Planejamento em família

Pessoas com deficiência e os desafios de envelhecer

Os avanços da medicina, da prevenção e dos cuidados de saúde fizeram com que pessoas com diferentes tipos de deficiência passassem a viver mais. Essa maior longevidade, no entanto, traz desafios: aprender a lidar com as mudanças naturais do envelhecimento em um organismo que já convive com limitações, sejam elas motoras, intelectuais ou sensoriais.

E não existe uma regra única: a forma como uma pessoa com deficiência (PCD) envelhece é influenciada não só pelo tipo e a intensidade da condição, mas também os cuidados e o suporte que recebeu ao longo da vida. "Nosso envelhecimento depende de como a gente constrói isso na juventude também, além das nossas condições eventualmente genéticas ou de saúde", afirma o geriatra Marcelo Altona, do Einstein Hospital Israelita.

Vacinação, prevenção, avanços cirúrgicos e melhores tratamentos contribuíram para aumentar a longevidade de toda a população, inclusive das pessoas que vivem com deficiência. O maior conhecimento sobre cada condição também permitiu antecipar problemas e melhorar o acompanhamento, contribuindo para uma vida mais longa e com mais qualidade. **(Agência Einstein)**

ADOBESTOCK

Mudanças inerentes à idade e às condições

Viver mais também significa enfrentar problemas que antes eram menos observados. E as consequências do envelhecimento variam de acordo com a deficiência. Em indivíduos com comprometimento predominantemente motor, como aqueles com paralisia cerebral sem déficit intelectual, paraplegia ou amputação, os efeitos do envelhecimento tendem a aparecer principalmente sobre o aparelho locomotor. Com a idade, independentemente de ter algum tipo de deficiência, todo mundo perde massa e força muscular. Mas, para quem já tem dificuldade de locomoção, essa perda pode ter um impacto ainda maior sobre a independência, e estratégias que funcionaram durante anos para compensar uma limitação podem deixar de funcionar tão bem.

"Uma pessoa jovem com problema de mobilidade pode ter braços fortes que ajudam. Com o passar dos anos e com o envelhecimento, os braços fortes que antes ajudavam não ajudam mais da mesma maneira", exemplifica Altona. Nesses casos, o geriatra explica que podem surgir quadros de sarcopenia, osteoporose, fragilidade, dores crônicas e lesões de pele, além de uma piora progressiva da mobilidade.

A própria dificuldade de se movimentar também pode favorecer o sedentarismo e, indiretamente, aumentar o risco de doenças crônicas, como obesidade, hipertensão e diabetes. Isso não significa que a deficiência física provoque essas doenças, mas que as barreiras para se exercitar e manter outros hábitos saudáveis podem aumentar a vulnerabilidade ao longo dos anos.

abc+ Leia também em abcmais.com/saude

Desafios ampliados

Nas deficiências intelectuais, existem outros desafios. Dependendo do grau de comprometimento, a pessoa pode precisar de ajuda para organizar a alimentação, procurar atendimento médico e tomar medicamentos.

O próprio atendimento médico pode ser mais complexo. "Durante a consulta clínica, dependendo do caso, é mais difícil saber exatamente o que a pessoa sente. Então, você precisa muito de uma parceria com o cuidador", diz o geriatra.

Esse apoio ganha outra dimensão com o passar dos anos. Muitas pessoas com deficiência intelectual dependem dos pais desde a infância, mas esses cuidadores também envelhecem e podem adoecer ou morrer. Nesses casos, o cuidado precisa ser assumido por irmãos, outros parentes ou pela rede de assistência social.

Pessoas com síndrome de Down têm particularidades adicionais e, por isso, convencionou-se considerar os 40 anos como um marco para o início do envelhecimento. Alguns sinais podem aparecer mais cedo, inclusive mudanças visíveis. "A pessoa com síndrome de Down pode ter cabelos brancos e rugas mais cedo. O mesmo acontece com o envelhecimento do aparelho locomotor, com a sarcopenia e a osteoporose", afirma Marcelo Altona.

Cuidado precisa ir além das doenças

O acompanhamento das pessoas com deficiência, no entanto, não pode se limitar ao diagnóstico e ao tratamento de doenças. Com o avanço da idade, é preciso observar risco de quedas, perda de força, alterações cognitivas e de humor.

Quando surgem novas complicações, o atendimento tende a se concentrar no problema mais urgente e sobra menos espaço para prevenção. "Quando a prevenção da pessoa com deficiência deve ser cobrada? Quando está tudo bem e não quando acontece alguma coisa", orienta o médico do Einstein.

As recomendações para envelhecer de maneira saudável são as mesmas para quem não tem deficiência: alimentação equilibrada, sono adequado, atividade física, controle do estresse, estímulo cognitivo e convivência social.

Algumas adaptações podem ser necessárias. Na atividade física, uma pessoa com limitação motora pode precisar de órteses ou outros equipamentos. Nas deficiências intelectuais, pode ser necessário encontrar atividades que a pessoa compreenda e aceite. "A diferença entre o ideal e o factível é importante. Às vezes, uma caminhada bem feita é melhor do que um triatlo que ninguém vai conseguir fazer", conclui Altona.