

DIVAGAÇÕES SOBRE A VELHICE

José Rosemberg*

Direi de saída que com os meus 91 anos "bien sonnés" como dizem os franceses, pertencço a uma pequena coorte de cerca de 5,5 milhões, constituindo apenas 3,2% do total de brasileiros, segundo o IBGE 2000.

Acima dos 90 anos, existem 24.576 pessoas no Brasil das quais 60% mulheres. É um minúsculo contingente que vem conseguindo permanecer neste mundo de competições, sofrimentos, agruras, decepções e fracassos, felizmente mesclados com amor, felicidade, confraternização, amizade e algumas realizações exitosas.

Minha vida foi ensinar e pesquisar na área biomédica, com incursões em outros ramos da atividade intelectual. Leciono desde os meus tempos acadêmicos quando estudante de Farmácia e depois de Medicina. Minha primeira aula universitária foi como livre docente na Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Sou Professor Titular de Tuberculose e Pneumologia, fundador da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba. Ali, proferi a primeira aula, 27 de março de 1955. Fui Diretor da Faculdade durante 13 anos. Criei o Centro de Pesquisas Médicas e Biológicas. Essa Instituição era agregada a nossa PUC. Foi longa a luta pela integração definitiva nesta prestigiosa Universidade. Felizmente, o Grão Chanceler Dom Paulo Evaristo Arns e a Reitoria, aceitaram meus argumentos não obstante a psição contrária de setore que temiam os custos de uma Escola de Medicina. Ganhou esta pelo status de pertencer a uma das mais consagradas Universidades e ganhou a PUC por contar com uma Instituição de Ciências da Saúde, beneficiando vasta área de população sofrida, atendendo assim, a sua missão como Universidade Pontifícia Católica.

Fui membro do Conselho Universitário por 18 anos. Assisti de perto ao vandalismo de que foi vítima esta sede por elementos retrógrados da repressão. Sou o único Professor fundador da Faculdade em atividade. Quase todos os professores e assistentes desta, foram meus alunos. Passaram pela disciplina que dirijo 3852 alunos, hoje médicos

espalhados pelo Brasil, muitos em altas funções universitárias e em cargos de Saúde Pública. Creio ser um dos mais antigos docentes em exercício da PUC. Felizmente, esta não tem a obsoleta figura da aposentadoria compulsória, o que me permitirá trabalhar e ensinar enquanto as forças e os neurônios me ajudarem. Os Césares romanos morriam em pé. Doentes no leito, exigiam ser levantados para morrer. Como não sou César romano, sou apenas o que os roceiros de S. José dos Campos me diziam: "Burro bom morre arreado".

São duas as linhas de trabalho que escolhi como padrão: a tuberculose, desde os bancos acadêmicos e o tabagismo, no qual me embrenhei há 30 anos. Ocupei cargos científicos e administrativos oficiais de tuberculose. Pertenci ao quadro de peritos da Organização Mundial de Saúde. Publiquei 204 trabalhos e 12 livros. Tenho obras laureadas pela Academia Nacional de Medicina e Associação Paulista de Medicina.

Fui agraciado com a Comenda PALME ACADEMIQUE, pelo governo francês sob a presidência de Charles De Gaulle, pelos meus estudos sobre a vacina BCG na tuberculose e hanseníase.

A OMS me conferiu a medalha *Tabaco e Saúde* pelas pesquisas sobre tabaco e luta contra o tabagismo. A câmara municipal de São Paulo conferiu-me o título de Cidadão Paulistano. Estou citado na Grande Enciclopédia Larousse Cultural e na Enciclopédia Delta Larousse. Evidente que esses frutos foram colhidos com muito mais transpiração do que inspiração.

DEMOROU MUITO PARA O MUNDO SE TORNAR GRISALHO

Foi lento o aumento da expectativa de vida no mundo. Entre os romanos, a vida média era de apenas vinte e seis anos. Galileu, com 68 anos e uns poucos outros, foram exceções. Na Europa,

Rev. Fac. Ciênc. Méd. Sorocaba, v. 4, n. 1-2, p. 75-82, 2002

* Professor Titular do Depto. de Medicina - CCMB/PUC-SP.

entre os séculos 17 e 18, subiu para 35 e 40 anos. Voltaire com 64 anos e mais umas oito dezenas de portentos passaram dos 70.

A aceleração da expectativa de vida deu-se no século 20. Em 1950, os com 60 e mais anos constituíam 8,1% da população mundial, subindo a 10% em 2000, e a estimativa para 2050 é de 22,1%, isto é, o dobro em 50 anos.

No Brasil, na década de 90, houve um aumento médio de 2,6 anos. Em 1950, a média era de 43 anos dando um salto em 2000 para 68,6 anos.

As mulheres em todas as latitudes têm mais longa expectativa de vida. No Brasil, na atualidade ela é de 72,6 anos e 64,8 anos para os homens. A relação, idoso/criança em 1970, era de 10,5 subindo em 2000 para 19,8.

No geral, a expectativa de vida sempre foi maior nos países ricos em comparação com os pobres.

A POBREZA É INIMIGA DA VELHICE

O aumento progressivo da esperança de vida está intimamente vinculado a sua melhor qualidade, decorrente essencialmente das conquistas sociais e do progresso técnico biomédico, com sua aplicação em saúde pública. Esse contexto reflete-se no mundo rico, onde a expectativa de vida é acima de 80 anos, havendo países com 88.

Em contraste, no continente africano, notadamente nos países ao sul do Sahara, onde as condições sócio-econômicas são as mais baixas, com mais de 40% infectados com o vírus HIV (AIDS), dos quais mais de 20% co-infectados com o bacilo da tuberculose, a expectativa de vida está entre 35 e 45 anos.

No Brasil temos boa demonstração da vinculação da expectativa de vida com os quadros econômicos sociais. Segundo o IBGE, no ano 2000, nas macrorregiões Sudeste e Sul, a esperança de vida está entre 71,3 e 71,6 anos. Já na macrorregião Nordeste, cai a 63,2 e 64,4 anos. A relação adulto-criança é bem menor nas macrorregiões Norte e Nordeste, respectivamente 9,8 e 14,3 que nas, Sul e Sudeste, respectivamente 22,7 e 23,9; isto é, em relação às crianças e jovens, há menos idosos naquelas macrorregiões que nestas últimas.

Há um fosso pro fundo quanto a o prolongamento da vida nas áreas desenvolvidas do

mundo em confronto com as em desenvolvimento e sub-desenvolvidas. Além das baixas condições sócio-econômicas dessas últimas, grandes contingentes da população têm menor ou nenhum acesso às atenções de saúde, e são muito mais assoladas por doenças transmissíveis endêmico-epidêmicas. Para citar apenas um só exemplo entre centenas, temos a tuberculose com 95% do total dos doentes, concentrados nos países em desenvolvimento, e com 98,8% do total de sua mortalidade. É grave como esse fosso entre as duas áreas ricas e pobres está se aprofundando. Força é reconhecer que o modelo econômico vigente no mundo é incapaz e inclusive desinteressado de sequer minorar essa discrepância. A Humanidade está a braços com este lastimável problema.

Na recente reunião da Organização Mundial do Comércio foi informado que nos últimos trinta anos o PIB no mundo cresceu em média 2,3% ao ano, cerca de 10% no período, enquanto a pobreza multiplicou-se por 10, ou seja, cerca de 1000%.

Na reunião na Dinamarca, do chamado grupo dos setenta e sete, que engloba 132 países em desenvolvimento, declarou-se que há no mundo um bilhão e cem milhões (20% do total da população mundial) de pessoas na situação de indigência sem acesso a qualquer recurso. Informou-se mais, que nos últimos vinte anos os riscos dobraram e os pobres multiplicaram-se. O governo brasileiro informou na ocasião, que temos 17 milhões de indigentes sem qualquer tipo de amparo, e outros vinte e cinco milhões são pobres com acesso à comida, porém sem as outras necessidades básicas.

Um terço da humanidade, dois bilhões, vivem com um dólar por dia. Quatro bilhões e quatrocentos milhões vivem no mundo em desenvolvimento, dos quais 60% sem saneamento básico, 25% sem moradia, 30% sem água limpa e 20% sem acesso à saúde pública.

Para essa imensa maioria confinada no mundo pobre, a velhice está distante e é uma proeza passar dos 50 anos.

O SONHO DE PROLONGAR A VIDA

Viver! Viver o maior tempo possível tem sido aspiração universal. Os alquimistas medievais empenharam-se, em vão, na busca do elixir da longa vida. Modernamente, essa esperança se reacende com o advento da biologia

molecular e mais recentemente, com a decifração do genoma humano. Algumas proteínas sugerem que podem favorecer o prolongamento do metabolismo com suas funções vitais. Em alguns seres inferiores, identificaram-se genes que aumentam o tempo de sua vida. Na mosca drosófila descobriu-se um gene que prolonga sua longevidade. Ainda não se decodificou gene do DNA capaz de dilatar a existência do ser humano. Ao contrário, recentemente, identificou-se um gene (denominado klotho), muito comum nos recém-nascidos e pouco freqüente nos idosos, que poderia reduzir o tempo de vida. Pessoas com duas cópias desse gene teriam maior risco de morrer aos 65 anos.

Esticar a vida sem a plenitude que faculte um desempenho eficaz, não é compensatório. Filósofos do século XIX, argumentavam que se a morte é uma fatalidade biológica, pelo menos, se deveria conseguir morrer jovem, o mais tarde possível. Biólogos otimistas afirmam que, com os recursos técnicos hoje disponíveis, poder-se-á atingir os 115 e até os 120 anos com as funções fisiológicas e mentais normais.

Aos que indagam, por que não aspiras a vida eterna, Freud argumentou que viver eternamente com atividade mental seria insuportável pelo acúmulo dos complexos. Bernard Shaw com seu conhecido humor relator o inconveniente da vida eterna em sua obra "Back to Mathusalem". Os homens conseguiram isolar e aumentar a expressão do gene da eternidade, com a firme decisão de não aceitar a morte, gene este que se transmitia pelas gerações. Aos 300 anos de idade, as pessoas são crianças entretidas nos seus brinquedos. Aos 900 anos ficam adultas, não envelhecem e tornam-se perpétuas. Surge então séria complicação. A Esperança, tão importante para os mortais, de usufruir uma vida longa, desapareceu com a certeza da eternidade. A existência tornou-se insípida. A eternidade levou ao marasmo e tornou-se insuportável.

Na realidade, a incerteza do amanhã é um dos maiores estímulos da vida. Esses se esvaem nos idosos, porque a certeza do fim é inexoravelmente mais próxima a cada dia que passa.

FISIOLOGIA DO ENVELHECIMENTO

São múltiplas as transformações orgânicas com o envelhecimento, cuja velocidade e intensidade nas pessoas é altamente variável. Dos fatores intercorrentes pinçamos apenas os mais notórios. O DNA perde progressivamente o controle sobre as funções vitais orgânicas. Sucodem mutações de genes devido ao verdadeiro bombardeio dos chamados radicais livres oxidantes. Não há vitamina E ou qualquer outro antioxidante, que interfira eficazmente contra esse ataque contínuo. Existe uma molécula hormonal DHEA, que coopera com o aumento do metabolismo. No idoso, sua concentração no sangue cai a 10%. As secreções endócrinas em geral tornam-se lentas. Ocorrem mutações somáticas. A massa muscular diminui e sua força degrada-se. A mucosa intestinal vai perdendo a faculdade de absorção dos alimentos, o que diminui a nutrição orgânica. A histiorquitectura pulmonar degrada-se; processa-se uma bronquiólização dos alvéolos, prejudicando a hematose e diminuindo a capacidade funcional respiratória. Cai a acuidade visual e auditiva. Entre as modificações metabólicas, a mais prejudicial é a peroxidação lipídica, que atua sobretudo no cérebro. Este se reduz no peso e surgem atrofia nas circunvoluções. Há evidência de diminuição de neurônios. O maior número desses, por falta de estímulos, se entorpecem ou se tornam inativos. Com isso a memória tende a cair, sobretudo a cognitiva, permanecendo em certos graus, a semântica.

Os reflexos e as respostas neuromusculares são mais lentas. Há evidência de aumento proporcional da neuroglia em neurônios. Além desses percalços, o idoso é obrigado a pensar com os mesmos neurônios que recebe ao nascer. Muitos deles, lesados pelos radicais livres ou porque desaparecem, apagam informações preciosas outrora adquiridas queimando as posturas em noite de vigília. Somam-se a isto tudo, as dores nas articulações, na coluna, a dispepsia que impede de degustar uma suculenta feijoada, a perda do apetite para tantas coisas boas da vida, hipertrofia da próstata, a falta das cuecas folgadas que não mais se confeccionam, e o pior, o desaparecimento de entes queridos e de tantos amigos da infância, dificilmente substituídos, porque nas idades avançadas, novos amigos são raros. É a fria solidão. Conviver com essa

degradação é uma arte, é exigir grande dose de conformismo. Fausto de Goethe deve ter pensado nisso tudo quando vendeu a alma ao diabo para manter a mocidade.

PATOLOGIA DO ENVELHECIMENTO

Não há fórmula segura para preservar interferências patológicas no envelhecimento. Dieta alimentar, não tomar álcool, não fumar (se tabagista, abandonar o cigarro o mais rápido) evitar o sedentarismo e outras precauções são condutas que favorecem o envelhecimento com saúde, embora sempre relativa.

Dos males que assolam a velhice, primeira plana, estão distúrbios cardiocirculatórios: hipertensão, aterosclerose (quando cerebral, provoca insanidade mental), angina de peito, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC). Dos múltiplos agentes favorecedores das doenças cardiovasculares, o mais atuante é o tabagismo. Este concorre com um terço e até metade da mortalidade por infarto do coração, e um quarto dos AVC. Bronquite crônica e enfisema pulmonar, que constituem a chamada doença pulmonar obstrutiva crônica, por si, já grave pela incapacitação ao trabalho e por conduzir à insuficiência cardiorespiratória, torna os pulmões mais vulneráveis às doenças infecciosas bacterianas e viróticas. O tabagismo é responsável por 80% dos casos de doença pulmonar obstrutiva crônica. Com o avançar da idade, cresce a frequência do câncer do pulmão e de outros tipos de câncer extrapulmonares. O tabagismo é um dos principais agentes causais; ele é responsável por 90% dos casos de câncer do pulmão e de 30% dos demais cânceres.

Outras doenças também aumentam sua incidência na velhice, porém aqui comentaremos apenas duas que são degenerativas: doença de Parkinson e Alzheimer; esta última é a degradação dramática da personalidade, e identificaram-se genes favorecedores de esse mal. Para essas doenças, os tratamentos pouco ou nada rendem. Novas perspectivas descortinam-se com o advento tecnológico, em nível celular e cerebral, como em campos mais complexos da organização neurocerebral, visando aprofundar-se nos fenômenos cognitivos e neurobiológicos. É verdadeiramente revolucionária a possibilidade que se abre para a formação de novos neurônios a

partir das células totipotentes. As técnicas de transferência do núcleo de células, desembocaram na atual clonagem humana para fins terapêuticos. Em animais têm-se conseguido produzir alguns subtipos de neurônios, como astrócitos e dendritos. Registra-se obtenção de neurônios dopaminérgicos de grande importância clínica. Para as duas doenças cerebrais citadas, abrem-se novos caminhos promissores de recuperação. Essas pesquisas, estão em fase inicial, são de técnica altamente complexa e encerram problemas de bioética em discussão, que logo deverão ser dirimidos. Esses novos ângulos terapêuticos beneficiarão notavelmente a velhice pela rejuvenescência com novos neurônios, melhorando a performance mental dos idosos.

EVOLUÇÃO DA PERSONALIDADE NO OCORRER DOS ANOS ATÉ A VELHICE. O PERIGO DA CRISTALIZAÇÃO DAS IDÉIAS NO IDOSO

Sartre, interpelado certa ocasião disse: "a mocidade sabe muito no varejo, enquanto o idoso sabe tudo no atacado". Já nos meados do século XVI, Henri Estienne no seu livro "Apologie pour Herodote" exclamou: "se jeunesse savai, se vieillisse pouvait". Tinha razão; a velhice não pode mas sabe, ao contrário da mocidade que pode, mas menos sabe. Porém cuidado! A sabedoria no velho pode cristalizar-se, o que é um desastre. Dos efeitos dos radicais livres no idoso, citados em item anterior, extrai-se profunda ilação. Na juventude, o cara tem ideais radicais e julga-se capaz de lutar por eles. Na velhice, o quadro pode ser diferente, porque o cérebro abarrotado de radicais, que são livres para matar seus neurônios, afoga os ideais radicais da mocidade e solapam sua energia para brigar pelos ideais que antes acalentou. É o jovem revolucionário que quer reformar o mundo, contestador do "stablishment", que na velhice se torna conservador, acomodado e até reacionário. Que tristeza! Nesse panorama, Salacrou concebeu peça de teatro, "L'inconnue d'Arras", e criou o personagem Máxime, que na maturidade dialoga consigo próprio quando tinha 20 anos. Dois atores representam o personagem, um quando jovem e outro quando idoso. São duas pessoas antagônicas: juízos, anseios, ideais, conceitos morais e políticos sofreram profundas modificações, são dois entes

distintos em um só corpo. Máxime jovem sarcasticamente critica a traição que Máxime velho cometeu dos ideais da mocidade.

Evidente que com a idade nossos conceitos podem se alterar; o perigo é cristalizá-los, congelando-os. Bérghson em sua obra "Durée et simultanéité", define a primeira como o conhecimento que tomamos da consciência. Esta é maleável, movediça. O que se é neste momento, não é o mesmo do instante anterior, porque as reações orgânicas físicas alteram-se continuamente, qualitativa e quantitativamente. Do mesmo modo, a percepção do que se é, também se modifica com os novos conhecimentos. Schopenhauer "No mundo como vontade e como representação" formulou esse conceito de outra forma: "pensa-se metafisicamente, porém age-se fisicamente". Com tudo isso a "durée" implica no tempo vivido e como é vivido. É o célebre "cogito ergo sum" de Descartes, que hoje sabemos não ser tão imutável, ao contrário, altamente variável. Essas variações são salutares por impedir a cristalização das idéias e conceitos que geralmente ocorre no idoso, enclausurando sua mente num compartimento fechado, estanque, aferrando-a a clichês antigos, obsoletos, tornando-a opaca às transformações da sociedade e da vida. Essa é talvez a mais triste velhice que coexiste com um mundo que lhe é estranho, no qual não se integra, aumentando-lhe a solidão.

A MATURIDADE E A CULMINÂNCIA DA OBRA CRIATIVA

Com a continuação das induções mentais e pelas constantes mudanças ativadoras da cognição, vai-se construindo um sólido edifício de informações os quais vão sendo ordenados com o avanço da idade, enfeixando toda a obra criada. Parece haver base genética aceleradora ou retardadora do processo mental.

Com exceções, as marcantes criações que constituem legados e patrimônios da cultura e da história nos variados campos da atividade humana, são obras de um punhado de dotados entrados em anos de sua existência. O ápice de suas criações foi atingido a partir dos 50 anos de idade e em número significativo entre 70 e 90 anos. É desnecessário e mesmo impossível uma listagem completa. Eis, por ordem alfabética, alguns que além do seu alto significado para o patrimônio da humanidade,

tornaram-se amplamente divulgados e muito populares: Aristóteles, Augusto Conte, Bach, Balzac, Bernard Shaw, Cervantes, Copérnico, Dante, Darwin, Descartes, Dickens, Dostoievski, Freud, Galileu, Goethe, Hipócrates, Joyce, Kant, Kepler, Laplace, Lavoisier, Leonardo da Vinci, Levi-Strauss, Marx, Miguelangelo, Molière, Monet, Pasteur, Piaget, Pirandello, Platão, Proust, Rembrandt, Renoir, Rossini, Sartre, Shakespeare, Sócrates, Spinoza, Verdi, Victor Hugo, Vivaldi, Voltaire.

Evidente esta lista está longe de ser completa. No cemitério central de Viena há uma praça circular com os túmulos de Beethoven, Schubert, Brahms, Weber, Strauss, todos mortos com mais de 50 anos de idade.

Deve-se, porém acentuar que muitos contribuíram, da mesma forma, para a formação do patrimônio histórico cultural, quando ainda jovens. Sugere-se que seus cérebros eram geneticamente especializados para um dado setor do saber. No centro do círculo dos túmulos dos gênios da música, já na maturidade, há pouco citados, há um mausoléu simbólico de outro gênio cujo corpo perdeu-se na vala comum: Mozart falecido aos 36 anos; entre os 6 e 9 anos de idade encantou o mundo com suas sonatas. No cemitério Père Lachaise em Paris, outro jovem dorme enternecendo, até hoje, a humanidade com seus prelúdios e noturnos, Chopin; desapareceu aos 39 anos. Ambos teriam produzido obras ainda maiores se tivessem chegado à maturidade. Em outro campo do saber, cite-se apenas três relacionados com a cosmologia. Newton com menos de trinta anos revolucionou a matemática e a ótica; suas básicas leis sobre a gravitação foram elaboradas com menos de 40 anos, publicadas na obra fundamental "principia", quando tinha 45 anos. Modernamente, temos o exemplo inusitado de Einstein que com as teorias da relatividade especial e geral, revolucionou a concepção sobre o universo, terminando-as quando tinha respectivamente 29 e 37 anos. Outro exemplo, esse de nossos dias é de Stephen Hawking, popularíssimo - totalmente paralisado devido moléstia esclerose amiotrófica lateral -, está contribuindo para os conhecimentos cosmológicos desde os 28 anos de idade com seus estudos e conceitos sobre o espaço-tempo e buracos negros.

O EQUILÍBRIO BENÉFICO ENTRE JOVENS E VELHOS. O PRECONCEITO CONTRA A VELHICE

Com a extraordinária expansão do ensino e os enormes avanços tecnológicos no século XX, abriram-se grandes possibilidades que antes não havia, de os jovens participarem de todos os campos técnicos, nos estudos mais especializados. Desse modo, estabeleceu-se um equilíbrio benéfico entre jovens e velhos na produção científica, literária, artística e demais campos do saber.

A produção com os jovens muito ganhou qualitativa e quantitativamente. Sociólogos consideram que os mais idosos também muito ganharam com isso, pois recebem farta informação e numerosos dados já dissecados quanto ao seu valor e alcance, facilitando sua análise crítica global, extraíndo deles concepções mais abrangentes, propiciando maior armazenamento de conhecimento. Desse modo, a balança parece pender para as faixas etárias mais elevadas.

Pode ser apenas uma tradição cultural, considerar os idosos como depositários do saber e do bom senso. Esse conceito vem de gerações, desde os tempos bíblicos. No Levítico afirma-se "tu te levantarás ante os cabelos brancos e honrarás a pessoa do velho". Heródoto conta que os gregos consideram a velhice associada à sabedoria. Na Roma Imperial, os idosos eram os "mos majorem". John Dewey em "Educação e democracia" e Max Weber na sua "Antropologia cultural" consideram que o fato do saber geral concentrar-se mais na velhice, que é fraca fisicamente, simboliza que não é a força que deve governar a humanidade. Robert Lowie no "Tratado de sociologia primitiva", conta como em todas as sociedades dos povos primitivos havia grande respeito e consideração para com os idosos. Aponta, contudo, duas exceções; os Seythas periodicamente realizavam assembleias nas quais eram obrigados a estar presentes todos os membros da comunidade, e no final o mais idoso era trucidado. Já os Nartes eram mais práticos; periodicamente promoviam lauto banquete no qual a comida destinada aos anciões, continha veneno.

A sociedade moderna não mata os velhos, mas os considera como um peso. Essa postura é assumida inclusive em muitas famílias de melhor posição econômico-social. Para as classes pobres os

idosos são totalmente indesejáveis, impossibilitadas de sustentá-los. São jogados nos asilos, a imensa maioria pardieiros, disfarçados em "lar dos velhos", onde vivem abandonados, ociosos, sem afeto, aumentando incrivelmente sua solidão. Vivendo abaixo da condição humana, são totalmente esquecidos. É uma forma bárbara, requintada de matá-los, que as sociedades primitivas não conheciam. Pouquíssimos são os países com legislação mais humanitária de amparo a velhice desvalida. Este dramático problema vem se aguçando à medida que cresce o contingente de velhos. Esse descaso é veementemente denunciado por Simone de Beauvoir, em seu livro "La Vieillesse".

De um modo geral, a sociedade considera o velho, um corpo estranho, um ente ultrapassado, incapaz de atender às solicitações do empreendimento em qualquer ramo. Entre nós, a empresa especializada em recursos humanos, Catto, analisando 7002 executivos de 31 grandes empresas, constatou o baixo índice de técnicos com mais de 50 anos. Entre o gerentes há apenas 15%, em cargos de supervisão 6,4%, entre os profissionais especializados 3,8%. Em vários países as empresas estão lentamente mudando o preconceito contra os idosos, valorizando sua experiência combinada com a segurança na tomada de decisões mais importantes. Todavia, as agências de emprego continuam com restrições à colocação de pessoas, mesmo especializadas, com mais de 50 anos.

É comum encarar o velho como um inútil. Um idoso em plena atividade desencadeia em muitas pessoas jovens, admiração associada a uma espécie de desapontamento, por estar como que desafiando um preconceito arraigado de que o idoso é um inválido. Tenho experiência pessoal sobre o assunto. Com frequência me dizem: "Como! O senhor ainda leciona? Publica livros? Parabéns!" Não escondem o espanto com um misto de decepção. Já deveria confinar-me em casa de pijama, lendo histórias em quadrinhos...

ATIVAR OS NEURÔNIOS É A FORMA PARA MANTER-SE JOVEM

Até a década dos anos sessenta de século recém-findo, acreditava-se que o encéfalo era imutável, sofrendo apenas interferências genéticas.

Com técnicas de biologia molecular, ratos foram submetidos a diversos excitantes por tempo determinado. Os exames histológicos dos neurônios demonstraram aumento de interligações celulares e aumento de dendritos, facilitando a neuro-transmissão. Ratos mantidos pelo mesmo tempo sem qualquer estímulo, não apresentaram essas diferenças nos neurônios. Pesquisas clínicas constatam que pessoas submetidas a diversos tipos de estímulos, inclusive atividades com computadores, demonstram que o comportamento do encefálico aumenta com respostas mais rápidas da neuro-transmissão e a melhora da cognição. Esses dados indicam que a atividade dos neurônios cresce se são excitados com frequência. Do contrário, comportam-se como se estivessem adormecidos, decaindo as respostas aos estímulos com piora da cognição.

Não tenho conhecimento de estudos aprofundados com idosos trabalhadores braçais. Para os que têm atividades intelectuais, a persistência no trabalho, ativa a cognição e memória. Tenho experiência própria de como a continuação da atividade mental desenvolve mais a capacidade de trabalho. Dois terços do que tenho investigado e escrito efetuaram-se depois dos 50 anos. Além da atividade mental, para se manter jovem, uma pitada de amor ajuda e muito. Ainda nisso, tenho experiência pessoal; aos 83 anos, caí-me do céu uma colega pneumologista, como eu especialista em tuberculose e tabagismo, jovem, loira de cabelos longos, de grande beleza intelectual e física. Para encurtar a estória: Casamo-nos e assim tenho a ventura de um fecho de luz iluminando a minha existência, prolongando a minha juventude.

Voltando ao tema, deve ser repetido que a constante ativação dos neurônios influi favoravelmente na cognição. Porém, o idoso enfrenta um óbice sério que é a luta contra o tempo. Os processos fisiológicos são mais vagarosos que nos jovens. Há fórmulas matemáticas para calcular o tempo de reparação celular de ferimentos e, portanto sua cicatrização é muito mais lenta no idoso. Quanto mais lentos esses processos fisiológicos, tanto mais rapidamente passa o tempo na consciência. É um verdadeiro relógio químico. O tempo sideral parece fluir mais depressa à medida que se envelhece. Foi longa a minha existência até os trinta anos e como vou a

partir dos sessenta, fluindo com velocidade crescente. Hoje o tempo para mim tem velocidade de um avião supersônico. Por mais que corra com os trabalhos e com os compromissos, realizo menos que outrora em relação ao programado. Daí, a conclusão que a interligação tempo fisiológico e tempo sideral não é somente psicológica, porque tem as conseqüências práticas. É incrível, mas tem analogias com o postulado da teoria da relatividade, demonstradora de que não existe uma unidade universal chamada tempo. Ao contrário, pela teoria da relatividade, cada observador tem sua própria medida do tempo. Isso pode ser demonstrado com o chamado paradoxo dos gêmeos. Um sai em viagem espacial com a velocidade próxima a da luz, enquanto seu irmão permanece na Terra. Ao voltar, o gêmeo viajante verifica que está muito mais moço em relação ao seu irmão que aqui permaneceu deslocando-se muito mais lentamente; o tempo passado foi bem maior e ele está muito mais velho. Essa diferenciação está bem confirmada por experimentos comprovando que com a velocidade, os relógios atrasam-se e o tempo flui mais lentamente. Podemos transportar esse paradoxo dos gêmeos, com referência ao envelhecimento da mente. Imaginemos dois irmãos gêmeos, unizigóticos, com 60 anos de idade e com o mesmo grau cultural e desempenho mental de atividades análogas. Um deles continuou nessa atividade e o outro se aposentou. Passados uns 20 anos, encontraram-se, o primeiro manteve a agilidade e performance mental praticamente iguais as que eram quando se separaram; o segundo, aposentado, passou esse mesmo tempo sem ativar os neurônios, lendo gibis e assistindo aos programas de auditório da televisão. Ficou idiotizado.

Já foi dito, não existe nenhum remédio salvador para lutar contra o envelhecimento físico. A sabedoria, contudo, é manter a mente jovem o maior tempo possível. Isso só pode ser conseguido mantendo os neurônios ativos permanentemente. Deve-se, o quanto antes, escolher um padrão ou padrões de valores, lutando por eles até a velhice, sem esmorecimento; padrões que sejam úteis ao seu bem-estar mental, que é a conseqüência e, sobretudo, que sejam úteis à sociedade.

Há 230 anos Jean Jacques Rousseau nos deixou importante mensagem: "O homem só

existe enquanto é útil à humanidade". Os que são úteis à sociedade, existem e não envelhecem. Os que criam e erguem obras padrões, construindo padrões, construindo marcos indelévels, esses existem para sempre, na memória e cultura da humanidade e jamais envelhecem.

Nota: Esta conferência foi pronunciada em 29 de novembro de 2001, dentro da programação da IV Semana de Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

As opiniões expressas nesta sessão representam o ponto de vista de seus Autores e não, necessariamente, o da Revista.