



Positividade # 68

May/June, 2011

The Positive Aging Newsletter by Kenneth and Mary Gergen, dedicated to productive dialogue between research and practice.

Sponsored by the Taos Institute (www.taosinstitute.net).

“THE BEST IN...INSIGHTS IN AGING”
Wall Street Journal

Issue No 68

=====
Comentário necessário: caçadores de categoria

Haviam os heróis dos caçadores de gangs e dos caçadores de fantasmas, e agora nós precisamos de uma nova variedade de caçadores: caçadores de categorias. Queremos dizer, as pessoas que desafiam a tentativa normal de nos descrever e nos explicarem na forma de categorias. Recentemente um terapeuta irlandês argumentou fortemente contra o tentar entender os clientes em termos de categorias diagnósticas. Ela estava especialmente preocupada com as pessoas que eram chamadas de “inúteis”, resultado do efeito da categorização em suas vidas. Uma vez o rótulo aceito, estas pessoas começavam a desenhar suas vidas em torno dele. O mesmo se aplica à verdade para as categorias, “envelhecer” e “velho”. Não apenas estes rótulos induzem limitações em nosso comportamento, mas também reduzem nosso senso de quem somos. A um tempo atrás, uma mulher numa festa apresentou uma outra mulher como “Julie, uma sobrevivente do cancer”. Julie recuou ao ouvir esta definição porque a mesma amontou todos os outros aspectos dela, dentro das sombras do diagnóstico. Estes pensamentos foram ampliados pela capa da revista NY Times, de junho de 2011, que apresentou um jogador de baseball dos yankees com uma vela em seu capacete, sobre um bolo de aniversário. :Lia-se “Derek Jeter fez 37 anos, uma idade que, para um atleta profissional não tem nada para ser celebrada.” Dentro da revista um longo artigo apresentando estatísticas sobre o declínio dos atletas que envelhecem. Entretanto, menos de um mês depois ele entrou no livro dos records por completar 3.000 tacadas, um feito raro na história do baseball. Mais ainda, a tacada foi um home run; os fãs deliraram. O desafio de Jeter a categorização foi equivalente ao de duas mulheres tenistas nas finais da

French open. Ambas - Na li da China e Francesca Schiavone da Itália - estavam chegando aos 30, uma idade onde a maioria das mulheres tenistas são consideradas decadentes. Agora, entretanto, devemos celebrar os caçadores de categorias em seus anos passados. Estes são os heróis dentre nós que desconsideram as expectativas culturais, que se recusam a ser constrangidos por categorizações. Eles rejeitam a frase comum " Eu estou muito velho para..." flertar, dançar, entrar num concurso, comprar um carro sport, arrumar meus dentes, visitar o Egito, aprender espanhol, fazer rafting, etc. Eles são mais como os nossos amigos que sobreviveram ao cancer para iniciar a pratica de corrida aos 50, e depois aos 70 anos ser um campeão em corridas. Estes são os novos heróis; eles desafiam os esteriotipos comuns e fazendo isso, contribuem para mudanças culturais duradouras. Eles também nos convidam a pensar de maneira nova sobre o que é possível em nossas vidas.

Mary and Ken Gergen.

Pesquisa: Prevenindo o declínio cognitivo

Frequentemente neste jornal nós repostamos pequenos estudos de pesquisa que fizeram afirmações de que variadas formas de atividade, tais como jogar cartas ou caminhar com vivacidade melhora a capacidade cognitiva, ou pelo menos previne o declínio cognitivo. Na tentativa de elencar as descobertas realmente significativas da grande variedade de pensamentos, NIH (National Institute of Health) juntou um painel de 15 especialistas de vários campos da medicina, psiquiatria, enfermagem, saúde mental, cuidadores familiares, mais 20 especialistas que apresentaram suas informações no painel. dentre as conclusões: Não existe relação clara entre o declínio cognitivo e status socioeconômico, educação, uso de álcool, ou o uso de agentes farmacológicos ou dietas suplementares para prevenir o declínio cognitivo. Existe uma associação robusta entre a perda do esposo e o declínio cognitivo. Esta conclusão apoia vários outros estudos e pesquisas apresentadas neste jornal e que apontam para os efeitos benéficos da participação social no bem estar e longevidade. Existe um impacto positivo da atividade física e outras atividades de lazer (tais como associação a clubes, atividades religiosas, pintar e jardinagem) na função cognitiva. Envolvimento crescente em atividades cognitivas mais tarde na vida também são benéficos. Deve-se notar, entretanto, que existem dificuldades em fazer firmes conclusões, especialmente porque não existem nem definições de declínio, nem práticas de medição comuns. Pesquisadores podem definir de maneira diferente o declínio: várias formas de memória, planejamento, integração da informação, atenção focada, imaginação, criatividade e mais, e o que pode ser o caso para um estudo, pode não ser para outro.

From: NIH State-Of-The-Science Conference Statement on Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline Vol 27, Number 4, April 26-28, 2010, National Institute of Health, Office of the Director (<http://consensus.nih.gov>)

Pesquisa: quando cada dia é um desafio

nós reportamos aqui a criação de uma nova exploração que está provendo melhoras uteis na vida das pessoas mais velhas com dificuldades de gerenciar as tarefas cotidianas, tais como, tomar banho, se trocar e se cuidar. O programa chamado Advancing better living for Elders (ABLE) envolve participantes em cinco sessões de terapia ocupacional e uma sessão de fisioterapia no decorrer de 6 meses. Os terapeutas ocupacionais encontram os participantes e através de entrevistas, determinam quais são as prioridades para cada pessoa. Para cada área de objetivo, os TOs observam e avaliam como os participantes estão se saindo. Os TOs encorajam o cliente a identificar aspectos específicos de desempenho que eles gostariam de desenvolver, eles co-criam estratégias para isso. Por exemplo, alguém poderia estar especialmente interessado em ser capaz de tomar um banho de forma segura. Atenção especial é dada a equilíbrio e força muscular, e formas mais eficientes de recuperar-se de quedas. Adicionalmente, o cliente e o terapeuta podem decidir que um tapete especial e corrimões devem ser instalados para que o banho seja mais seguro. Existem avaliações de progresso e recursos educacionais adicionais são providenciados. Depois do programa educacional completado, rápidos encontros são feitos para reforçar os bons hábitos. O resultado deste programa é poderoso e positivo. Dentre os 319 participantes, de 70 anos ou mais, de diferentes grupos sociais, as dificuldades funcionais foram reduzidas e o medo de cair, abaxou. As pessoas se sentiam mais em controle de suas vidas e viviam de forma mais segura. Mortalidade foi reduzida em 9% em 12 meses. Dentre as pessoas do programa que foram hospitalizadas nos primeiros anos não houve mortes, comparado com 21 do grupo controle. Uma taxa de mortalidade mais baixa foi sustentada por 3 a 5 anos, e foi particularmente notável em pessoas com mais de 80 anos. De fato, ao ser desafiado pelas atividades do dia a dia, passos importantes podem ser dados para melhoras as condições.

From: Enhancing Quality of Life in Functionally Vulnerable Older Adults: From Randomized Trial to Standard Care by Laura N. Gitlin, Tracey Vause Earland, Catherine Verrier Piersol, & Geri Shaw. Generations: Journal of the American Society on Aging, Spring, 2010, 84-87.

Portuguese Language Edition
Translated by Angelica Moretti

Angelica told us: Positivo, means positive and Idade means age. So the title becomes POSITIVO - IDADE. And the word POSITIVIDADE, in Portuguese means POSITIVITY. We hope you enjoy this newsletter.

<http://www.taoinstitute.net/portuguese>