

terceira idade



Arqueólogo Marcos Albuquerque, 67, tem prazer nas escavações

COMPORTAMENTO // Continuar a trabalhar, mesmo após a idade da aposentadoria, faz bem ao bolso e à saúde

Longe de deixar o batente

MARTA TELLES

martatelles.pe@diariosassociados.com.br

Todos os dias o advogado Orlando Alves Corrêa, 82 anos, chega, às 7h, ao seu escritório no bairro de Santo Antônio onde trabalha até as 11h. Depois do almoço, ele volta para o escritório ou vai ao fórum. Esta tem sido a rotina do advogado há pelo menos 15 anos. Já a do professor de arqueologia Marcos Albuquerque, 67, é bem variada. Dependendo de se ele está em campo, no laboratório ou dando aulas. Orlando e Marcos já poderiam ter deixado de trabalhar mas, diferente de muitas pessoas que não veem a hora de ficarem livres do emprego, eles sequer pensam em parar. Especialistas dizem que esse comportamento é consequência do novo perfil dos idosos. Com o aumento da expectativa de vida, eles estão saindo cada vez mais tarde do mercado de trabalho. O bolso agradece e a saúde também. É o que garantem os estudiosos, já que o trabalho é considerado um grande aliado para um envelhecimento saudável.

O presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia de Pernambuco (CBGG-PE), Alexandre Mattos, conta que um dos principais instrumentos de inclusão social do idoso é o trabalho. Mas o médico reconhece que muitas pessoas continuam com uma atividade depois dos 60 apenas como uma saída pa-

ra a falta de planejamento financeiro. "O trabalho é nossa principal identidade. E manter isso é fundamental para a saúde dos idosos. Pode ser levado apenas como um jeito de complementar a renda, porém faz com que a pessoa se mantenha ativa, o que evita doenças como a depressão. Também alivia a ansiedade, que muitas vezes é responsável pelo aumento da pressão arterial", explica Mattos.

O geriatra diz que há inúmeros casos de pacientes que caíram em depressão depois da

Atividade é instrumento de inclusão social, segundo os médicos

aposentadoria e foi detectado que era por falta do trabalho. Quando essas pessoas voltaram a fazer alguma atividade, se sentiram úteis, melhoraram o quadro de saúde. "O trabalho é um instrumento para um envelhecimento ativo e conseqüentemente saudável".

Ainda que intuitivamente, o advogado Orlando Alves Corrêa e o arqueólogo Marcos Albuquerque notam que o trabalho só faz bem a eles. Aos 82, Corrêa segue ileso pela linha do tempo. Sua saúde é ótima. Não sofre de hi-

perensão e sua memória é muito boa. O advogado até se surpreende com sua saúde. "Impressiona esse meu bom estado, pois quando jovem eu sofri um acidente sério e ninguém dava nada por minha vida. Hoje estou aqui, sem nunca ter feito ponte de safena, não tenho Alzheimer, Parkinson e nunca precisei fazer hemodiálise", reflete. Sem muito entusiasmo, tampouco melancolia, além do trabalho e da família, Orlando Corrêa se dedica à leitura. Ele tem predileção por livros de filosofia. Mas, apesar de ser um profissional liberal atarefado e entregue à leitura, ele também costuma tirar férias. "No início deste ano eu fui à Argentina, mês passado fui a Porto Alegre. Meu próximo destino é Cuba", conta.

A possibilidade de viajar e o gosto pelo campo, entre outras coisas, fez com que o professor de arqueologia Marcos Albuquerque escolhesse sua carreira. Além de dar aulas desde 1965, ele faz o trabalho prático. "Conheço o Brasil do Oiapoque ao Chui e de Cabo Branco a Guajará Mirim, ou seja de Norte a Sul e de Leste a Oeste", diz. De tão entusiasmado pelo que faz, parar ainda não está em seus planos. "Parar de trabalhar jamais, pois seria negar tudo o que gosto de fazer. A escavação de um sítio arqueológico é um jogo interpretativo, além de contribuir para a formação da cidadania das comunidades em que tenho trabalhado", afirma.

Conheça os benefícios

Quais as vantagens de continuar trabalhando após os 60?

- Promove inclusão social - o idoso que se mantém no mercado de trabalho lida com várias pessoas diariamente, comunica-se com gente de diferentes faixas etárias
- Ganha mais dinheiro - o que permite que ele faça viagens, vá a cinemas e shows
- Melhora o raciocínio (estimula a cognição) - principalmente quando o trabalho realizado é intelectual
- Evita o isolamento - uma das principais causas da depressão na terceira idade
- Permite o envelhecimento ativo e afasta possibilidades de doenças mentais e físicas
- Permite, além de uma fonte de renda, um momento de prazer