limitações de origem biológica interferem, de forma direta, no bom desempenho do profissional de determinada área, cabendo-lhe eleger o momento exato da mudança de atividades. Na verdade, não há dispositivo legal (salvo os casos considerados pela lei) que venha a impedir o exercício da medicina, em particular, do especialista em anesthesiologia.

Outros aspectos biológicos são observados ainda na convivência. Seja nas chamadas nações do primeiro mundo ou nos países do Oriente. Naqueles países, por exemplo, a velhice simboliza sabedoria, liderança e de outras tantas virtudes. O respeito ao cidadão idoso é natural, faz parte da cultura. Lá, o idoso é conselheiro, figura que orienta as ações dos mais jovens e participa com voz ativa nas mais importantes decisões. São os idosos responsáveis pelo encaminhamento das vocações, junto às crianças. São eles que preparam os jovens, ensinando os seus “mistérios”, inculcando preceitos filosóficos e religiosos. A exemplo do mundo oriental, a sabedoria dos mais velhos é aproveitada nos conglomerados empresariais, nas sociedades mais avançadas do Ocidente, onde eles são consultados na tomada das decisões e na orientação dos empregados mais jovens.

No Brasil, nação com enormes deficiências em suas estruturas básicas, com alarmante índice de analfabetismo e gravíssimos problemas sociais, o preconceito que envolve o idoso é fruto da ignorância de uma sociedade pouco civilizada. De forma geral, para velho sempre sobrou o ridículo. Desde as antigas chanchadas do cinema, das músicas de duplo sentido, aos comerciais e programas humorísticos da televisão, o idoso é levado na “troça”. (Caldas P - Reflexões Sobre a Terceira Idade, 1ª Ed, Recife, 1987, 19).

Aspecto econômico-financeiro. Como eu faço

Na segunda metade dos anos 50, o sistema de telefonia no País era extremamente precário. Atentos a esse detalhe e tendo em conta que um telefone seria utilíssimo, tanto como investimento quanto instrumento de trabalho, adquirimos uma linha. Naquela época o valor de um telefone correspondia ao de um automóvel. E assim iniciamos o planejamento econômico-financeiro de nossa vida, contemplando, inicialmente, o lado profissional.

Ainda nessa década, em conjunto com a namorada, também médica e futura esposa, começamos a montar o primeiro grupo de trabalho. Partimos para aquisição de um aparelho de anestesia



e ao longo do tempo fomos adquirindo outros. Isso se tornou uma prática a cada lançamento de um novo equipamento, de uma inovação tecnológica.

Mais adiante vieram, naturalmente, os vínculos de trabalho com a saúde pública. Fomos nomeados para hospitais diferentes. A participação do médico no serviço público o conduz para duas vertentes: o vasto campo para aprendizado profissional e emprego certo, duradouro, até o final da carreira, se este for o seu desejo, garantindo a aposentadoria.

A partir daí, a intuição nos guiou os passos. E a formação do patrimônio passou a fazer parte dos planos do casal. Veio a compra da primeira casa. Os sonhos não pararam. E vieram outros imóveis. Nada melhor, naquela época, do que investir em pedra e cal e terrenos, especialmente em praias e apartamentos em construção. Em cada boa oportunidade surgida, o investimento ia para imóveis, sempre apoiado na idéia que fundamental era comprar terra, pois há muito tempo deixaram de fabricá-la.

Obedecendo à lógica e ao bom senso, seguindo princípios econômicos intuitivos, as propriedades passaram a ser negociadas na hora certa: vender no momento de vender, comprar na hora de comprar, observando: localização, situação geográfica, preço e potencial de valorização.

No final da década de 60, início dos anos 70, época do “Pra frente Brasil”, do “Milagre brasileiro”, os ganhos exorbitantes em fundos e outros tipos de aplicação nunca nos fascinaram. Ficamos reticentes, optamos pela prudência. Não sendo possível as aplicações imobiliárias, guardávamos um tanto nas cadernetas de poupança, investimento considerado conservador. Contudo, muitas vezes, seus rendimentos nos ajudaram no pagamento anual do imposto de renda e ainda sobrava para outras alternativas.

Atualmente, o leque de opções encontra-se bastante ampliado. As orientações dos gerentes dos bancos são de suma importância. Há uma diversidade considerável de fundos, clubes de ações, títulos do governo. Em certos momentos, a conjuntura nos conduz às ações nas bolsas de valores, noutras ocasiões sinalizam para os planos de previdência, ou carteiras de investimentos. Tudo isso acontece de forma dinâmica, nem sempre previsível e assim, necessitamos da experiência e confiança de um profissional da área.

Em nosso caso, não obstante o patrimônio garantido e sem temor de futuras privações, mantemos o princípio da cesta de ovos. Se todos os ovos estiverem numa mesma cesta corremos o risco de quebrando a cesta quebrarem os ovos. Um pouquinho de cada coisa em cada lugar ainda nos parece o mais aconselhável, afinal, não há mais tempo para aventuras.

Como vimos, nos dias de hoje, o planejamento econômico-financeiro obedece a regras além da simples intuição. O profissional de saúde, mesmo antes da fase em que vão ocorrer as mudanças e adaptações às rotinas de vida e trabalho, as preocupações com o futuro devem ser relevadas, em especial à solidez financeira. No Brasil, existem também diversas opções de planos para a complementação de aposentadoria. São os chamados fundos de pensão fechados, definidos como públicos – quando ligados às empresas estatais e os fundos abertos, vindos da iniciativa privada, com leque de opções mais variadas, contemplando inclusive seguros, rendas pós-fase laborativa e pecúlios.

A constituição das entidades corporativas de natureza pública – fundos fechados, de patrimônio formado pela empresa (patrocinadora) e empregados (participantes), está vinculada à rigorosa legislação específica (lei 6437) e seguem programas atuariais dinâmicos, instrumentos capazes de protegê-los contra eventuais intempéries da política econômica ou gestões comprometidas com interesses escusos. De certo modo, não obstante os rigores da legislação, vez por outra, ainda aparecem falcatruas nessas instituições, em detrimento da poupança dos participantes.

Nos fundos abertos, concebidos para o público em geral, o patrimônio é formado pela contribuição do participante, individualmente. Hoje existem vários deles, sendo o Brasilprevi – administrado pelo Banco do Brasil, o mais conhecido.

Já houve um tempo em que a tradição regia o aconselhamento dos patriarcas para nortear os investimentos familiares. A compra da casa própria, sempre vinha em primeiro plano. Hoje, no entanto, a tradição vem sendo quebrada. Pode-se optar por outra alternativa de maior liquidez, a exemplo da aplicação nas ofertas do mercado financeiro: cadernetas de poupança, títulos públicos e privados, bolsas de valores, clubes de ações, mas obedecendo à orientação do gerente-consultor e atento às eventuais interferências do Governo que, não raro, pode mudar as regras pactuadas, comprometendo o resultado esperado.

A hora de decidir

Cabe ao profissional diagnosticar e decidir sobre a mudança de seus hábitos (sobretudo aos de natureza médica-anestesiológica) o que e quando as coisas devem acontecer. A mudança brusca, sem a devida preparação, pode incidir no indivíduo o sentimento da falta de identidade, de ostracismo no universo da profissão e, como foi aqui detalhado, levá-lo a estados de confusão mental e até depressivos. Nesse momento, os exames médicos devem figurar na sua agenda como indicativo de suas potencialidades e limitações. A mudança pode ser influenciada por tantos desejos frustrados que o dia-a-dia e a necessidade do trabalho o impediram de realizar. É interessante destacar que a opção por outras atividades deve ser uma decisão, exclusivamente, de ordem pessoal ou quem sabe compartilhada pelos familiares, em acordo com as habilidades e desejos.

Dentre atitudes mais comuns, que vêm sendo adotadas pelos médicos anestesiológicos, estão a diminuição gradual dos plantões e chamadas noturnas. Desse modo, são respeitadas as pausas entre procedimentos anestésicos, sobretudo, os de longa duração que proporcionam estado de estresse. Priorizando o descanso, outra opção é a escolha por procedimentos que mais se aproximam do seu perfil e preferências, sem, contudo, causar prejuízo ao acompanhamento e participação junto a outro colega, quase sempre membro do mesmo grupo de trabalho.

Considerações Pessoais

Ninguém trabalha sozinho. É o tempo quem nos ensina. No nosso caso, a criação de grupos de trabalho, dimensionados a partir do universo de clientes, foi o ponto de partida para o planejamento profissional. Reunir gente jovem, competente, solidária, interagindo com sinergia, compartilhando responsabilidades, com objetivos definidos e vontade de vencer, foram as razões do sucesso.

E assim, procedemos. Ao tempo que mantemos atendida a clientela (grupos de cirurgiões), vamos revezando os profissionais do nosso grupo. Mesmo considerando que a partilha dos atendimentos diminui a renda, o tempo disponível pode ser dirigido para a família, lazer e atividades científicas. As viagens de estudos, congressos ou simpósios, por exemplo, podem incluir, tanto quanto possível, os momentos de entretenimento.

Hoje, temos a consciência de que, no mundo globalizado, a velocidade da informação implica em transformações comportamentais a cada instante, e que a condição de aprendiz é extensiva a todos, independentemente de idade ou titulação. O importante é a vontade de aprender, acompanhar as mudanças tecnológicas e se manter receptivo às mudanças.

