



ORGANIZAÇÃO
João Luiz Correia Júnior

A pandemia e a pós-pandemia

IMPACTOS
SOBRE A
PESSOA IDOSA



ORGANIZAÇÃO
João Luiz Correia Júnior

A pandemia e a pós-pandemia

IMPACTOS
SOBRE A
PESSOA IDOSA

PRODUÇÃO

GRUPO DE PESQUISA
RELIGIÃO CRISTÃ, FUNDAMENTOS
E DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS
(UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PERNAMBUCO)

GEESE / FÓRUM
GEESE – GRUPO DE ESTUDOS ESPIRITUALIDADE, SAÚDE E ENVELHECIMENTO

FÓRUM SOBRE QUESTÕES DO ENVELHECIMENTO



Recife, 2022

UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO – UPE

REITORA Profa. Dra. Maria do Socorro de Mendonça Cavalcanti

VICE-REITORA Profa. Dra. Vera Rejane do Nascimento Gregório

CONSELHO EDITORIAL DA EDITORA UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO – EDUPE

Membros Internos

Prof. Dr. Ademir Macedo do Nascimento

Prof. Dr. André Luis da Mota Vilela

Prof. Dr. Belmiro Cavalcanti do Egito Vasconcelos

Profa. Dra. Danielle Christine Moura dos Santos

Profa. Dra. Emilia Rahnemay Kohlman Rabbani

Prof. Dr. José Jacinto dos Santos Filho

Profa. Dra. Márcia Rejane Oliveira Barros Carvalho Macedo

Profa. Dra. Maria Luciana de Almeida

Prof. Dr. Mário Ribeiro dos Santos

Prof. Dr. Rodrigo Cappato de Araújo

Profa. Dra. Rosângela Estevão Alves Falcão

Profa. Dra. Sandra Simone Moraes de Araújo

Profa. Dra. Silvânia Núbia Chagas

Profa. Dra. Sinara Mônica Vitalino de Almeida

Profa. Dra. Virgínia Pereira da Silva de Ávila

Prof. Dr. Waldemar Brandão Neto

Membros Externos

Profa. Dra. Ester Fraga Vilas-Bôas Carvalho do Nascimento - Universidade Tiradentes (Brasil)

Profa. Dra. Gabriela Alejandra Vasquez Leyton - Universidad Andres Bello (Chile)

Prof. Dr. Geovanni Gomes Cabral - Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará (Brasil)

Profa. Dr. Gustavo Cunha de Araújo - Universidade Federal do Norte do Tocantins (Brasil)

Prof. Dr. José Zanca - Investigaciones Socio Históricas Regionales (Argentina)

Profa. Dra. Leticia Virginia Leidens - Universidade Federal Fluminense (Brasil)

Prof. Dr. Luciano Carlos Mendes de Freitas Filho - Instituto Federal da Bahia (Brasil)

Prof. Dr. Pedro Gil Frade Morouço - Instituto Politécnico de Leiria (Portugal)

Prof. Dr. Rosuel Lima-Pereira - Universidade da Guiana - França Ultramarina (Guiana Francesa)

Profa. Dra. Verónica Emilia Roldán - Università Niccolò Cusano (Itália)

Prof. Dr. Sérgio Filipe Ribeiro Pinto - Universidade Católica Portuguesa (Portugal)

DIRETOR CIENTÍFICO E COORDENADOR Prof. Dr. Carlos André Silva de Moura

DIAGRAMAÇÃO Aldo Barros

Este livro foi submetido à avaliação do Conselho Editorial da Universidade de Pernambuco.



Todos os direitos reservados.

É proibida a reprodução deste livro, ou de seus capítulos, para fins comerciais.

A referência às ideias e trechos deste livro deverá ser necessariamente feita com atribuição de créditos aos autores e à EDUPE.

Esta obra ou os seus artigos expressam o ponto de vista dos autores e não a posição oficial da Editora da Universidade de Pernambuco – EDUPE

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

22-120183 A Pandemia e a pós-pandemia [livro eletrônico] : impactos sobre a pessoa idosa / organização João Luiz Correia Júnior. -- Recife, PE : Editora Universidade de Pernambuco, 2022.
PDF.

Bibliografia.

ISBN 978-65-86413-83-0

1. Biossegurança 2. COVID-19 (Doença) - Aspectos sociais 3. COVID-19 - Pandemia 4. Envelhecimento - Aspectos da saúde 5. Envelhecimento - Aspectos sociais 6. Idosos 7. Idosos - Aspectos sociais 8. Idosos - Saúde e higiene I. Júnior, João Luiz Correia.

CDD-613.0438

Índices para catálogo sistemático: 1. Envelhecimento : Complicações : Promoção da saúde 613.0438

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

SUMÁRIO

PREFÁCIO	6
Reflexões sobre Pandemia e Envelhecimento João Luiz Correia Júnior	
1 “FÓRUM SOBRE QUESTÕES DO ENVELHECIMENTO” HISTÓRIA E NOVAS PERSPECTIVAS Alexsandra Ingredy Silva de Araujo	11
2 ANSIEDADE NA PESSOA IDOSA EM TEMPOS DE PANDEMIA Clarissa Cristina Gonçalves Correia	20
3 A ANSIEDADE NA PESSOA IDOSA DURANTE A PANDEMIA ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO Maria Christiane dos Santos Cerentini	28
4 A ESCUTA SOCIAL CONTRIBUIÇÕES PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL Rodrigo de Oliveira Aureliano	36
5 A IMPORTÂNCIA DE SABER ESCUTAR, ALÉM DE OUVIR Valéria do Socorro Rodrigues da Luz	43
6 DIÁLOGO COM IDOSOS NA VELHICE Sebastião Santana da Silva	51
7 DIÁLOGOS NO ENVELHECER Maria Rejane Martins Oliveira Maria da Conceição Cavalcanti da Silveira Lins	60
8 AMIZADE SOCIAL NA VELHICE A CONTRIBUIÇÃO DA ENCÍCLICA <i>FRATELLI TUTTI</i> PARA O DIREITO DE ENVELHECER COM DIGNIDADE Maria de Fátima de Oliveira Falcão	69
9 AMIZADE SOCIAL PERSPECTIVA DAS VIAGENS E DO GERONTOLAZER Rosilei Montenegro Vieira	77
10 VIVÊNCIAS INTERGERACIONAIS NA PANDEMIA GANHOS E PERDAS Elba Chagas Sobral	85
11 EMPATIA ENTRE PESSOAS IDOSAS E AS GERAÇÕES MAIS JOVENS Cirlene Francisca Sales da Silva	95
12 DO DESCARTE À VALORIZAÇÃO RESPEITO, AUTOESTIMA E AUTOACEITAÇÃO DA PESSOA IDOSA NA BÍBLIA João Luiz Correia Júnior	103
13 ENVELHECIMENTO E O PROCESSO DE AUTOACEITAÇÃO Maria Betânia Melo de Araújo	112

14	AMAR NO ENVELHECIMENTO LEVA À FELICIDADE REFLEXOS NA CANÇÃO POPULAR	121
	Percy Marques Batista	
15	AMOR NO ENVELHECIMENTO LEVA À FELICIDADE	133
	Marília Borba Cavalcanti	
	SOBRE OS(AS) AUTORES(AS)	141
	PROGRAMAÇÃO ANUAL DO FÓRUM SOBRE QUESTÕES DO ENVELHECIMENTO	145
	FOLDERS E CARDS UTILIZADOS NA DIVULGAÇÃO	

PREFÁCIO

REFLEXÕES SOBRE PANDEMIA E ENVELHECIMENTO

João Luiz Correia Júnior

Este texto introdutório foi escrito como uma colcha de retalhos, utilizando recortes dos diversos artigos contidos neste livro. Os autores e autoras não serão citados para que você leitor(a) tenha uma ideia da obra como um todo. O objetivo é suscitar o desejo de apreciar os detalhes, lendo com atenção cada artigo com suas nuances diferentes, a partir do estilo de cada pessoa que, com muito carinho, escreveu ao longo de 2021, enfrentando os dissabores causados pela pandemia do novo Coronavírus.

O título do livro, “A Pandemia e a Pós-pandemia: impactos sobre a pessoa idosa”, é o mesmo do “Fórum sobre Questões do Envelhecimento” de 2021. Os autores e autoras dos artigos são os próprios palestrantes do Fórum, que nos apresentam a pesquisa realizada para a apresentação oral, que foi transmitida pelo YOUTUBE/UNICAP (www.youtube.com/unicap vídeo).

A pandemia, objeto do estudo, originou uma crise que impactou os diversos povos na esfera econômica, política e biopsicológica. Ainda não se pode falar em pós-pandemia, pois infectologista alertam para o perigo das novas cepas que estão surgindo em toda parte, sobretudo nos países que ainda não têm cobertura vacinal.

Entre as pessoas idosas, fase na qual as fragilidades recrudescem por diversos fatores, houve uma maior incidência de mortes. Contudo, com a vacinação começando pelos mais avançados em idade, percebeu-se que o contágio do vírus foi arrefecendo. Ficou claro que seria urgente produzir vacinas em escala mundial. Infelizmente, os países empobrecidos não conseguem acompanhar o ritmo de imunização, como ocorre nos países ricos, justamente por questões socioeconômicas.

Contudo, observa-se que a humanidade aprendeu muito nesses tempos de crise e de caos. Verificou-se a importância de se desenvolver e ampliar redes de

apoio que possibilitassem atenção adequada às pessoas idosas. Isso contribui para a geratividade, envolvimento colaborativo tendo em vista o bem-estar de indivíduos particulares, de grupos humanos, da sociedade de modo geral. Com essa contribuição, muitos idosos e idosas encontraram forças de resistir e não esmorecer na luta pela vida. Muitos conseguiram.

Mas há muito por fazer. Urge cultivar a empatia em nossas práticas de convivência, dando destaque especial às pessoas empobrecidas e idosas. Em relação à velhice, despertemos o sentido coletivo de gratidão, apreço, hospitalidade, oportunizando a que se sintam parte viva da comunidade humana. A situação de dependência de muitos idosos interpela a consciência para que se pratique a solidariedade. Dificuldades intergeracionais surgiram a todo momento, mas a pandemia obrigou à necessidade de reaprender a interagir e corresponsabilizar-se com as pessoas envelhecidas e fragilizadas.

Etimologicamente, a palavra envelhecer vem do latim e significa passar por um processo de “alterações fisiológicas que ocorrem ao longo do tempo em organismos multicelulares. Para detalhar mais um pouco, tais alterações acontecem nas moléculas e nas células, o que acaba por prejudicar o funcionamento dos órgãos e do organismo em geral”. Essa definição fica apenas no âmbito biológico. Mas, sem perder a explicação biológica, deve-se aguçar a percepção humanista para uma melhor compreensão. Os idosos são homens e mulheres que, antes de nós, percorreram o nosso próprio caminho, combateram a nossa mesma batalha diária por uma vida digna. Por isso, faz-se necessário desafiar a cultura do descarte, em que coisas velhas ou inúteis são jogadas na lata do lixo. Mulheres e homens idosos não são “coisas”, mas gente, seres humanos como nós, que nos interpelam à necessidade da empatia em nossas práticas de convivência. Sob pena de nos desumanizarmos, é urgente superar a impaciência, a indiferença e o desprezo em relação à velhice.

Nesse aspecto, cultivar o convívio intergeracional faz-se necessário, sobretudo nesse contexto de pandemia. A escuta surge nesse cenário como uma função essencial do saber cuidar. Ouvir as necessidades do outro é condição fundamental para dirimir as dificuldades na convivência, oportunizando o desenvolvimento humano de quem cultiva a arte da escutatória.

Escutar a pessoa idosa é relevante para o aprendizado das novas gerações. É expressão significativa de amor e de respeito ao próximo. O escutar pode salvar vidas e transformar escuridão em luz. A possibilidade de poder se expressar e ser ouvido gera sensação de acolhimento, segurança e respeito. Contar com

alguém de sua confiança que o escute, o entenda e o apoie vai ajudar a viver os desafios de uma forma mais leve e menos desconfortável. A manutenção dos níveis de autoestima, integração e senso de pertencimento à grande família “humanidade”, oportuniza o envelhecimento saudável de todas as gerações, em todos os níveis: biopsicossocial, cultural e espiritual.

Tudo isso prova que no “entardecer da idade”, a vida não acaba. É tempo de se reinventar. Não há curso que nos ensine “viver na velhice” em nossa sociedade, onde prevalece a “cultura do descartável”, num retrocesso à ditadura do capital. Nesse contexto, mais do que nunca é fundamental despertar a empatia, inteligência afetiva que está ligada à capacidade de “sentir com” de forma intensa, emocional e racional, buscando compreender o outro a partir do outro. Sem empatia solidária o diálogo fica prejudicado e a fraternidade entre as pessoas não consegue germinar.

Sobre a solidariedade, o Papa Francisco escreveu a Encíclica (carta circular para toda a humanidade) intitulada *Fratelli Tutti*, lembrando que somos “Todos os Irmãos” e Irmãs, filhos do mesmo Pai. A Encíclica convida todos para fortalecer a “amizade social” nas relações cotidianas entre as pessoas. *Fratelli Tutti* baseia-se nos ensinamentos de São Francisco de Assis e faz uma análise da situação do nosso tempo, em que a globalização nos tornou vizinhos, mas não irmãs/os umas/uns das/os outras/os. Segundo o Papa, ninguém amadurece nem alcança o seu propósito, o sentido e a plenitude na vida, isoladamente. Alude à perspectiva do mundo globalizado e virtualizado, que descarta aquele que não se insere no sistema de produção capitalista, como os idosos.

Na convivência fraterna, cultivando a “amizade social”, o Papa Francisco está na linha dos pesquisadores sobre envelhecimento saudável, médicos geriatras, psicólogos e gerontólogos, que apontam as redes de amizade como o melhor caminho para a interação social, pois ao promover o sentimento de pertencimento e bem-estar imediato, diminui a solidão e desacelera os efeitos naturais da senilidade.

As redes de amizade podem ser tecidas na família, na vizinhança, nas comunidades eclesiais (igrejas), nos grupos de convivência de idosos. Muito desse convívio é aprofundado em atividades lúdicas, tais como festas, pequenos passeios e até viagens mais longas. Durante a pandemia, em virtude do afastamento social, muitas dessas atividades foram afetadas, dentre elas os passeios, o turismo.

Mas, com a vacinação em massa, as pessoas voltaram a viajar, mantendo os protocolos necessários como uso de máscaras, afastamento mínimo entre

as pessoas e limpeza constante das mãos. Como todo ser humano, as pessoas idosas têm a necessidade de sair, passear e se divertir, de mudar sua rotina diária, viajar! Desse modo, a prática do gerontolazer contribui para o bem-estar físico e mental dos idosos e idosas, melhorando os relacionamentos interpessoais e ampliando a rede social. Ao sair dos enclausuramentos em busca de novas paisagens e novas convivências, a sensação é a de ir em busca da vida nesse “novo normal”, aurora de uma nova era.

Sem dúvida, é necessário ao ser humano um contínuo reinventar-se. Num belo poema intitulado “Reinvenção”, Cecília Meireles expressa a necessidade de reinventar a vida a cada novo acontecimento e escreve na primeira estrofe: “A vida só é possível reinventada”. Na pandemia percebemos o quanto estávamos distantes uns dos outros. Apoiando-se mutuamente, conseguimos enfrentar os problemas com mais força e coragem.

Nesse contexto, as relações entre as gerações mais velhas e mais novas ganham destaque especial, como desafio para que se promova e fortaleça os vínculos entre idosos e as gerações com menos idade. As atividades intergeracionais proporcionam espaços em que as diversas gerações, respeitando as diferenças e os conhecimentos, criam um espaço comum de troca mútua de saberes, culturas e afetos, de solidariedades e de diálogo entre os mais velhos e os mais jovens, a partir dos conhecimentos e das experiências de cada um.

Importante salientar que, desde a Antiguidade, a intergeracionalidade é experiência exitosa de troca do saber nas pequenas aldeias rurais e cidades. É nessa troca que foi sendo alicerçada a sabedoria prática. Na Bíblia, especialmente no Antigo Testamento (texto sagrado comum ao Judaísmo e ao Cristianismo), a sabedoria não é um mero conhecimento teórico-racional sobre o mundo, nem uma especulação sobre os princípios naturais que regem as forças da natureza: é a arte de viver por meio de uma conduta justa que reforça a lógica do bem, segundo a vontade de Deus, visando o bem da humanidade. Conforme o Livro dos Provérbios, “A beleza dos jovens é o seu vigor, e o enfeite dos velhos, suas cãs [cabelos brancos]” (Pr 20,29). Segundo as Sagradas Escrituras, a vida é precioso dom de Deus que deve ser valorizado, cultivado e saboreado com gratidão, sem esquecer que tudo é muito fluido, escapável, impermanente, finito.

Mesmo na velhice, em meio à impermanência e finitude, é possível cultivar a esperança: de contribuir para a formação de uma nova geração; de ter uma vida mais criativa e mais prazerosa; de acolher a vida com profunda gratidão pelo

que foi possível realizar; de viver os limites presentes com resiliência, aceitando o amor de quem se dispõe em colaborar.

Em qualquer situação, o “amor cuidado” e aceito com humildade leva à felicidade que se encontra nos pequenos detalhes, porque para experimentar os benefícios do amor “é preciso amar”, como escreveu Dorival Caymmi. Quem de nós nunca disse essa frase da canção de Roberto Carlos: “Como é grande o meu amor por você” ou, num momento de felicidade exclamou: “Por toda a minha vida eu vou te amar... Eu sei que vou te amar” (Tom Jobim e Vinícius de Moraes).

É fundamental, portanto, ao longo do envelhecimento e na velhice, cultivar aquilo que nos faz feliz. Com o passar dos anos, para manter-se feliz, é necessário ousar viver nas asas da mudança, valorizando as pequenas coisas que passavam despercebidas e que são como pequenas fontes de felicidade.

Independentemente da idade, a pessoa idosa percebe que os laços afetivos podem evoluir para a paixão e para o amor. Por que isso seria diferente quando ficamos mais velhos? Ter com quem partilhar alegrias ou amenizar angústias faz a vida ser mais leve e a existência ganha sentido. As pessoas idosas podem, sim, amar e serem amadas nesse tempo sublime da delicadeza, por meio dos afetos sensuais, plenos de ternura, em que o corpo e a mente despertam para a sexualidade amorosa. Olhar para trás e saborear as boas memórias amorosas faz bem, sobretudo quando não se perde a percepção do olhar de quem está disponível, desejando amar e ser amado(a).

Em tempos de pandemia e no pós-pandemia, a vida, essa maravilhosa e misteriosa experiência, permaneceu pulsante e provocante, dentro de nós e ao nosso redor. Viva a Vida! “É bonita, é bonita e é bonita”!

Boa leitura.

Recife, janeiro de 2021

PROF. DR. JOÃO LUIZ CORREIA JÚNIOR

Professor pesquisador da UNICAP – Universidade Católica de Pernambuco.

Coordenador do Fórum sobre Questões do Envelhecimento
e do GEESE – Grupo de Estudos Espiritualidade, Saúde e Envelhecimento,
atividade regular do Grupo de Pesquisa da UNICAP,
“Religião Cristã, Fundamentos e Desafios Contemporâneos”.

1

“FÓRUM SOBRE QUESTÕES DO ENVELHECIMENTO” HISTÓRIA E NOVAS PERSPECTIVAS

Alexsandra Ingredy Silva de Araujo¹

“É preciso envelhecer bem, com sabedoria, para transmitir sabedoria”²

(Papa Francisco)

INTRODUÇÃO

Envelhecimento ou envelhecer é um processo ao qual todo o ser humano passa ao longo de sua vida. Esse conceito sobre envelhecimento foi criado na França, em 1962, substituindo termos como “velho” ou “velhote”, e foi adotado no Brasil em documentos oficiais logo depois (MANZARO, 2014). Em um dicionário *online* da língua portuguesa, *envelhecimento* significa “ato ou efeito de envelhecer, de tornar ou ficar velho; processo de degenerescência do organismo, que decorre da natural passagem do tempo” (INFOPOÉTICA, verbete “envelhecimento”).

Nas últimas pesquisas feitas ao redor do mundo e também no Brasil, percebe-se uma alta no número de idosos e um aumento da longevidade como resultado do processo de desenvolvimento social. Esse fenômeno tem gerado o interesse pelo estudo sobre o longeviver saudável, inclusive propondo políticas públicas voltadas para a pessoa idosa (VILAS-BOAS, 2001, p. 12).

Diante desse contexto, a Universidade Católica de Pernambuco, em 2010, abriu espaço para o diálogo sobre o tema do envelhecimento, por meio do

1. Bacharelada em Teologia. Pesquisadora bolsista.

2. FRANCISCO, Papa. **Sabedoria das idades**. São Paulo: Loyola, 2018. p. 19.

projeto de extensão universitária *Fórum sobre questões do envelhecimento*, uma iniciativa do Grupo de Estudos “Espiritualidade, Saúde e Envelhecimento”, do Grupo de Pesquisa “Religião Cristã, Fundamentos e Desafios Contemporâneos”, com apoio da Pró-reitoria Comunitária e do Instituto Humanitas – UNICAP. Desde então, e ao longo desses anos, sob a coordenação do Prof. Dr. João Luiz Correia Júnior, várias pessoas puderam contribuir para a reflexão sobre o *envelhecer saudável*. Dentre essas pessoas, podemos citar, além dos idosos e idosas, profissionais de órgãos públicos, ONGs, pesquisadores, professores, estudantes de graduação e de pós-graduação, cuidadores de idosos e líderes de grupos de idosos/as. Numa perspectiva interdisciplinar, temos visto importantes temas que nos ajudam a refletir, dialogar e agir na busca do envelhecimento saudável, em meio aos múltiplos desafios da complexa sociedade contemporânea.

1. AVANÇOS E RETROCESSOS

Com o estudo acadêmico, prático e interdisciplinar sobre o envelhecimento saudável, percebe-se a importância, cada vez mais urgente, de novas políticas públicas sobre a pessoa idosa, com seus sonhos, alegrias, desafios, dores e superações, neste mundo cada vez mais polarizado, individualista, instantâneo e de constante aceleração.

No Brasil, o Estatuto do Idoso, sob a Lei Nº 10.741//03, assegura diretrizes para o caminho que deve ser trilhado no respeito aos direitos da pessoa em nossa sociedade. Assim expressa o texto:

Art. 1º: É instituído o Estatuto do Idoso, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.

Art. 2º: O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

Art. 3º: É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (ESTATUTO DO IDOSO, 2003).

Esta Lei, esperada e festejada por aqueles que lutam pelo respeito e promoção da vida dos idosos e idosas, torna-se base para a reivindicação dos direitos para este grupo de pessoas que, de muitos modos, são excluídas e discriminadas por aqueles(as) que deveriam assegurar-lhes uma vida digna para a sua sobrevivência: o Estado, a família e a sociedade em geral. O Fórum sobre questões do envelhecimento abraça essa causa e, em meio às reflexões sobre o *envelhecer*, vislumbra o “Estatuto do Idoso” como um marco positivo na defesa dos direitos da pessoa idosa.

O crescente aumento da população idosa, nos últimos anos, deve-se a alguns fatores que não podem passar despercebidos: “os avanços da medicina e a melhoria dos atendimentos médicos, as vacinas, as novas pesquisas na área da nutrição, o melhor cuidado da higiene pessoal, melhores condições sanitárias e ambientais, entre outros” (VILAS-BOAS, 2001, p. 13). Essa realidade traz boas perspectivas, mas exige estudo e políticas públicas para que todos tenham vida, e vida em plenitude (conforme o Evangelho de João, capítulo 10, versículo 10). Não basta apenas longevidade, sem qualidade de vida, e isso exige políticas públicas que atendam a essa crescente massa populacional, constituída de pessoas empobrecidas, em grande parte.

2. MEMÓRIA HISTÓRICA EM DIÁLOGO COM OS SABERES

Durante esses anos do *Fórum sobre questões do envelhecimento*, vários temas foram abordados e tantos outros ainda surgem para serem discutidos, trabalhados e retrabalhados. Como processo histórico, vários temas e ações não se encontram como memória física ou digital, mas, sem dúvida, como memória vivida e partilhada por aqueles e aquelas que participaram e iniciaram o *Fórum* em seus inícios.

Tomemos as abordagens e temas apresentados a partir dos primeiros anos do Fórum, 2010 e 2011. Os temas mensais foram desenvolvidos em torno da questão central, o Envelhecimento: “Memória: ativação cerebral”; “Violência contra a pessoa idosa”; “Atividade Física e Nutrição no Envelhecimento”; “Sexualidade da pessoa idosa”, dentre outros.

Em 2010, no último encontro do ano, o Fórum já discutia temas bem atuais, como o das *Relações Intergeracionais na família*. Conduzido pelo Prof. João Luiz (Coordenador do Fórum), contou com palestra da Prof.^a. do Curso de Psicologia da UNICAP, Cristina Dias e Vera Oliveira, e da Prof.^a. Antônia Mendonça, psicóloga especialista em terapia de casais. O encontro aconteceu

com a abertura do MPB UNICAP, que sempre trouxe alegria e vivacidade ao Fórum. Em seguida, em sua abordagem, a professora Vera ressaltou a interação e a troca de experiências entre as faixas etárias: “A possibilidade de convívio das pessoas idosas com outras gerações é importante para a saúde mental. A troca de experiências pode oferecer o crescimento intelectual e múltiplas descobertas”. Outro aspecto, abordado dentro desse tema, é a importância do processo do envelhecimento humano. Como afirma a psicóloga Antônia Mendonça: “Esta etapa é marcada por algumas perdas. Tudo tem um começo e um fim. Na realidade nós começamos a morrer quando não começamos a viver o hoje. É importante viver o presente, mas é importante pensar na saúde para ficar bem no amanhã” (XIMENES, 2010).

Em 2011, o Fórum continuou a apresentar questões pertinentes e diversificadas relacionadas ao envelhecimento. Em abril, o tema foi sobre *A Sabedoria da Pessoa Idosa*, com o objetivo de chamar a atenção para o valor das experiências acumuladas ao longo da vida. Mas isso não basta: é necessário que permaneçamos informados nas diversas áreas do conhecimento. Em maio, o tema foi *Respeito, amor, compreensão: diga não à violência contra a pessoa idosa*. Teve como objetivo, “refletir sobre o tema da violência contra a pessoa idosa, lembrando o dia 15 de junho, dia de enfrentamento da violência contra a pessoa idosa”. Em junho, o tema escolhido foi na área da saúde: *Hipertensão e diabetes: administrar e conviver com esses limites*. Teve como objetivo apresentar estudos recentes sobre prevenção e tratamento dessas doenças. Em agosto, foi trabalhado o tema *Qualidade de vida versus Consumismo: como administrar bem seu dinheiro*. Teve como foco “sugerir dicas importantes de como administrar o dinheiro ao longo do mês e da vida”. Em setembro, o tema abordado foi de profunda importância na atualidade: *Lembrar é fundamental: ativando a memória*, que objetivou refletir sobre esse problema senil, lembrando o dia do portador do mal de Alzheimer, 21 de setembro. Em outubro, o tema foi sobre a *Previdência Social e aposentadoria: direitos da pessoa idosa*. Esse foi um tema que despertou vivo interesse em muitos presentes, aposentados ou não. Por fim, em novembro, o tema refletido foi *O tempo não para: reflexão sobre a finitude*, que refletiu sobre antigas e novas interpretações sobre finitude, na busca de sentido para a vida (ANDRADE, 2011).

A partir de 2012, os Fóruns passaram a ter um tema geral, abordado mensalmente a partir de subtemas. O tema daquele ano foi “Qualidade de vida: a saúde no Envelhecimento”. Em março, o subtema foi *A arte em prol da saúde*.

Contou com a colaboração do Maestro Percy Marques, do MPB UNICAP, e de Reinaldo Oliveira, cantor amador que utiliza a música como aspecto lúdico e terapêutico em sua vida. Teve como objetivo demonstrar a importância da interação entre arte e saúde no dinâmico processo do envelhecimento saudável. Em abril, o tema foi sobre a *Prevenção de quedas em idosos*, algo muito recorrente nessa fase da vida. Contou com a participação de profissionais experientes na área de geriatria e fisioterapia. Em 08 de maio, o tema do mês foi *O Afeto no Envelhecimento*, e foi tratado a partir do contexto das relações familiares, conjugal (sexualidade), e das relações sociais mais amplas, tais como amizades, vizinhança, grupos de convivência, igreja, dentre outros. Em 12 de junho, foi abordada a temática da *Solidão e Fuga no alcoolismo, tabagismo e antidepressivos*. Contou com palestras dos doutores Marcos Túlio Caldas e Jandira Saraiva. No dia 10 de agosto de 2012, abrindo o segundo semestre, o *Fórum* trouxe um tema de muito interesse não só para idosos como para quem leva a sério a conquista dos seus direitos sociais no processo de envelhecimento: *Políticas públicas de saúde para a pessoa idosa*. O tema foi abordado pelo Prof. Paulo Marcelo F. de Barros, do Centro de Ciências Biológicas e de Saúde da UNICAP. Em 11 de setembro, o tema proposto para este mês foi *Saúde ocular*. Com a colaboração de um oftalmologista experiente, foram abordados o problema da catarata e do glaucoma, tão recorrentes no processo do envelhecimento. Em 09 de outubro, o tema foi sobre *Incontinência urinária masculina e feminina*. Trata-se de um mal ainda pouco compreendido e assimilado ao longo do envelhecimento. Contou com a colaboração do urologista Geraldo Aguiar Cavalcanti (Hospital Oswaldo Cruz e IMIP) e da professora de Fisioterapia da UNICAP, Valéria Passos de Carvalho. Em 14 de novembro, a última edição do Fórum de 2012, o tema foi *Fé e Saúde. Espiritualidade da Pessoa Idosa*. Como a espiritualidade (dimensão da fé) pode influir positivamente no processo do envelhecimento e na velhice foi um assunto bem trabalhado por Gilmar Francisco Araújo, Mestre em Ciências da Religião, e por Moab Duarte Acioli, Psiquiatra, Doutor em Saúde Pública (OLIVEIRA, 2012).

A partir de 2013, os *Fórums* passaram a ter um *folder* e ou *card* anual, elaborado pelo *designer* (projetista gráfico) Javanilton de Araújo (Java), da Assessoria de Comunicação da UNICAP. Baseando-se nessa memória, temos os dados abaixo, inclusive a partir das informações prestadas, oralmente, pelo Prof. João Luiz Correia Júnior, coordenador do *Fórum*.

Em 2013, os subtemas foram muito bem articulados em torno da temática central: “Da juventude ao envelhecimento: como otimizar a vida”. Assim, em 12 de março tivemos: *Cultivar consciência crítica*. Em 09 de abril: *Criar e aprofundar relacionamentos*. Em 14 de maio: *Aprender a lidar com limites*. Em 11 de junho: *Estimular atitude terapêutica preventiva*. Em 13 de agosto de 2013: *Assumir perdas e ganhos*. Em 10 de setembro: *Envelhecer produtivamente*. Em 08 de outubro: *Buscar o lazer criativo*. E em 12 de novembro: *Aceitar o envelhecer*.

Em 2014, tivemos como tema base “Humanismo e Cidadania no Envelhecimento Saudável”. Foram sete subtemas abordados, na sequência dos meses: 11 de março, *Políticas Públicas – SUS, Planos de Saúde e Aposentadoria*; 08 de abril, *Família – Inclusão e Exclusão*; 13 de maio, *Resiliência – Capacidade de Adaptar-se às Mudanças*; 10 de junho, *Sabedoria – Valor da Pessoa Idosa*; 09 de setembro, *Autoestima – Empoderamento de Si Mesmo*; 14 de outubro, *cuidar de Si – Corpo, Mente e Espírito*; e 11 de novembro, *Afeto e Sexualidade – Fontes de Saúde*.

No ano de 2015, a temática do Fórum escolhida foi “O protagonismo da pessoa idosa hoje”. Os subtemas que foram tratados ao longo do ano: março, *A pessoa idosa e sua pluralidade*; abril, *O protagonismo social da pessoa idosa*; maio, *Deveres e direitos da pessoa idosa*; junho, *A arte na vida da pessoa idosa*; agosto, *O poder político da pessoa idosa*; setembro, *A pessoa idosa na era digital*; outubro, *Experiências e saberes da pessoa idosa*; e, por fim, em novembro, *A espiritualidade na vida da pessoa idosa*.

O eixo condutor e temático do ano de 2016, *Envelhecer com dignidade: uma busca de todos nós*, teve como subtemas: em março, *O que é viver com dignidade*; em abril, *Dignidade na saúde e na doença*; em maio, *A dignidade da pessoa idosa diante das novas gerações*; em junho, *Sexualidade com dignidade no envelhecimento*; em agosto, *Educação para a dignidade no envelhecimento*; em setembro, *(Re)discutindo políticas para a dignidade da pessoa idosa*; em outubro, *(Re)empoderamento da cidadania da pessoa idosa*; e, em novembro, *Como assumir a finitude com dignidade*.

Como uma retrospectiva dos temas abordados até então pelo Fórum, em 2017, o tema central foi “Defesa e Cultivo da Vida no Envelhecimento”. Os subtemas propostos para a reflexão durante os meses de março a novembro, propuseram caminhos para a ação em prol da conquista de uma melhor qualidade de vida para a pessoa idosa. Assim, as pessoas (profissionais, professores(as) e pesquisadores(as) de diversas áreas do conhecimento), convidadas para as palestras, trataram de

apresentar estudos sobre: 1) *A Mulher Idosa numa perspectiva Biopsicossocial*; 2) *Ressignificar a Vida: um Desafio para a Pessoa Idosa*; 3) *A Socialização da Pessoa Idosa: Movimentos Sociais, Redes Sociais, Trabalho*; 4) *Exploração Econômica: uma Violência contra a Pessoa Idosa*; 5) *Estudar Sempre: Aprendizado Contínuo*; 6) *Drogas Lícitas e Ilícitas: Entorpecimento na Velhice*; 7) *Relacionamento entre Idosos e Jovens*; 8) *Terapias Integrativas e Cuidados Complementares*.

Em 2018, o tema central foi “Espiritualidade, Saúde e Envelhecimento”. Em torno desse eixo temático, os *Fóruns* mensais apresentaram os seguintes subtemas: 1) *A Relação entre Espiritualidade, Saúde e Envelhecimento*; 2) *Vivências Complementares de Espiritualidade*; 3) *Fé, Espiritualidade e Saúde no Envelhecimento Ativo*; 4) *Sexualidade e Espiritualidade no Envelhecimento*; 5) *A Espiritualidade no Cuidado com a Pessoa Idosa*; 6) *Vazio, Solidão e Tristeza: Contribuições da Espiritualidade*; 7) *Espiritualidade e Finitude: Como lidar com a Morte*; e 8) *O Papa Francisco e a Velhice*.

Em 2019, as abordagens das palestras realizadas no Fórum giraram em torno da temática “Envelhecimento: Temas Atuais e Transversais”. Os subtemas trabalhados foram: 1) *Fragilidades Comportamentais no Envelhecer*; 2) *Autonomia, Independência e Limite da Pessoa Idosa*; 3) *A Pessoa Idosa LGBTQI+*; 4) *Sexualidade e Doenças Sexualmente Transmissíveis*; 5) *O Homem Idoso Hoje*; 6) *A pessoa Idosa e os Diversos Tipos de Suicídio*; 7) *A Pessoa Idosa e as Necessidades Especiais*; e 8) *A Pessoa Idosa e a Negritude*.

Em 2020, a temática abordada foi “Por uma Velhice com Dignidade”. Com o início da pandemia da Covid-19, os encontros presenciais foram substituídos por *lives* ao vivo que, posteriormente, ficaram gravadas para futuros acessos dos internautas. Os subtemas, ao longo do ano, foram: 1) *Aspectos Biológicos – Odontologia, Oftalmologia e Fonoaudiologia para Idosos*; 2) *Aspectos Biológicos – Nutrição, Atividade Física e Fisioterapia para Idosos*; 3) *Aspectos Psicológicos – Questões Neurológicas e de Memória na Pessoa Idosa*; 4) *Aspectos Psicológicos – Integridade x Desespero, Autoestima e Felicidade nos Idosos*; 5) *Aspectos Sociais – A pessoa idosa no convívio social*; 6) *Aspectos Sociais – Consciência Crítica, Alienação Política e Questões Econômicas ligadas à Pessoa Idosa*; 7) *Aspectos Culturais – As Dimensões Religiosa, Lúdica e Prazerosa nos Idosos*; 8) *Aspectos Culturais – Turismo, Lazer e Literatura para Idosos*.

Em 2021, com a pandemia da Covid-19, o Fórum continuou sendo apresentado *on-line*, pelo *You Tube* da UNICAP. Teve como temática central “A Pandemia e a Pós-pandemia: Impactos sobre a Pessoa Idosa. Em março, *Ansiedade na*

Pessoa Idosa em Tempos de Pandemia; em abril, *Saber Escutar o Envelhecimento – Compromisso de Amor*; em maio, *Diálogos no Envelhecer*; em junho, *Amizade Social no Envelhecimento*; em agosto, *Compromisso Legal com a Pessoa Idosa*; em setembro, *Empatia na Geração Intergeracional*; em outubro, *Envelhecimento e o Processo de Autoaceitação*; e, em novembro, *Amor no Envelhecimento leva à Felicidade*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista todo o caminho feito até hoje, o *Fórum sobre questões do envelhecimento* apresenta para a sociedade um diferencial: ao abordar temas relevantes para um envelhecimento saudável, e convidar as pessoas que lidam cotidianamente com essa realidade existencial, para saber lidar com o envelhecer, valorizando a sabedoria adquirida ao longo dos anos.

Propõe-se mudança de paradigmas para quem acompanha o processo do envelhecer em si mesmo, no parente mais próximo (pai, mãe, irmãos, irmãs, tios, tias, avôs e avós) e para quem trabalha profissionalmente, de diversas formas, servindo às pessoas idosas. Todos estamos no caminho do envelhecimento, mas a diferença é como se caminha nesse processo.

O *Fórum sobre questões do envelhecimento* é um espaço para a promoção e a articulação dos anseios do bem viver da pessoa idosa, que caminha com a esperança de conquistar inclusão e participação efetiva na sociedade, frente aos direitos já adquiridos e ainda por adquirir.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Isabella. **Boletim Unicap On-line**, 2011. Disponível em: <<http://www.unicap.br/assecm1/forum-sobre-questoes-do-envelhecimento-recomeca-em-abril-na-unicap/>>. Acesso em: 15 de jul. de 2021.

ESTATUTO DO IDOSO. **Câmara dos Deputados. Legislação Informatizada** - LEI nº. 10.741, de 1º de outubro de 2003 - Publicação Original. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2003/lei-10741-1-outubro-2003-497511-publicacaooriginal-1-pl.html>. Acesso em: 08 de jul. de 2021.

FRANCISCO, Papa. **Sabedoria das idades**. São Paulo: Loyola, 2018.

INFOPOÉTICA. **Dicionário Porto Editora**. Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/envelhecimento>. Acesso em: 08 de jul. de 2021.

MANZARO, Simone de Cássia Freitas. **Envelhecimento**: idoso, velhice ou terceira idade? Portal do Envelhecimento e Longeviver, 2014. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/envelhecimento-idoso-velhice-ou-terceira-idade/>. Acesso em: 29 de jul. 2021.

OLIVEIRA, Carolina. **Boletim Unicap On-line**, 2012. Disponível em: <http://www.unicap.br/assecom1/solidao-e-tema-do-forum-sobre-questoes-do-envelhecimento/>. Acesso em: 15 de jul. de 2021.

VILAS-BOAS, Magda. **Terceira idade**. Uma experiência de amor. São Paulo: Paulinas, 2001.

XIMENES, Diego. **Boletim Unicap On-line**, 2010. Disponível em: <http://www.unicap.br/assecom1/forum-sobre-questoes-do-envelhecimento-realiza-ultimo-encontro-do-ano/>. Acesso em: 15 de jul. de 2021.

2

ANSIEDADE NA PESSOA IDOSA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Clarissa Cristina Gonçalves Correia¹

INTRODUÇÃO

A pandemia de Covid-19 causada pelo “novo coronavírus”, o SARS-CoV-2, trouxe inúmeros desafios para o mundo. Desde março de 2020, quando a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou que a disseminação da Covid-19 estava configurada como uma pandemia, iniciou-se um esforço mundial para frear a contaminação e o adoecimento, assim como criar protocolos de tratamento para a doença. Medidas como distanciamento social ou *lockdown*, higiene adequada das mãos e uso de máscaras, busca por remédios antivirais capazes de impedir que a doença se agrave e, em último grau, a criação de uma vacina capaz de diminuir o contágio e os óbitos foram adotadas em nível global (OMS, 2020). No Brasil, o primeiro caso de Covid-19 foi confirmado no dia 26 de fevereiro de 2020. Até 31 de junho de 2021, foram aproximadamente 19,5 milhões de casos confirmados e 520 mil mortos. Desses, pessoas com 60 anos ou mais representaram cerca de 69% dos óbitos, 342.228 mortes nessa faixa etária (PODER 360, 2020).

Essa alta proporção de idosos na mortalidade indica que esse grupo está mais exposto a maiores agravos pela Covid-19. Isso se deve ao fato de que pessoas a partir de 60 anos têm seu sistema imunológico, o qual é responsável pelo combate às infecções, em situação de imunosenescência, diminuindo suas funções de proteção (FLORES; LAMPERT, 2020, p.01).

Além dos impactos na saúde física das pessoas, especialmente dos idosos, a pandemia de Covid-19 trouxe efeitos psicossociais muito graves para a população, ao escancararem as desigualdades sociais principalmente quanto à classe, raça e gênero, impactando a segurança financeira e a saúde mental dos indivíduos. A

1. Doutora e Mestra em Psicologia. Psicóloga.

necessidade de distanciamento social para desacelerar a disseminação do vírus e de transferência de renda para boa parte da população acabou causando um desaquecimento da economia, principalmente nos países em desenvolvimento, como o Brasil, aumentando os índices de desemprego e inflação, diminuindo o poder de compra e o PIB das nações (LLOYD-SHERLOCK *et al.*, 2020, p. 01).

Em levantamento realizado pela Confederação Nacional de Dirigentes Logistas (CNDL) e pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil), em 2018, cerca de 43% dos brasileiros acima de 60 anos são os responsáveis pelo pagamento das despesas da família. E esse grupo foi um dos primeiros a ser afastado de seus trabalhos pelo maior risco de contágio e mortalidade, além de ter sido mais hospitalizado, ido à óbito ou apresentado sequelas após a cura, o que pode ter impactado nos seus rendimentos e de seus dependentes (SPC BRASIL, 2018).

O isolamento social atingiu bastante os idosos, que já sofriam com essa questão antes mesmo da pandemia da Covid-19, devido a uma sociedade que exclui e desvaloriza a convivência com essas pessoas (SILVA JÚNIOR, 2020, p.1). A necessidade de se proteger do contato com os mais jovens, o afastamento do trabalho, a falta de convivência com familiares e com a comunidade, a suspensão de exercícios físicos, o medo de se contaminar e desenvolver a forma grave da doença, o temor de perder amigos e entes queridos, as preocupações com as questões financeiras, entre outros fatores impostos pela pandemia, criam contingências particulares de vulnerabilidade social aos idosos. Assim, torna-se relevante problematizar os efeitos desses na saúde mental dessa população, em específico, a ansiedade.

1. A ANSIEDADE E A PANDEMIA DA COVID-19

A ansiedade é uma vivência cotidiana comum, sentida como medo e apreensão em situações desconhecidas e/ou estranhas. Frente a uma situação de antecipação de perigo ou ameaça, é um mecanismo que tenta garantir a sobrevivência do sujeito, preparando-o para a luta ou fuga, sendo assim necessária e desejável até certo nível (LIMA, 2015, p. 02). Essa condição pode ser patológica quando é exagerada, desproporcional ao estímulo, causando sofrimento clinicamente significativo, atrapalhando a qualidade de vida diária do indivíduo e suas atividades cotidianas. Percebe-se que a pessoa superestima os riscos aos quais está sujeita e considera frequentemente que os desfechos das situações serão negativos e prejudiciais (LIMA, 2015, p. 06. ROSEN; SCHILKIN, 1998, p. 326). Segundo Ana Regina Castillo e seus colaboradores, uma forma de diferenciar

a ansiedade normal da patológica é avaliar se essa reação ansiosa tem curta duração, é autolimitada e relacionada ao estímulo do momento (CASTILLO, *et. al.*, 2000, p. 20)

Em linhas gerais, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, em sua quinta edição (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013), é considerado Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) a ansiedade e preocupação excessivas ocorrendo na maioria dos dias por 03 a 06 meses, em diversos eventos ou atividades; quando o sujeito considera difícil controlar esse estado; quando há associação de sintomas psicológicos e físicos como inquietação, sensação de estar “à flor da pele” ou ter uma “bola” na garganta, cansaço, dificuldades de concentração ou falha de memória, irritabilidade, distúrbios do sono, tensão muscular, mãos úmidas e frias, boca seca, sudorese, náusea, diarreia, desejo frequente de urinar e dores no corpo; e quando tudo isso gera um sofrimento importante ou um prejuízo no funcionamento social ou ocupacional em áreas significativas da vida da pessoa.

A partir do diagnóstico, o tratamento para a TAG consiste em acompanhamento psicológico e psiquiátrico especializado, com uso ou não de medicamentos, psicoeducação e implementação de hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, exercícios físicos, evitação de estimulantes e desenvolvimento de vínculos afetivos e sociais de qualidade (LIMA, 2015, p.16).

Como já mencionado anteriormente, a pandemia da Covid-19 trouxe inúmeros desafios às populações e nações. Uma das primeiras medidas a serem tomadas foi o distanciamento físico, no intuito de diminuir as taxas de contágio pelo novo coronavírus. Isso fez com que pessoas que não compartilhassem dos mesmos espaços de isolamento social perdessem o contato físico com as outras, como familiares, colegas de trabalho e amigos, além de suspender atividades comuns de lazer, esporte, trabalho, religião, entretenimento, entre outros (NASCIMENTO JÚNIOR; TATMATSU; FREITAS, 2020, p. 53). Por outro lado, a convivência compulsória e estrita com as pessoas que moram no mesmo ambiente pode ter sido um catalizador de conflitos e estresses para diversas famílias e configurações de coabitação.

Sabe-se a importância de desenvolvimento e manutenção de redes de apoio e relacionamento de qualidade durante a vida, especialmente na velhice, fase na qual tais laços tendem a ser diminuídos pelas contingências da vida, com a maior incidência de mortes de pessoas significativas e redução de mobilidade e circulação social, ou por puro preconceito e impaciência dos mais jovens

(SILVA JÚNIOR, 2020, p. 1). A falta ou o enfraquecimento de uma rede de suporte em um momento tão delicado para o mundo é um dos fatores que intensificam a ansiedade e dificultam o seu manejo.

As lacunas quanto aos elementos que envolvem a Covid-19, como seus mecanismos de ação, tratamentos, prevenção, por exemplo, também podem atuar no desenvolvimento de ansiedade. A hiper vigilância para evitar o contágio e a apreensão em ser infectado e não saber se evoluirá para um quadro agravado resultando em óbito, faz com que se precise lidar com a própria finitude e/ou a dos demais. No caso de falecimento, a ideia de que a pessoa estará sozinha, sem a visita e companhia de seus queridos, além da impossibilidade de realização dos rituais típicos desse momento, como velórios, enterros e cerimônias religiosas podem dificultar a elaboração do luto. E mesmo quando infectado com menor gravidade, a necessidade de ainda mais isolamento, para não contaminar os que estão ao redor, coloca o sujeito em um local de solidão e temor que pode desencadear muita angústia.

Um evento aversivo dessa magnitude, potencialmente letal e indomável, tende a causar nas pessoas comportamentos de evitação, dúvida, preocupação, medo e desamparo, acarretando intenso sofrimento. A falta de perspectiva e controle quanto ao futuro também aumenta a ansiedade. Muitos projetos e planejamentos precisaram ser adiados ou paralisados pela indefinição quanto à questão sanitária das nações. Para várias pessoas, a sensação foi de que o tempo parou e a vida estagnou. A limitação quanto aos espaços onde tais comportamentos pudessem ser refletidos e manejados, como espaços sociais, exercícios físicos, serviços de saúde, entre outros, prejudicou ainda mais tal contexto (NASCIMENTO JÚNIOR; TATMATSU; FREITAS, 2020, p. 53).

Nesse sentido, em todo esse contexto imposto pela pandemia da Covid-19, especificamente para os idosos, estados ansiosos podem acontecer de forma adaptativa, dentro de um nível considerado normal e até esperado, protegendo o sujeito de um perigo iminente, como já dito. Entretanto, pode ser desencadeado ainda um quadro de ansiedade patológica, com outros desdobramentos psicológicos e/ou psiquiátricos, como o próprio TAG ou ainda Transtorno de Pânico, quadros de Depressão, Transtorno de Estresse Pós-Traumático, Fobia Social, Transtorno Obsessivo-Compulsivo, apenas para citar alguns. Por isso a importância de atenção aos idosos nesse momento, a fim de evitar prejuízos graves à sua saúde mental (NASCIMENTO JÚNIOR; TATMATSU; FREITAS, 2020, p. 51).

2. O MANEJO DA ANSIEDADE EM TEMPOS PANDÊMICOS

Diante de todo o exposto, considera-se fundamental o desenvolvimento de estratégias e recursos para auxiliar o manejo dos fatores aversivos citados nas sessões anteriores. Uma estratégia bastante utilizada para encurtar distâncias, possibilitando uma proximidade social, assim como viabilizar a realização de trabalhos, projetos e ações é o emprego de novas tecnologias da informação e comunicação. Os idosos dos tempos atuais nasceram antes da grande popularização das ferramentas digitais, e por isso precisam ser incluídos nessa seara. Hoje é possível fazer várias atividades por meio da internet e dos dispositivos digitais, como realizar transações bancárias, fazer compras, buscar informações, fazer exercícios, ter consultas de saúde, se comunicar com outras pessoas, trabalhar etc. É necessário que as famílias facilitem e adaptem o acesso desses idosos a tais possibilidades, além de estimulá-los ao máximo de autonomia possível, ensinando-os o uso correto e incentivando-os nesse sentido (NASCIMENTO JÚNIOR; TATMATSU; FREITAS, 2020, p. 53. SILVA JÚNIOR, 2020, p. 2).

Através dessas novas tecnologias da informação e comunicação, pode-se criar redes de apoio sociais e/ou fortalecer as já existentes, entre familiares, vizinhos, comunidade, amigos, dispositivos de saúde, equipamentos do estado, entre outros. Ao possibilitar o estreitamento desses laços, minimizam-se os impactos negativos da ausência de contato físico. É a via da afetividade uma das melhores possibilidades de dar referências positivas e aumentar o conforto e segurança aos idosos, viabilizando o suporte emocional para que eles consigam se manter os mais saudáveis possíveis enquanto durar esse distanciamento (SILVA JÚNIOR, 2020, p. 02).

Vale ressaltar a necessidade de atentar e até controlar, se for o caso, as informações que chegam aos idosos ou que eles acessam, quanto à Covid-19 e seus aspectos negativos. O grande volume de notícias alarmistas e sensacionalistas sobre o aumento da mortalidade, desemprego e criminalidade, por exemplo, disponíveis em mídias digitais, impressas e dispositivos de comunicação podem desenvolver ou intensificar estados de ansiedade. Por isso é fundamental que eles sejam ensinados a distinguir notícias relevantes de *fakenews*, por exemplo, e definir qual com que frequência e densidade acessarão tais informações (NASCIMENTO JÚNIOR; TATMATSU; FREITAS, 2020, p. 53).

As atividades físicas podem atuar como aliadas poderosas no manejo da ansiedade no contexto aqui abordado. Segundo pesquisa realizada por B. Minghelli, B. Tomé, C. Nunes, A. Neves e C. Simões (2013, p. 71-76), a prá-

tica de exercícios físicos representa um fator importante para reduzir os níveis de ansiedade e depressão em idosos, sendo um coadjuvante no tratamento desses quadros. Desta feita, possibilitar que o idoso possa continuar realizando atividades físicas, orientado por profissionais especializados, em ambientes controlados, como sua própria casa, em espaços com circulação reduzida ou ao ar livre, assim como estimulá-lo a, dentro de suas possibilidades, continuar se movimentando por brincadeiras, danças, atividades com animais de estimação e afazeres domésticos, pode ajudar muito a diminuir ou controlar os estados de ansiedade (NASCIMENTO JÚNIOR; TATMATSU; FREITAS, 2020, p.54).

Nos casos em que sejam observadas a necessidade de uma avaliação clínica especializada para maiores orientações e acompanhamento sistemático, a psicoterapia individual ou em grupo pode ser de grande valia. Ela pode ajudar o idoso na psicoeducação quanto à ansiedade, explicando seus mecanismos fisiológicos e psicológicos, sua etiologia, tratamento e prevenção; auxiliar os familiares a conduzirem a situação da maneira mais adequada; atuar no desenvolvimento, junto ao paciente, de novos objetivos, interesses, projetos, perspectivas e aprendizados, dando novo sentido ao momento atual e futuro; lidar como luto; desenvolver a resiliência, o manejo de sentimentos e pensamentos, entre outros (OLIVEIRA; ANTUNES; OLIVEIRA, 2017, p. 320). O acompanhamento médico também deve ser mantido em condições possíveis, para prevenir o surgimento de doenças e transtornos, e tratá-los adequadamente quando já instalados, através de exames, medicações e procedimentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aumento da expectativa de vida da população nas últimas décadas já vem indicando a necessidade de maiores estudos e atenção aos idosos. De acordo com a última Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), publicada em 2019 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 16,2% da população brasileira era composta por idosos (BOLETIM ESPECIAL DIEESE, 2020). Durante a pandemia de Covid-19, esse grupo foi duramente atingido, seja pela maior vulnerabilidade em ser acometido pela doença ou por sofrer com os impactos causados pelo distanciamento social, principalmente.

Esse estado de pandemia já dura cerca de 15 meses, e se vem considerando que, mesmo com o advento das vacinas, ainda não se sabe ao certo por mais quanto tempo precisaremos conviver com as medidas de restrição e sanitárias como a evitação de aglomeração, uso de máscaras e constante higienização das

mãos. Ao perceber o sofrimento constante vivenciado por essa parcela da população, é fundamental o debruçar-se sobre as dinâmicas e mecanismos atuantes nesse contexto, sem negligenciar os determinantes sociais de raça, gênero, classe, escolaridade e naturalidade. A partir de uma análise ágil e aprofundada, pode-se desenvolver estratégias localizadas, efetivas e eficientes para dar um maior suporte aos idosos, principalmente no tocante à sua saúde mental. O aumento da ansiedade é um dos primeiros fatores a serem observados nesse contexto e precisa ser focado com seriedade e afeto, para evitar o desenvolvimento de transtornos mentais, melhorando a qualidade de vida e bem-estar geral do idoso.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**, 5 ed. 0Arlington, 2013.

BOLETIM ESPECIAL DIEESE, n. 01, 30 de abril de 2020. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/boletimespecial/2020/boletimEspecial01.html>. Acesso em: 20 jul. 2021.

CASTILLO, Ana Regina G. L. *et al.* **Transtornos de Ansiedade. Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, n. 22, p. 20-23, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 jul. 2021.

FLORES, Tamara; LAMPERT, Melissa Agostini. Por Que Idosos são Mais Propensos a Eventos Adversos com a Covid-19. **Revista Amazonense de Geriatria e Gerontologia**, Manaus, Especial Covid-19 e Coronavírus, 2020. Disponível em: <https://raggfunati.com.br/docs/covid/Flores%20e%20Lampert.pdf>. Acesso em: 20 jul. 2021.

LIMA, Philipe Machado Diniz de Souza. Transtorno de Ansiedade Generalizada. **Simpósio de Terapia Cognitivo Comportamental**, 2015, Rio de Janeiro. Anais[...]. Rio de Janeiro: IBH, 2015. Disponível em: https://www.ibh.com.br/simposio-ta/palestras/TCC-no-Transtorno-de-Ansiedade-Generalizada_Phillipe-Machado_IBH-Julho2015.pdf. Acesso em: 20 jul. 2021.

LLOYD-SHERLOCK, Peter et al. Bearing the Brunt of Covid-19: older people in low- and middle-income countries. **The BMJ**, Londres, 2020. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/bmj/368/bmj.m1052.full.pdf>. Acesso em: 20 jul. 2021.

MINGHELLI, Beatriz; TOMÉ, Brigitte; NUNES, Carla; NEVES, Ana; SIMÕES, Cátia. Comparação dos Níveis de Ansiedade e Depressão entre Idosos Ativos e Sedentários. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, n. 40, v. 2, p. 71-76, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/hNsJdN6dN6N8RgtmV9BJPmd/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 20 jul. 2021.

NASCIMENTO JÚNIOR, Francisco Edimar do; TATMATSU, Daniely Ildergardes Brito; FREITAS, Rayane Gabrielle Torquato de. Ansiedade em Idosos em Tempos de Isolamento Social no Brasil (Covid-19). **Revista Brasileira de Análise do Comportamento**, Belém do Pará, n. 16, n. 01, p. 10-16, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/rebac/article/view/9097/6397>. Acesso em: 20 jul. 2021.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini; ANTUNES, M. D.; OLIVEIRA, Julimar Fernandes de. Ansiedade e sua Relação com a Qualidade de Vida em Idosos: revisão narrativa. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, n. 04, v. 18, p. 316-322, 2017. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/9951>. Acesso em: 20 jul. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. *Recomendações Sobre o Uso de Máscaras no Contexto da Covid-19*. 2020. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332293/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.4-por.pdf. Acesso em: 20 Jul. 2021.

PODER 360, 2020. Disponível em: <https://www.poder360.com.br/coronavirus/conheca-a-faixa-etaria-dos-mortos-por-covid-1>. Acesso em: 20 de Jul. 2021.

ROSEN, Jeffrey B.; SCHILKIN, Jay. From Normal Fear to Pathological Anxiety. **Psychol. Review**, Washington, n. 105, p. 325-350, 1998.

SPC BRASIL. Serviço de Proteção ao Crédito – Brasil. Pesquisa: 43% dos idosos são os principais responsáveis pelo sustento da casa, revela pesquisa da CNDL/SPC Brasil. 2018. Disponível em: <https://www.spcbrasil.org.br/pesquisas/pesquisa/5514>. Acesso em: 20 jul. 2021.

SILVA JÚNIOR, Mauro Dias Silva. Vulnerabilidades da População Idosa Durante a Pandemia pelo Novo Coronavírus. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, n. 23, v. 03, p.1-3, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/jpMqfmC6tvsz3MjHLY8D5kw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 jul. 2021.

3

A ANSIEDADE NA PESSOA IDOSA DURANTE A PANDEMIA ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Maria Christiane dos Santos Cerentini¹

INTRODUÇÃO

A situação atual de pandemia pelo novo Coronavírus, responsável pela doença COVID-19, surgiu na China em 2019 e se espalhou pelo mundo. Originou uma crise que impactou a sociedade na esfera social, política, econômica e biopsicológica da população (REIS *et al*, 2021, p. 2).

Os sintomas físicos da COVID-19, frequentemente, envolvem tosse, febre e dificuldades respiratórias que podem levar à morte (SMITH *et al*, 2020). A maioria das pessoas infectadas apresenta sintomas leves a moderados da doença e não precisam ser hospitalizadas.

O risco de contaminação pelo vírus exigiu medidas de prevenção. É possível destacar o distanciamento, isolamento social e o cuidado com a limpeza das mãos com álcool em gel ou sabão (MONTEIRO; FIGUEIREDO; CAYANA, 2021, p. 6052). Vale frisar que o isolamento social que foi uma das principais recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS).

Monteiro, Figueiredo e Cayana (2021, p. 6052) mencionam que o distanciamento e o isolamento social podem ser prejudiciais à saúde e ao bem-estar dos indivíduos, estando ligados a problemas de saúde física e mental como, por exemplo, a obesidade e a depressão.

Acrescenta-se a ansiedade tendo em vista um contexto que incorpora novas formas de viver com restrição de maneira abrupta. Segundo Contieri *et al*. (2020), esse período de estresse ocorreu por conta do medo da morte, contágio, implicações na organização familiar, alterações significativas na rotina devido ao fechamento das escolas, empresas e espaços públicos, demissões em massa

1. Mestra em Psicologia. Especialista em Gerontologia. Psicóloga.

e diminuição da renda familiar mensal, gerando sentimento de desamparo, abandono e ansiedade.

É importante ressaltar que o Brasil, antes da pandemia, já era considerado um dos países com o maior número de casos de ansiedade entre todos os demais, o que pode estar relacionado ao desemprego, redução de poder, insegurança, entre outros fatores (FERNANDES *et al*, 2018, p. 2345). Com a pandemia, esse número ficou mais alarmante.

A ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado da antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Passa a ser reconhecida como patológica quando há exagero, situação desproporcionais em relação ao estímulo ou interfere na qualidade de vida, no conforto emocional ou no desempenho diário do indivíduo (CASTILHO, p. 2000).

Este capítulo tem como objetivo geral: compreender as estratégias de enfrentamento da pessoa idosa como recursos favoráveis ao bem-estar subjetivo em tempos de pandemia. Os objetivos específicos são: a) perceber como a sociedade reagiu aos idosos (as) diante de uma crise sanitária; b) compreender as repercussões da pandemia na saúde mental da pessoa idosa; c) entender as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos idosos (as) para minimizar a ansiedade diante da pandemia.

1. REAÇÃO DA SOCIEDADE EM RELAÇÃO AOS IDOSOS (AS) DIANTE DA CRISE SANITÁRIA GLOBAL

No panorama atual, as medidas de distanciamento social foram necessárias como proteção à saúde de todos. Na pandemia, os idosos ficaram em evidência por pertencer a uma fase que demonstra modificações da senescência e pode apresentar alterações decorrentes da senilidade (VIEIRA *et al*, 2021). No entanto, pensava-se que esse seria o grupo mais vulnerável a se contaminar com o novo Corona Vírus.

No início, o cenário europeu mostrou ao mundo imagens muito fortes: números diários de mortes, filas de caixões, e os corpos eram enterrados em cerimônias solitárias, o que impactava a todos. Tratava-se de um momento em que pouco se sabia sobre o vírus. Tudo isso faz perceber quanto peso recaía sobre os idosos. Ter sessenta ou mais anos passou a ser, de um dia para o outro, arriscado. Os decretos e orientações de vários estados afirmavam que os idosos

deveriam ficar em casa, evidenciando a confirmação do risco e provocando angústia, por impedir a organização da vida diária (DOURADO, 2020, p. 155).

Circularam nas mídias sociais, também, uma infinidade de informações erradas que aumentaram a ansiedade sobre a doença (DUART *et al*, 2020, p. 3402). Nesse sentido, a pandemia do novo Coronavírus acentuou a discriminação contra os idosos, sendo mais um motivo que pode desencadear estresse e ansiedade.

O etarismo, também chamado de ageísmo, que é a discriminação baseada em questões de idade, manifesta-se de forma recorrente, seja com piadas sobre a dificuldade dessa população de se manter em isolamento, seja com a visão de que os idosos figuram como um peso para o sistema de saúde.

É importante destacar que as mídias sociais ao falar dos idosos passam a ideia de que todos possuem comorbidades e estão fragilizados, estando mais propícios a contrair COVID-19. Assim, foi reforçado que o isolamento social seria ainda mais importante para os idosos no sentido de “protegê-los”.

Um posicionamento carregado de preconceito contra a pessoa idosa, pois partem da ideia de que os idosos são pessoas que não contribuem com a sociedade. Segundo Couto e Marques (2016, p.18), quando comparados com os jovens, os idosos são percebidos de modo negativo como os mais doentes, vagarosos, esquecidos, solitários e teimosos.

Por outro lado, foi verificado ao longo da pandemia que casos graves acontecem em qualquer faixa etária, principalmente com pessoas que têm doenças preexistentes e não estavam muito bem controladas, como diabetes e hipertensão. Assim, a probabilidade de desenvolver casos mais graves recai aos idosos, por fazer parte de uma faixa etária que apresenta mais comorbidades, o que não se refere diretamente à idade.

Ressalta-se que há velhices, ou seja, pessoas com 60 anos e 90 anos apresentando saúde de forma diferente. Algumas destas, como os mais longevos, costumam ter alguma perda de funcionalidade, mas não necessariamente estão doentes, o que é chamado de senescência.

O envelhecimento figura como uma experiência heterogênea, ou seja, é importante reconhecer que há formas diferentes de envelhecer, que envolvem referências biológicas, sociais e culturais (CAMPOS, 2006, p. 18).

Acrescenta-se ainda aspectos espirituais, bem como vale considerar que a qualidade de vida na velhice está relacionada com a busca de hábitos saudáveis ao

longo da vida, por exemplo: fazer atividade física, manter a mente estimulada com novas atividades e as relações sociais. Tudo isso favorece a saúde na longevidade.

Percebe-se que cada pessoa em diferentes idades reagiu a essa situação de diferentes formas. Isso envolve histórias de vida, capacidade de reagir às situações adversas, relacionamento familiar e social.

2. AS REPERCUSSÕES DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL DA PESSOA IDOSA

Todas as pessoas foram afetadas com a pandemia de maneira diferente, destacando a ansiedade como um dos sentimentos que mais causou impactos. Os idosos foram afetados principalmente com a falta de acompanhamento médico, pois não puderam dar continuidade ao tratamento de maneira regular. Pode-se destacar que os idosos (as) com demência tiveram muitas consequências negativas, como problemas de sono, insônia e sonolência diurna, aumento do comprometimento cognitivo em razão da interrupção das atividades realizadas de estimulação cognitiva, sedentarismo e falta de contato com a rede social, por exemplo (PINAZO-HERNANDIS, 2020 p. 250).

Na pesquisa realizada por Romero *et al* (2021, p.11), os sentimentos de ansiedade, solidão e tristeza durante a pandemia foram mais acentuados entre as mulheres idosas que entre os homens idosos. Esse resultado pode ser consequência da carga que a mulher tem no cuidado do ambiente domiciliar, com seus netos, maridos, outros idosos e com os filhos. É tido como um estereótipo imposto culturalmente.

A ocorrência de um grande número de pessoas infectadas e mortes é de enormes prejuízos econômicos no contexto de uma pandemia. Reflete maior vulnerabilidade sobre os aspectos: saúde, social e econômico da sociedade. Deve-se enfatizar que os grupos mais vulneráveis são os que têm mais dificuldades para reconstruir seus meios de subsistência e apoio social durante e depois da catástrofe (OPAS, 2019, p. 6).

De modo geral, os idosos estão muito preocupados com a pandemia, entristecidos, sofrendo de insônia, em estado de ansiedade e, às vezes, manifestando agressividade por não tolerarem as restrições e recomendações, incluindo o uso de máscaras. As características individuais e histórias de vida de cada idoso, associadas ao apoio, cuidado e compreensão da família têm desempenhado um papel importante no cuidado do idoso (KUSUMOTA *et al*, 2021, p. 286), bem

como colaborando no acompanhamento médico e proporcionando qualidade da assistência à saúde.

Por outro lado, há idosos (as) que enfrentam a situação de forma mais suave, sem deixar de se afetar tanto pelas adversidades.

3. ESTRATÉGIA DE ENFRETEAMENTO UTILIZADAS PELOS IDOSOS (AS) PARA MINIMIZAR A ANSIEDADE FRENTE À PANDEMIA

Durante essa crise sanitária, a rotina precisou ser readaptada para se encaixar no “novo normal”. Isso envolve mudança de hábitos e comportamento. Conforme Rocha *et al* (2020), o bem-estar psicológico pôde ser potencializado a partir do momento em que os idosos foram estimulados, mesmo que em suas residências, a realizarem algumas atividades físicas, como também atividades de memória.

É nítido que a pandemia tem impacto no comportamento humano, sendo mais acentuado em idosos, visto que enfrentam adversidades e situações muito difíceis como a própria quarentena, o isolamento social e o estresse contínuo. Diante de um desafio global e levando em conta o processo de envelhecimento, a resiliência é uma capacidade que os idosos podem desenvolver em decorrência de um processo dinâmico, em que interagem os fatores de risco e de proteção individuais e socioculturais. Tal capacidade possibilita a superação dos riscos e/ou prevenção de seus efeitos negativos de uma forma construtiva (KUSUMOTA *et al*, 2021, p. 286).

Assim, a resiliência é a capacidade que tem uma pessoa de se recuperar perante a adversidade e ultrapassá-la para continuar a seguir com a sua vida de modo satisfatório. Para Fontes (2010, p. 8), do ponto de vista psicológico, a resiliência tem sido associada com diferentes recursos pessoais, que levariam a comportamentos adaptativos, atuando como protetores diante da adversidade, entre eles, autoeficácia, autoestima e capacidade para resolver problemas. É oportuno ponderar ainda as relações sociais, pois podem ser vistas como importante fator de proteção na velhice.

No que se refere à autoeficácia, está relacionada à crença nas habilidades individuais de organizar e exercitar recursos para administrar situações visando ao futuro. Nesse sentido, a crença pode afetar suas escolhas, isto é, a pessoa tem uma motivação para agir diante de determinada direção e suas ações antecipam mentalmente o que pode realizar para obter resultados (OLIVEIRA; SILVA; BARDAGI, 2018, p. 134).

Entre os fatores que contribuem com a resiliência, pode-se ter em mente a dimensão da espiritualidade e a religiosidade, pois poderão ser tidas como fatores de proteção em momentos de crise.

A espiritualidade pode ser entendida como uma força capaz de auxiliar o indivíduo a enfrentar as dificuldades, detendo uma conexão com um ser superior a si, podendo ou não participar das atividades religiosas formais. A religiosidade refere-se ao grau de aceitação ou ligação que cada indivíduo tem face à instituição religiosa. Inclui atitudes, valores, crenças, sentimentos e experiências (MARGAÇA; RODRIGUES, 2019, p.152).

Por fim, temos como exemplo os idosos (as) que conseguiram se adaptar às tecnologias, pois usaram o *WhatsApp* para realizar vídeo chamadas, tiveram mais contato com familiares para aprender o manuseio das tecnologias digitais, assim como foram flexíveis para atendimentos, psicoterapia on-line, e atividades readaptadas para o domicílio. Com isso, pode-se observar alguns pontos positivos e de aprendizagem deixados por um momento de crise.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desafio na pandemia é saber lidar com as situações que possam gerar bem-estar físico e mental, consequentemente, aliviando a ansiedade que, em uma situação de crise sanitária global, se apresenta mais acentuada.

É importante perceber que a assistência integral dispensada à pessoa idosa deve ser baseada em suas necessidades, com uma articulação direcionada à prevenção. Isso pôde ser visto no início da pandemia com a tentativa de incluir os idosos e incentivá-los ao uso da tecnologia digital como, por exemplo, uso de *WhatsApp* para se relacionar com familiares ou amigos.

Hoje, é de grande relevância que os idosos estejam inclusos em atividades físicas nos ambientes protegidos ou em espaços abertos sem aglomerações. É indispensável que possam praticar atividades de relaxamento e meditação; manter contato telefônico ou on-line com familiares e amigos; organizar uma rotina que equilibre atenção a si, ao trabalho e à família. Ademais, são válidas as iniciativas solidárias em relação aos vizinhos, outras pessoas da família e da comunidade. Pessoas idosas morando sozinhas devem receber atenção especial (LIMA, 2020, p.3).

Nesse sentido, é fundamental que a família tenha um olhar criterioso para os idosos (as), procurando entender seu momento de vida, como estão sendo

afetados, como reagem aos desafios atuais e como podem estar presentes e colaborar para passar por esse momento de maneira favorável à saúde.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, Ana Paula Martins. Envelhecimento feminino: Bicho de 7 cabeças? *In*: FALCÃO, Deusivânia Vieira da Silva; DIAS, Cristina Brito de Souza Brito (Orgs.). **Maturidade e velhice**: pesquisas e intervenções psicológicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

CASTILHO, Ana Regina. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 22, n 2, p. 20-23, 2000.

CONTIERI, Stephanie San Gregório *et al.* Distanciamento social: análise da ansiedade na população. **20º Congresso Nacional de Iniciação Científica**, 2020, p. 1-7.

COUTO, Maria Clara Pinheiro de Paula; MARQUES, Sibila. Atitudes em relação ao envelhecimento. *In*: FALCÃO, Deusivânia Vieira da Silva; ARAÚJO, Ludgleydson F; PEDROSO, Janarina da S. (Orgs.). **Velhices**: temas emergentes nos contextos psicossocial e familiar. Campinas: Alínea, 2016. p. 17-32.

DOURADO, Simone Pereira da Costa. *A pandemia de COVID-19 e a conversão de idosos em “grupo de risco”*. **Portal de Revista da USP**, São Paulo, v. 29, p. 153-162, 2020.

DUARTE, Michael de Quadros *et al.* COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 25, n. 9, 2020. p. 3401-3411.

FERNANDES, Márcia Astrês *et al.* Prevalência dos transtornos de ansiedade como causa de afastamento de trabalhadores. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 5, 2213-2220, 2018.

Fontes, Arlete. Portela. Resiliência, segundo o paradigma do desenvolvimento ao longo da vida (*Life-span*). **Revista Kairós**, São Paulo, Caderno Temático v. 13, n. 7, p. 8-20, 2010.

KUSUMOTA, Luciana *et al.* O cuidado ao idoso: na atenção primária à saúde em tempos de Covid-19. *In*: RODRIGUES, Rosalina Partezane; FHON, Jack Roberto Silva; LIMA, Fabia Maria (Orgs.). **Resiliência do idoso em tempos de pandemia**: enfoque na atenção primária à saúde. Organização Pan-Americana de Saúde, 2021.

LIMA, Rossano Cabral. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, p. 1-10, 2020.

MARGAÇA, Clara. RODRIGUES, Donizete. (2019). Espiritualidade e resiliência na adultez e velhice: uma revisão. **Revista de Psicologia**, v. 31, n. 2, p. 150-157, 2019.

MONTEIRO, Iane Verônica de Lima; FIGUEIREDO, Juliana Freire Caetano; CAYANA, Ezimar Gomes. Idosos e saúde mental: impactos da pandemia COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**. Curitiba, v. 4, n. 2, p. 6050-6061, 2021.

OLIVEIRA, Tiago Fernandes; SILVA, Narbal; BARDAGI, Marúcia Patta. Aspectos históricos e epistemológicos sobre crenças de autoeficácia: uma revisão de literatura. **Barbarói**: Santa Cruz do Sul, n. 51, p. 133-153, 2018.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. Proteção da saúde mental em situações de pandemias, p. 1-26, 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Protecao-da-Saude-Mental-em-Situaciones-de-Epidemias--Portugues.pdf>. Acesso em: 23 jul. 2021.

PIZANO-HERNANDIS, Sacramento. Impacto psicossocial de la COVID-19 em las personas mayores: problemas y retos. **Revista Española de Geriatria y gerontologia**, v. 55, n. 5, p. 249-252, 2020.

REIS, Maria Angélica Otero Melo *et al.* Impactos na saúde mental por distanciamento e isolamento sociais pela COVID-19: uma perspectiva brasileira e mundial. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 2, p. 1-7, 2021.

ROCHA, Saulo Vasconcelos *et al.* A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio dos Exergames. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 25, p.1-4, 2020.

ROMERO, Dalia Helena *et al.* Idosos no contexto da pandemia da COVID-19. **Revista Española de Geriatria y gerontologia. Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 2, p. 1-7, 2021.

ROCHA, Saulo Vasconcelos *et al.* A pandemia do no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho. **Caderno de Saúde Pública**, v. 37, n. 3, p. 1-16, 2021.

SMITH, Beatriz *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19), **Estud. Psicol.** v. 37, p. 1-13, 2020.

VIEIRA, Adriana Gomes *et al.* Crise de ansiedade e depressão em idosos. In: FARIAS, Helena Portes Sava (Org). **Saúde, meio ambiente e tecnologia no cuidado interdisciplinar**. Rio de Janeiro: Eritaya, p. 111-119, 2021.

4

A ESCUTA SOCIAL CONTRIBUIÇÕES PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Rodrigo de Oliveira Aureliano¹

INTRODUÇÃO

Observa-se, na atualidade, uma crescente discussão sobre as temáticas que abordam a promoção de saúde física e mental da pessoa idosa e as implicações nas suas relações sociais. Os múltiplos atravessamentos que acontecem no envelhecimento promovem diferentes olhares sobre a importância em conhecer, compreender e promover ações na busca do bem-estar biopsicossocial, cultural e espiritual para a pessoa idosa.

O envelhecimento altera, de forma impactante, os níveis de autonomia e independência do sujeito para realização de suas atividades de vida diárias (AVD) (AURELIANO; SILVA, 2021, p. 723). Uma vida ativa, com exercícios físicos regulares, acarreta benefícios físicos, psicológicos e sociais aos idosos (NERI, 2005, p.17). Dessa forma, entendemos que as atividades realizadas pelas pessoas idosas são importantes na socialização e possibilidades de integração com familiares, cuidadores, além da própria compreensão em ser o protagonista no seu envelhecimento. A socialização é elemento importante na promoção e na adaptação às mudanças e possibilidades de enfrentamento às dificuldades nesta fase da vida. Socializar-se é a possibilidade da geratividade para os idosos. A geratividade diz respeito à motivação e ao envolvimento com continuidade e o bem-estar de indivíduos particulares, de grupos humanos, da sociedade de modo geral (NERI, 2005, p. 90).

A velhice é um conceito multifatorial, contemplado não apenas por transformações biológicas e cronológicas, mas também por questões sociais e culturais (OLIVEIRA; VIANNA; CÁRDENAS, 2010, p. 463). As funções biológicas sofrem influência do processo de envelhecimento. Em Neri (2005) p. 82, temos:

1. Mestrando em Psicologia Clínica. Especialista em Gerontologia.

De acordo com o paradigma do desenvolvimento no curso da vida (*life-span*), os eventos de vida são considerados importantes fontes de influência em todo o processo de desenvolvimento e envelhecimento.

Diferentes eventos podem interferir nas relações sociais da pessoa idosa de forma positiva ou negativa. Percebe-se esta condição negativa, em acontecimentos como a saída dos filhos de casa para constituírem suas famílias, ou nos processos de aposentadorias, na perda do cônjuge ou companheiros, por exemplo. Esses eventos contribuem para a diminuição das interações sociais das pessoas idosas. Em alguns casos, pode resultar no isolamento e afastamento social. Para Neri (2005, p. 191-192), é importante diferenciar os conceitos de solidão e isolamento: nem sempre viver só significa perda de senso de bem-estar subjetivo, a solidão pode ser uma condição administrada de forma mais ou menos estressante pelo idoso. O isolamento diz respeito à qualidade de relacionamento do idoso com sua rede social. Apolinário e Vernaglia (2018, p. 1448) nos falam que a socialização pode sofrer influências pelos traços de personalidade de cada sujeito.

Quando proposto no Fórum sobre questões do envelhecimento – A pandemia e a pós-pandemia: impactos sobre a pessoa idosa – o debate sobre o tema: “Saber escutar no envelhecimento: Compromisso de amor”, buscou-se perceber a escuta como um processo de socialização. Escutar envolve diferentes elementos. Entre eles: a pessoa que fala; a pessoa que ouve; a troca de mensagens; o vínculo relacional que se constitui na troca. O ato de escutar promove diferentes interações, entre elas as biológicas, subjetivas, culturais e espirituais. A escuta se apresenta nas questões da espiritualidade, na oração e na fé. O sujeito reflete de forma transcendente, promove a sua fé e o senso de pertencimento a um grupo religioso. O afastamento físico dos núcleos das igrejas e templos, na pandemia, também afetou a qualidade de vida dos idosos, na medida em que muitos relatam a falta que sentem de irem presencialmente às igrejas para sua profissão de fé e socialização com a comunidade.

1. ESCUTAR NO ENVELHECIMENTO, NA PANDEMIA

A partir da quarta década de vida, o aparelho auditivo humano (especialmente nos homens) é progressivamente mais suscetível às consequências do envelhecimento (PEDRÃO, 2018, p. 191). As perdas funcionais estão presentes no processo de envelhecimento e se refletem na qualidade das relações. Assim, saber escutar no envelhecimento, além de necessário para a manutenção das relações sociais das

pessoas idosas, surge como possibilidade de integração delas com a família, com os amigos e com a rede de cuidados onde estão inseridas.

A escuta social a qual iremos nos deter neste texto é a que acontece nas múltiplas interações do sujeito com o mundo. Desde 2020, com o surgimento da pandemia do COVID-19, percebe-se, em grande parte das relações, uma diminuição do convívio social. Em função do isolamento promovido pelo “lockdown” e consequente distanciamento social, o número de idosos que relatam dificuldades em conviver com seus familiares tem crescido de forma exponencial. Tal distanciamento fez-se necessário para conter o aumento do contágio do vírus. Posto isso, a pandemia tornou-se um evento determinante na qualidade das relações das pessoas idosas.

O curso da vida, no contexto da pandemia, sofre interferências e produz o isolamento social e mudanças nas atividades realizadas pela pessoa idosa. Neri (2005, p.48) diz que os acontecimentos como doenças provenientes de eventos biológicos podem ser determinantes para modificar o curso das relações sociais e psicológicas nos indivíduos. Dessa forma, a escuta na pandemia tende a sofrer perdas, na medida em que a pessoa idosa não consegue manter suas relações de interação, seja com amigos, nas reuniões para o cafezinho no final da tarde, nos encontros familiares em datas comemorativas, na ida às compras em supermercados, farmácias, academias, em consultas com diferentes profissionais, ou mesmo com os cuidadores formais ou informais. Essa perda relacional pode exercer influência no crescimento dos quadros de depressão e ansiedade na pessoa idosa, além da possibilidade do surgimento de conflitos, gerados pela dificuldade imposta no distanciamento dos entes.

Neri, Batistoni e Ribeiro (2018, p. 1461) dizem que a ansiedade pode produzir uma série de respostas biológicas relacionadas a doenças no organismo, além de que a depressão é associada à maior disposição de comportamentos prejudiciais à saúde. Em consequência do exposto, temos o isolamento social como um fator de possibilidades de perda na qualidade de vida e saúde da pessoa idosa, por conseguinte, manter o convívio social faz-se necessário, mesmo no contexto da pandemia. Alternativas como fórum de discussões on-line, leitura, utilização de ferramentas de comunicação como vídeo chamadas são de conhecimento geral, como possibilidades para os idosos manterem a comunicação no período de distanciamento social.

A escuta surge nesse cenário como uma função essencial. Saber ouvir as necessidades do outro é condição fundamental para as possibilidades de dirimir as dificuldades e para a promoção de enfrentamento das situações menos favoráveis para os idosos.

2. A ESCUTA EMPÁTICA JUNTO À PESSOA IDOSA

Diante do exposto, percebemos a escuta como um compromisso de amor ao próximo. E este compromisso de amor se dá na empatia que se desenvolve na relação fraterna entre quem fala e quem escuta. Para Carneiro (2014, p.36), a empatia é uma habilidade necessária para as interações sociais bem-sucedidas. A empatia se apresenta na compreensão da fala do outro e no interesse genuíno pelo que se diz. Nessa relação, temos a pessoa que fala produzindo afetos com o sujeito que escuta. Prochet e Silva (2011, p. 785) relatam:

A comunicação é um ato criativo que abarca a troca de mensagens e sentimentos entre as pessoas que formam um sistema de interação e reação, ou seja, um processo que provoca mudanças na forma de perceber, sentir, pensar e atuar entre elas. Envolve todos os meios utilizados por uma pessoa para afetar o outro, podendo ser verbal, expressa pelas palavras ditas e escritas, e não verbal, expressa por meio das expressões faciais e gestos corporais, pelo tom, ritmo e entonação das palavras ditas(...).

Escutar a pessoa idosa é uma forma de promover sua qualidade de vida. A escuta social fraterna pode ser praticada em diferentes momentos no cotidiano do idoso. Podem-se escutar relatos sobre os acontecimentos triviais do dia, ou conversa sobre os sentimentos em relação ao afastamento social, ou ainda ouvir as necessidades de expressão de emoções e sentimentos.

Na família, onde diferentes gerações se comunicam, a escuta acontece geralmente de forma intergeracional, entre pais e filhos, avós e netos, bisavós e bisnetos, entre cônjuges e demais parentes que convivem na família. Nas relações dos cuidados, informais ou formais, deve haver essa interação por parte dos médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas, terapeutas ocupacionais, entre outros, que atuam junto aos idosos. Perceber, além das questões relativas às suas respectivas áreas de atenção ou de relacionamentos é a forma de realizar uma escuta social fraterna. Nesses contextos, profissionais ou não, é preciso ter uma escuta social desenvolvida. Além disso, é importante entender que a fala quando direcionada para o idoso, precisa de acuidade com o receptor. Logo, temos na relação dialógica, o estabelecimento de um vínculo de pertencimento formado. Vasconcellos (2003, p. 133-143) nos apresenta a relação dialógica como elemento que propicia uma riqueza de diferentes visões, além da importância sobre a constituição da realidade. Assim, no diálogo, surge a compreensão do outro e o entendimento de suas necessidades.

Em Pinto e Neri (2018, p. 1547) temos a promoção dos contatos sociais como possibilidade de promover o senso de propósito no idoso, aumentando sua motivação para o autocuidado e possibilitando a integração social. Dessa forma, o simples ato de escutar a pessoa idosa pode promover a saúde física, mental, o senso de integração e pertencimento. A troca promovida na comunicação, possibilita a adaptação ao novo e a manutenção de antigos processos, gerando autonomia e independência nas relações. Côrte e Ferrigno (2018, p. 1531) nos dizem que o processo de troca é coeducativo além de criar vínculos.

Ao escutar a pessoa idosa, numa relação intergeracional, surge a promoção da troca cultural entre gerações. Esta relação de troca empática, pode promover nos mais jovens a transgeracionalidade, na curiosidade e no aprendizado de saberes de outras gerações. Percebe-se que essa troca geracional, geralmente, é responsável pela promoção do familismo, que Falcão (2020, p.12-13) diz ser um construto multidimensional, onde diferentes gerações se relacionam no suporte aos integrantes da família, como também na manutenção de hábitos culturais, religiosos, valores éticos e morais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entendemos que pelo paradigma *“life-span”*, os eventos vividos pelos sujeitos podem interferir nas suas relações sociais e no seu desenvolvimento. De geração para geração, a troca cultural se dá com a escuta e a percepção, tanto da linguagem verbal como não-verbal. Entender a velhice como uma fase de maturidade e completude, e escutar a pessoa idosa é de relevante importância para o aprendizado das novas gerações. A manutenção dos níveis de autoestima, integração, senso de pertencimento das pessoas idosas na família e nos meios sociais, além das trocas na comunicação, promovem a geratividade e qualidade de vida dos idosos.

Por isso, tornar a pessoa idosa protagonista de seu curso de vida e escutá-la no envelhecimento são formas de aumentar a qualidade de vida e contribuir para a pessoa idosa escrever uma bela história de envelhecimento biopsicossocial, cultural e espiritual saudável.

REFERÊNCIAS

APOLINÁRIO, Daniel; VERNAGLIA, Isabella Figaro Gattás. Estilo de vida ativo e cognição na velhice. In: FREITAS, E. V.; PY, L. (Orgs.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. p. 1444 - 1449.

AURELIANO, Rodrigo de Oliveira; SILVA, Cirlene Francisca Sales. A interdisciplinaridade pela ótica gerontológica na promoção da saúde. **VII CIEH, Envelhecimento baseado em evidências: Tendências e Inovação**. Campina Grande: Realize Editora, 2021, p. 716-734. *E-book*. Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73969>. Acesso em: 18 jul. 2021.

CARNEIRO, Rachel Shimba. Habilidades sociais na terceira idade: uma revisão teórica. **Mais 60 – Estudos sobre o envelhecimento**, v. 25, n.60, p. 28-41, 1 jul 2014. Disponível em: https://www.sescsp.org.br/online/artigo/8391_HABILIDADES+SOCIAIS+NA+TERCEIRA+IDADE+UMA+REVISAO+TEORICA. Acesso em 21, jul. 2021.

CÔRTE, Beltrina; FERRIGNO, José Carlos. Programas Intergeracionais | Estímulo à Integração do Idoso às Demais Gerações. *In*: FREITAS, E. V.; PY, L. (Orgs.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. p. 1526-1534.

FALCÃO, Deusivania Vieira da Silva. Familismo: repercussões nas relações conjugais e familiares de idosos. **Mais 60 – Estudos sobre o envelhecimento**, v.31, n.77, p. 08-23, 1 ago. 2020. Disponível em: https://www.sescsp.org.br/online/artigo/14611_FAMILISMO+REPERCUSSOES+NAS+RELACOES+CONJUGAIS+E+FAMILIARES+DE+IDOSOS. Acesso em: 21 jul. 2021.

NERI, Anita Liberalesso. **Palavras-chave em Gerontologia**. Campinas, SP: Editora Alínea, 2005.

NERI, Anita Liberalesso; BATISTONI, Samila Sathler Tavares; RIBEIRO, Cristina Cristóvão. Bem-estar psicológico, saúde e longevidade. *In*: FREITAS, E. V.; PY, L. (Orgs.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. p. 1458 - 1467.

OLIVEIRA, Alessandra Ribeiro Ventura; VIANNA, Lucy Gomes; CÁRDENAS, Carmem Jansen de. Avosidade: visões de avós e de seus netos no período da infância. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 13, n. 3, p. 461- 474. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v13n3/a12v13n3.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2021.

PEDRÃO, Rodolfo Augusto Alver. O idoso e os órgãos dos sentidos. *In* FREITAS, E. V.; PY, L. (Orgs.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. p. 181 - 193.

PINTO, Juliana Martins; NERI, Anita Liberalesso. Participação social e envelhecimento. *In* FREITAS, E. V.; PY, L. (Orgs.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. p. 1547 - 1549.

PROCHET, Teresa Cristina; SILVA, Maria Julia Paes da. Percepção do idoso dos comportamentos afetivos expressos pela equipe de enfermagem. **Jornal - Escola Anna**

Nery. v.15, n. 4, p. 784-790, dez. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-8145201100040001821>. Acesso em: 10 jul. 2021.

VASCONCELLOS, Maria José Esteves de. **Pensamento sistêmico:** o novo paradigma da ciência. Campinas, SP: Papirus, 2003

5

A IMPORTÂNCIA DE SABER ESCUTAR, ALÉM DE OUVIR

Valéria do Socorro Rodrigues da Luz¹

INTRODUÇÃO

O presente texto tem como principal objetivo falar da importância do processo dialógico, ressaltando que além de ouvir, é de fundamental importância aprender a escutar e valorizar a comunicação no desenvolvimento humano, principalmente durante o envelhecimento.²

Para entender o ouvir e, conseqüentemente, o escutar, faz-se necessário compreender o processo dialógico no que se refere a ação de falar, de ouvir, de responder, de escutar e principalmente compreender. Fazemos uso da fala para expressar ideias e sentimentos e também para convidar o outro a interagir conosco, somando conhecimento e experiências.

Na convivência humana, o diálogo³ é a forma amistosa de mantermos a boa relação, expressando anseios, necessidades e oferecendo a chance de poder falar e ouvir. No diálogo, são necessários o envolvimento e o cuidado na troca de informações para que se possa oferecer a atenção necessária ao assunto abordado e uma linguagem clara e objetiva.

1. Especialista em Gerontologia. Gestora do Projeto GERON VIDA.

2. Contudo, observa-se que, na atualidade, a pessoa idosa tem enfrentando um crescente processo de descarte, sendo colocada em segundo plano pelas pessoas mais próximas e pela sociedade. Para enfrentar essa triste realidade, o Art. 3º do Estatuto do Idoso declara que é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (ESTATUTO DO IDOSO, 2004).

3. “Diálogo”: fala interativa entre duas ou mais pessoas; colóquio, conversa (DICIO - Dicionário *Online* de Português, 2021).

A forma como se age no cotidiano pode favorecer ou não a comunicação, e é importante ficar atento à forma de se colocar diante da necessidade de uma conversa ou, principalmente, de uma escuta. Durante o diálogo é indispensável a preocupação com a forma de se apresentar, como também, as atitudes durante a conversa, o tom da voz, a paciência em ouvir, a espontaneidade, a flexibilidade e o respeito às diferenças.

1. DIÁLOGO NA VELHICE

Considerando as transformações vividas no envelhecimento e as inúmeras mudanças durante este ciclo da vida, o diálogo assume uma importância sem tamanho. A possibilidade de poder se expressar e ser ouvido gera segurança, conforto e respeito. Nesta fase da vida, poder contar com alguém que pare para ouvir e mostre atenção e carinho faz toda a diferença, principalmente quando se consideram as adaptações necessárias que o envelhecimento exige, onde as perdas naturalmente acontecem e surge uma forte necessidade de mudança em hábitos, comportamentos, ações e pensamentos.

Idosos e idosas, na sua grande maioria, passam a viver dias diferentes do passado, onde sua autonomia e a independência começam a apresentar certo grau de comprometimento. Diante disso, a necessidade de poder compartilhar a nova realidade com as pessoas mais próximas é latente. Poder contar, neste momento, com alguém de sua confiança que o escute, o entenda e o apoie vai ajudar a viver os desafios de uma forma mais leve e menos desconfortável.

A pessoa idosa, diante da necessidade de novas adaptações, na maioria das vezes sente muita vontade de expor sua situação e seus limites, sobretudo às pessoas com quem convive. De acordo com Schneider e Irigaray (2008, p. 6), isso é consequência

de um processo de mudanças de papéis sociais, no qual são esperados dos idosos comportamentos que correspondam aos papéis determinados para eles. Há papéis que são graduados por idade e que são típicos desta parte da vida. Diferentes padrões de vestir e falar são esperados de pessoas em diferentes idades, e o *status* social varia de acordo com as diferenças e de acordo com a idade.

Infelizmente, uma reclamação comum durante a velhice é a falta de alguém que se disponha além de ouvir, também escutar, compreendendo profundamente o exposto e buscando auxiliar através de respostas que venham abrandar

os anseios, os medos, as dúvidas e as incertezas, muito comuns na vida humana e, principalmente, durante o último ciclo de vida.

No diálogo, o falar, o ouvir, o responder, o escutar e o compreender não podem deixar de existir. Na hora que se inicia um diálogo, é imprescindível atenção e receptividade, colocando-se verdadeiramente à disposição para ouvir com respeito e empatia. A empatia inclusive é um sentimento nobre e necessário na convivência humana, possibilitando relações interpessoais construtivas que aguçam a sensibilidade e favorece a forma adequada de perceber as reais necessidades.

2. A IMPORTÂNCIA DE SABER OUVIR

Saber ouvir é ter tolerância com o outro. É buscar compreender e respeitar aquilo que está sendo exposto. É ter humildade para conseguir a capacidade de reconhecer os ganhos e avaliar os resultados. Saber ouvir é tão importante quanto saber falar. Saber ouvir traduz sabedoria e é fundamental lembrar e, principalmente, ressaltar a grande diferença de saber ouvir e saber escutar.

Quando ouvimos, estamos utilizando nosso aparelho auditivo (ouvido médio, interno e externo). No entanto, quando buscamos escutar, estamos prestando atenção no que está sendo exposto, procurando compreender, perceber, sentir e memorizar, ganhando a capacidade de poder opinar para agregar valor ao diálogo. O saber escutar resulta em exercício. É dar atenção ao exposto, sem julgamento, percebendo também as mensagens não verbais e obtendo o entendimento necessário.

Tais afirmações são confirmadas nos trabalhos de Bastos (2009, p. 95-96):

É preciso estabelecer uma diferença fundamental entre ouvir e escutar. Ouvir nos remete mais diretamente aos sentidos da audição, ao próprio ouvido, enquanto escutar significa prestar atenção para ouvir, dar ouvido a algo. Portanto, a atenção é uma função específica da escuta, e se nos orientarmos por Freud (1912), podemos dizer que a atenção é flutuante, ou seja, não seleciona nem se detém em nenhum ponto específico da fala.

A capacidade de saber ouvir e escutar oferece ao ser humano a competência de se obter uma comunicação clara, desejada, saudável, eficiente, respeitosa e inspiradora. A comunicação é um processo interpessoal complexo, que envolve trocas verbais e não verbais de informações, ideias, comportamentos e relacionamentos. Podemos considerá-la como um ato de partilha que, se for eficaz, vai

sempre produzir mudanças. A comunicação não se limita ao conteúdo que se transmite, mas envolve também sentimentos e emoções (DICIO - Dicionário Online de Português, 2021).

O saber ouvir leva a grande vantagem de estimular a empatia e aprender a interpretar o que se ouve, valorizando o aprendizado da troca de informações, transmitindo também importância para quem fala, gerando autoestima e confiança.

3. A COMUNICAÇÃO

A comunicação sem ruído é a arte de se fazer entender e de compreender os outros com facilidade, gerando trocas saudáveis e construtivas. A comunicação saudável tem a grande virtude de ajudar as pessoas nas horas mais difíceis. O bom ouvinte costuma, durante um diálogo, interagir e fazer perguntas, mostrando o quanto se sente envolvido na comunicação.

Na velhice a comunicação possibilitará manter as relações sociais e diminuirá a carência afetiva, muito comum nessa fase da vida. A comunicação também favorece a qualidade de vida e estimula os cuidados com a pessoa idosa, levando a família, a comunidade e a sociedade como um todo a refletir sobre os cuidados indispensáveis para uma velhice bem-sucedida.

A falta de comunicação vai, com certeza, gerar baixa autoestima e, conseqüentemente, ocasionará problemas de ordem emocional à pessoa idosa, levando-o ao isolamento social e à debilidade física. Para enfrentar essa situação, é importante ressaltar que a comunicação terapêutica direcionada à pessoa idosa exige competências específicas, pois nessa fase algumas dificuldades mais intensas podem gerar ruídos no diálogo, como por exemplo a modificação na fonação, a dificuldade na audição e outras situações que envolvem comprometimento de memória.

Cultivar e manter uma comunicação constante e saudável exige afeto, atenção e respeito. Isso é indispensável, sobretudo na fase da velhice. No lar ou na sociedade, a comunicação de qualidade é pressuposto na conquista de uma vida equilibrada. Quando a família, os amigos, os vizinhos e a sociedade se dispõem a ouvir e escutar a pessoa idosa, as chances de obter bons resultados na melhoria da qualidade de vida são bem grandes.

4. ESCUTAR É ACOLHER E HUMANIZAR

É muito comum se investir no aprender a falar, mas vale lembrar que escutar é uma arte, que permite conhecer novas realidades, explorar novas emoções, conhecer as pessoas em profundidade e poder contemplar o que nelas tem de melhor. O saber ouvir exige um silêncio interno para que se possa escutar e refletir, obtendo a chance da boa interpretação, oportunizando intervenção responsável e edificadora.

Nessa linha de raciocínio, importante salientar que o ato de escutar possibilita aprender a observar.

Saber observar, durante o diálogo, aguça a sensibilidade para os sinais não verbais⁴, onde a pessoa fala algo, mas, fisicamente, expressa outra coisa. Essa capacidade exige sensibilidade e atenção de quem escuta, para poder fazer a leitura correta daquele momento e, assim, poder contribuir de forma eficaz.

O reconhecimento destes sinais humanos pode ajudar numa comunicação mais eficaz, revelando estados de tensão, rejeição, aprovação, alegria e uma infinidade de outras mensagens. Podem também desmentir o que a pessoa fala, ou seja, discordar com aquilo que é expresso pelo verbo. Neste caso, evidencia-se uma desarmonia que pode comprometer a comunicação (OLIVEIRA, 2010, p. 12).

Como pode-se perceber, o diálogo ocorre não só por palavras, mas pode também ser viabilizado por atitudes de carinho através da aproximação, da atenção, da música, da arte. Apolónia afirma que: “A comunicação é parte fundamental da sobrevivência do homem e desde muito cedo se percebeu que a arte seria uma das formas de transmitir emoções, sentimentos ou ideologias” (APOLÓNIA, 2014, p. 6) ou de qualquer outra ação que mostre para quem se expressa que sua fala é importante, é indispensável e é necessária.

Algo comum, na sociedade moderna, é a falta de interesse em disponibilizar um pouco de atenção à pessoa idosa. Alega-se sempre falta de tempo. Por isso, perde-se a comunicação e, conseqüentemente, a chance de desenvolver cuidados específicos a partir de necessidades reais e urgentes. A “falta de tempo” para ouvir os idosos impede a grande chance de ajudar, de colaborar e de cultivar aspectos humanistas da relação entre as pessoas de diferentes idades.

Por isso, é importante um cuidado constante em nossas relações, a fim de que se evite cair na grande malha do egoísmo e da falta de atenção e delicadeza

4. A linguagem não-verbal é aquela em que interagimos por meios de gestos, expressões faciais e posturas corporais, e estas possuem vários significados dentro de um contexto (DICCIO - Dicionário Online de Português, 2021).

entre as pessoas, principalmente no que se refere à pessoa idosa, que costumemente sente uma grande necessidade de poder dividir, através do diálogo, sua condição atual de vida e seus desejos, medos e anseios.

Pode acontecer de a pessoa idosa viver em constante solidão dentro do seu próprio lar. Mesmo com a casa cheia, pode ser invisibilizada, por não dispor de alguém que a enxergue com atenção, que se aproxime, que a escute, que a entenda, que de algum modo se interesse por suas reais necessidades.

É preciso entender que escutar é um processo que permite tirar a pessoa idosa da invisibilidade a que foi submetida. Ramos (2017) afirma que:

Existe uma invisibilidade praticada pelas famílias que passa despercebida. É acometida inconscientemente, retirando aos poucos o idoso do palco de suas próprias vidas, deixando-os nos bastidores, intensificando a sua dependência.

Fazer a inclusão da pessoa idosa através da comunicação é o grande desafio de todos e essa bandeira tem que ser defendida e abraçada pela família e pela sociedade.

Contudo, o que é muito comum, é que muitos idosos e idosas têm de enfrentar incompreensões e maus tratos de todas as ordens, perdendo a chance de poder viver uma velhice com dignidade. Acrescente-se a esse drama social, as limitações pessoais da idade avançada, tais como as naturais dificuldades de comunicação:

Durante o processo de envelhecimento a habilidade de comunicação se torna um aspecto de grande valia, visto que a população idosa passa por uma série de mudanças que causam impacto em sua vida e podem levar à exclusão social (SANTOS; HEIDEMANN; MARÇAL; ARAKAWA-BELAUNDE, 2019, p. 6).

A pessoa idosa tem um tempo diferente do jovem e, infelizmente, essa divergência gera afastamento, impedindo a oportunidade de um diálogo saudável e respeitoso. É preciso amor e paciência para lidar com a pessoa idosa, oferecendo acolhimento e cuidados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como foi explicitado ao longo deste artigo, acolher a pessoa idosa, por meio do ato de escutar, evita inúmeros problemas, principalmente os de ordem emocional e, consequentemente, física e neurológica. Importante ressaltar o quanto o atendimento humanizado possibilita que a pessoa se sinta confortável,

acolhida e, desse modo, consiga expressar os seus sentimentos e pensamentos que, por vezes, são silenciados.

É muito significativo, portanto, que a pessoa idosa tenha a chance de contar com familiares, amigos e profissionais que lhe deem atenção e escute. Por meio do diálogo, idosos e idosas têm como obter a mediação necessária da parte de quem se interesse em aproximar-se para escutar. Por outro lado, quem se dedica a cuidar do outro em suas necessidades, cultiva a própria humanização.

Por fim, importante lembrar que a comunicação ativa na velhice, além de gerar bem-estar à pessoa idosa, proporciona também o constante exercício cognitivo, mantendo a memória ativa e podendo evitar disfunções neurológicas comuns nesta fase de vida, que podem vir a comprometer a velhice bem-sucedida e, principalmente, proporcionar o isolamento, a depressão e, até mesmo, o tão temido e indesejado suicídio. Saber ouvir e consequentemente saber escutar é uma expressão significativa de amor e de respeito ao próximo. O escutar pode salvar vidas e transformar escuridão em luz.

REFERÊNCIAS

APOLÓNIA, Cristina Isabel Coelho Serra. **GUERNICA**. Arte como forma de comunicação. 2014. Dissertação (Mestrado em Comunicação, Cultura e Artes) - Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve, 2014. Disponível em: https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/8376/1/Relat%c3%b3rio%20de%20projeto%20_A%20Arte%20como%20forma%20de%20Comunica%c3%a7%c3%a3o_.pdf. Acesso em: 28 ago. 2021.

BASTOS, Alice Beatriz B. Izique. A escuta psicanalítica e a educação. **Psicólogo InFormação**, ano 13, n. 13, p. 91-98, jan./dez. 2009. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/PINFOR/article/viewFile/2082/2060>. Acesso em: 28 ago. 2021.

DICIO – Dicionário *Online* de Português, 2021. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/dialogo/>. Acesso em: 28 ago. 2021.

ESTATUTO DO IDOSO. Lei Federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm Acesso em: 16 ago. 2021.

OLIVEIRA, Gislene Farias de. Resenha O corpo fala. **Revista de Psicologia**, ano 4, n. 11, p. 12-14, jul. 2010. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/viewFile/78/78>. Acesso em: 28 ago. 2021.

RAMOS, Salete. A invisibilidade despercebida: Idoso é frágil, mas não é bibelô para ser esquecido na estante da vida. **Portal do Envelhecimento e Longevidade**, 15 abr. 2017. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/invisibilidade-despercebida-idoso-e-fragil-mas-nao-e-bibelo-para-ser-esquecido-na-estante-da-vida/> Acesso em: 28 ago. 2021.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, ano 25, n. 4, p. 585-593, out./dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/LTdthHbLvZPLZk8MtMNMZyb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 28 ago. 2021.

SANTOS, Paloma Ariana dos; HEIDEMANN, Ivonete Teresinha Schuler Buss; MARÇAL, Cláudia Cossentino Bruck; ARAKAWA-BELAUNDE, Aline Megumi. A percepção do idoso sobre a comunicação no processo de envelhecimento. **Revista Audiol., Commun. Res.** (Audiology – Communication Research), n. 24, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/acr/a/WkNqN959jCrJkP8yPntdT5k/?lang=pt>. Acesso em: 28 ago. 2021.

6

DIÁLOGO COM IDOSOS NA VELHICE

Sebastião Santana da Silva¹
(Sebastião Catequista)

INTRODUÇÃO

Envelhecer é parte do processo da vida. Na chamada “terceira idade”, ou melhor, no “entardecer da idade” a vida não acaba, mas vai se adaptando às novas realidades, próprias desse processo. Como se observa no senso comum, “a vida passa num piscar de olhos”. É tempo de se reinventar. Há pessoas que, pensando no futuro, se preparam de algum modo para viver uma “velhice calma e serena”, mas, nem todos têm essa percepção e, muito menos, oportunidade de construir esse momento, por conta da luta pela sobrevivência nessa hedionda cultura do descartável, de cunho capitalista.

Nas últimas décadas, o Governo tem pensado políticas públicas para que a pessoa idosa possa ter uma melhor qualidade de vida, sobretudo, depois da publicação do Estatuto do Idoso, em nosso país. Contudo, nem sempre essas políticas chegam aos destinatários da mesma maneira, e nem atende a todas as demandas da mesma forma. Além disso, as relações sociais, interpessoais, as histórias de vida e os contextos socioeconômicos são fatores que influenciam diretamente a vida e a família da pessoa idosa, sobretudo quando essa não é mais produtiva ou precisa viver na dependência alheia.

Mas, o fato é que essa realidade é complexa quando observamos a realidade das diferentes camadas da sociedade brasileira, sobretudo, no que tange as condições de vida do idoso na classe média, que é bem diferente da classe pobre, na sua imensa maioria. A diferença entre as classes sociais, no Brasil, é abissal!

Partindo desse contexto, e nas muitas andanças e visitas realizadas, escutei histórias de vidas marcadas pela busca de sobrevivência, pelos espinhos das relações e pelas dores das perdas, pelas certezas e também incertezas da vida,

1. Agente de Pastoral da Igreja Católica. Assessor do Centro de Estudos Bíblicos.

pela fé enfraquecida e também pela esperança mantida. Idosos me contaram suas experiências, seus queixumes, suas alegrias e aventuras. Em seus olhos havia vulnerabilidade, finitude e em seus corpos as dores dos males da vida. E agora, na fase da vida em que se encontram, estão na dependência de membros da família ou de terceiros, profissionais cuidadores, que lhe dedicam tempo e cuidados. Outrossim, não tiveram a mesma sorte e estão em “casas de asilos” (as chamadas ILPIs - Instituições de Longa Permanência para Idosos), verdadeiros “templos” de acolhimentos com muitas e boas histórias para contar.

O que leva uma família a “abandonar” seu idoso nas mãos de uma terceira pessoa familiar ou profissional? As respostas para essa pergunta são muitas e variáveis. Segundo o Papa Francisco, em sua Exortação *Amoris Laetitia* (FRANCISCO, 2016, p. 110), vivemos numa sociedade em que o idoso é tido como descartável por não corresponder às expectativas de uma vida produtiva aos moldes da mentalidade que se impôs na vida moderna. Como consequência, para muitas famílias, o idoso termina sendo um “peso” cuja condição, sob vários aspectos, não o podem “carregar”, sobretudo famílias pobres. Mas, em uma família cuja vida é estável economicamente, essa realidade é bem diferente daquela em que o idoso sustenta, com suas posses, seu grupo familiar, geralmente, com sua aposentadoria, que muitas vezes já está comprometida com empréstimos bancários.

Uma vez que o idoso passa a depender da família e precisa de cuidados, é necessária uma prática que respeite sua história, reconheça sua contribuição na construção da família, que deram sentido e significado à vida de todos os envolvidos. Mas, na prática, nem sempre acontece assim. Em algumas famílias, há memórias que deixam marcas dolorosas, pelo resto de vida. Mesmo em proporções diferentes, isso acontece em todos os níveis sociais.

É aqui que se insere o trabalho da pessoa cuidadora da própria família, ou o profissional cuidador. Essa pessoa será um divisor de águas na vida do idoso e poderá lhe ser de grande ajuda. Nessa tarefa, o instrumento da escuta e do diálogo é de grande importância, na medida em que for capaz de minorar o sofrimento das pessoas envolvidas, sobretudo dos idosos pertencentes aquele grupo familiar.

Arrancar a pessoa idosa do seu núcleo familiar e entregá-la a terceiros ou a instituição (ILPIs) pode indicar, em certo sentido, “descarte”, dando margem a que o “descartado” sinta que não é mais uma “pessoa”, ao perder seus vínculos de origem, sua autonomia e dignidade. Significa dizer, nas entrelinhas, que ele/

ela é “um peso” para os demais, ou talvez, que é “incômodo” no ritmo de vida que sua família leva, e que esse ritmo ele não acompanha mais. Isso causa certa frustração, uma revolta silenciosa que perpassa não pela sua fala objetiva [às vezes sim], mas por muitos gestos simbólicos e atitudes “descabidas”, como quem está querendo chamar a “atenção” sobre si, como alguém “que ainda está vivo”, alguém que têm seu espaço na vida familiar e o requer “como antes”.

Nesse momento, a escuta e o diálogo fazem toda diferença. É aqui que o cuidador (a cuidadora) e toda família pode contribuir positivamente na qualidade de vida e na “reinserção” das pessoas idosas no seio da família, dando a elas, no envelhecimento, um amor acolhedor que promove respeito e dignidade.

1. ESCUTAR

Existe a ideia, no cotidiano das pessoas, que escutar é muito diferente de ouvir. Escutar supõe empatia, colocar-se no lugar do outro; enquanto ouvir, diz respeito ao som das palavras e pensamentos emitidos. Quem ouve não está interessado em escutar, ou, pelo menos, não se dispõe em acolher, buscando uma identificação, por menor que seja. Enfim, o que o outro fala não me toca, não me importa, não me diz respeito.

Escutar é uma atitude altruísta porque revela mais de quem está escutando, do que, quem está falando. Quem fala, diz algo de sua experiência. Há uma necessidade de partilhar, de comunicar. O idoso precisa ser escutado, precisa de atenção. Escutá-lo é trazê-lo para o centro, dar-lhe atenção, dar-lhe pleno sentido, devolver-lhe o protagonismo de sua história e de si mesmo. É fazê-lo sentir-se vivo, membro ativo na vida da família.

Escutar o idoso não é apenas ouvir suas histórias, seus queixumes, e agir como se fosse “histórias de velho”. Escutar é algo mais profundo, é interagir auscultando, criando uma nova história no diálogo. Encontrei, nas muitas falas dos idosos visitados, “reclamação” da “ausência” dos seus familiares. Suas falas são uma “amostra” de como acontecem os relacionamentos. Mesmo os familiares dando atenção, essa escuta pode estar apenas no nível apenas da convivência, mas não alcança o nível de uma escuta qualificada, que traga ao idoso a ideia e o sentimento de ser “alguém da família” com seu protagonismo, apesar das limitações do momento presente. Essa atenção e escuta qualificada constitui um desafio para quem se dispõe em escutar, e não apenas ouvir.

A escuta supõe diálogo; o diálogo leva à interação na convivência. E quando a convivência dialogal ocorre com idosos no ambiente familiar, vive-se o clima

ideal para celebrar o precioso dom da vida. Por exemplo, quando há ocasiões importantes ao longo do ano (nascimentos, aniversários, despedidas), festas pontuais (natal, carnaval, páscoa, São João, etc.), ou “conquistas” e “realizações” dos membros da família (formatura, casamento, novo emprego, reconhecimento profissional, etc.), tem-se oportunidade de fazer celebrações em família. Essas ocasiões celebrativas no curso natural da vida são importantes para todos os membros da família e, de modo especial, para as pessoas idosas. A alegria em família e a interação das pessoas mais próximas oportunizam a todos a exata noção de “estar vivo”, de que “é importante” e “relevante” para sua família. São surpreendentes os benefícios das “solenidades” e “celebrações” familiares na qualidade de vida dos familiares idosos e idosas.

A escuta e o diálogo, sobretudo do(a) profissional qualificado(a), contribui positivamente na qualidade de vida da pessoa idosa. Ainda mais quando o idoso (a idosa) está no seio da família, sob os seus cuidados. Logo, faz-se necessário esse acompanhamento profissional. Nos dias de hoje, é o que mais estamos precisando: escutar uns aos outros. Escutar os familiares idosos e idosas, no seu pequeno grande mundo familiar, dão-lhe a saudável sensação de que “ainda está aqui” e é importante para os seus. Isso lhe diz muito sobre o sentido da vida.

2. DIALOGANDO COM A PESSOA IDOSA

Se o diálogo supõe a escuta, como oportunizá-lo na vida dos idosos, e como perceber / compreender o que pensam, o que sentem e o que querem? Essas perguntas levam a mencionar alguns elementos que compõem o diálogo e que indicam o desvelar da vida e o sentir do idoso.

Como foi explicado acima, é fundamental compreender que, para haver o diálogo, faz-se necessário *escutar*. E, para que a conversa flua, é preciso também haver *empatia*, elemento essencial que gera confiança, a chave para abrir a porta e adentrar ao mais íntimo da vida de uma pessoa. A empatia está ligada à capacidade de “sentir com” de forma intensa, emocional e racional, levando a compreender o outro a partir do outro. Sem isso, o diálogo fica prejudicado.

Uma vez que o diálogo se estabeleceu, é preciso que haja *partilha* das *experiências* de vida; e isso supõe haver um *feedback* entre aquele que fala e aquele que escuta. Havendo isso, o que deve chamar atenção é o corpo da *mensagem* e como ela está “cifrada” nas entrelinhas da fala. Estar atento ao que os idosos estão comunicando é importantíssimo porque, através dessa “fala” (verbal ou não verbal), pode-se averiguar as dores que carregam, os infortúnios mais co-

muns, e até mesmo as violências sofridas, as circunstâncias e frequências com que isso ocorre. Tudo isso constitui as feridas abertas ou marcas dos estigmas de sua história.

Isso tudo nos leva ao próximo elemento da comunicação, que é a capacidade de, no diálogo com o idoso, entrever não só falas, mas gestos e atitudes que dizem algo não verbal importante para quem presta um cuidado atento. Urge desenvolver a *capacidade lúdica* de comunicação, que consiste em averiguar o que está sendo dito por meio dos sentidos: audição, tato, sentimentos, feições da face, etc. Quem convive com uma pessoa idosa deve entender que, no diálogo, a comunicação não acontece só pela emissão da voz, mas que vai muito além. Estar atento a essa realidade facilita a convivência e gera qualidade de vida para todas as pessoas envolvidas.

Dialogar é mais que ouvir, dar risadas, contar histórias, revisitar o passado. Por trás de tudo isso, há um *sentido existencial* velado, uma história de vida, um significado axial (eixo em torno do qual gira a roda vida). A filósofa e teóloga Irmã Ivone Gebara, por exemplo, quando se refere a si mesma, em meio às realidades cotidianas que vive, espreita seu sentido e finitude, curtindo cada momento ínfimo do dia a dia como algo que lhe diz muito do Ser (GEBARA: 2010, p.179).

Através do diálogo, esse sentido existencial é desvelado, a realidade finita da vida pode ser explícita com beleza, leveza e alegria. É necessário o diálogo para que se identifique e se compreenda, na fala da pessoa idosa, sua “luta pela vida”, seu desejo por viver, bem como sua aceitação da finitude, “sua entrega final”, sem ressentimentos, afirmando que *a vida tem um sentido e um significado*. Daí compreender que o diálogo/escuta gera uma *transformação existencial*, tanto na vida do idoso que fala, quanto na vida de quem o escuta. Transformação que fortalece a vida, tendo presente a velhice e a finitude.

Dialogar com a pessoa idosa é mais que ouvir suas histórias e queixumes; é mais que lhe ajudar porque “é velho”, dependente, e não consegue cuidar mais de si; é mais do que fazer “companhia” caridosa à sua pessoa. Dialogar com a pessoa idosa é também fazer-se presente a quem lhe faz companhia, no sentido de enxergar o quão belo da vida é esse momento, nessa fase da vida que afeta a todos, parentes e amigos. Dialogar com a pessoa idosa oportuniza compreender que ser idoso “não é o fim”, mas pode ser uma experiência numinosa sobre a finitude da vida.

Esse diálogo “sobre tudo” que é relevante, e “sobre nada” relevante, revela o gosto pela vida, pelo viver. Por meio dele, descobre-se tantas histórias maravilhosas para se escutar, pensar, guardar, partilhar. Por tal experiência do cuidado e do diálogo, quem se torna o interlocutor do idoso concluirá também que um dia passará por essa experiência numinosa da finitude e do sentido, no entardecer da vida. São tantos os aprendizados!

A existência é um verdadeiro milagre para ser usufruído, com gratidão! No dizer de José Antônio Spencer Hartmann Júnior e Modesto Leite Rolim Neto (2018, p. 19), “a vida tem sabor de vitalidade, de felicidade. A nossa maior fome é a fome de viver em usufruto”. Toda essa experiência única e pessoal, atinge a sua plenitude quando é partilhada. Do contrário, jamais seria conhecida: iria para o túmulo com aquela determinada pessoa. Por aí se percebe que o diálogo, a escuta e a interação com os idosos compõem um valioso “instrumento” por meio do qual cada a experiência miraculosa da vida é partilhada e conhecida, colaborando para o conjunto da percepção humano sobre a vida. E isso é ainda mais precioso que seja partilhado na velhice, com todas as necessidades, alegrias e frustrações dessa faixa etária.

Dá a importância de se criar momentos recreativos de socialização com outras pessoas, de poder passear por lugares aprazíveis, de curtir música, ver bons filmes, ler bons livros, “ocupar” o “tempo” e o “espaço” que, de certo modo, foram retirados da vida do idoso, por tantos motivos alheios à sua vontade, dado ao estilo e ritmo de vida de sua família, e ou pela sua própria capacidade física.

Sem dúvida, o ritmo da vida idosa é diferente do ritmo da vida dos que fazem “seu mundo” familiar. E, até nisso, deve-se estar atento, abrindo espaço para que se crie hábitos de diálogo, oportunizando a comunicação. Tais momentos dialogais ocorrem por meio de palavras, mas também por gestos, sons, cores, luzes, e demais elementos que “constroem” o ambiente adequado para uma profícua e recíproca interação.

3. A PESSOA CUIDADORA

Cabe aqui, neste artigo, algumas considerações voltadas para as pessoas que cuidam de idosos, sejam profissionais ou membros da família. Cuidadores e cuidadoras de idosos prestam um serviço abnegado e constante, que consome grande do tempo, da liberdade e da privacidade na vida. Por isso mesmo é necessário lembrá-las que devem também ter cuidado consigo mesmas, impondo seus direitos inalienáveis.

A dedicação, a abnegação e o cuidado com quem necessita de cuidados têm limites que devem ser respeitados. Justamente porque isso não ocorre, é comum observar pessoas, que prestam serviço a idosos, estressadas, cansadas e, conseqüentemente, impacientes; por não terem o necessário o descanso do trabalho, não conseguem ter resiliência e, conseqüentemente, aguçam conflitos velados com o idoso. O trabalho não é fácil, pois a pessoa atendida, de algum modo, “suga” as energias de quem lhe presta atendimento. Esses “conflitos são “violências veladas” em pequenos gestos, palavras, que sutilmente não se percebe. Sobretudo se essa pessoa cuidadora é um membro da família, que muitas vezes se vê presa ao idoso e não consegue administrar sua vida pessoal, até porque a família faz dela a “burrinha de carga” em que cada um escamoteia suas próprias responsabilidades para com o idoso.

Essa realidade existe em muitos lares. Em minhas visitas, constatei muitas falas e atitudes das cuidadoras nesse sentido. Isso indica que, sob muitos aspectos, é preciso “dar vida”, oportunidade de descanso a essa pessoa cuidadora. Contudo, apesar dessa realidade ser claramente constatada em pessoas cuidadoras da própria família, observa-se também sua ocorrência nas atividades de cuidadores(as) profissionais que, por ganharem pouco e a profissão não ser regularizada, submetem-se a jornadas de trabalhos ininterruptas.

O fato é que, quando se trata da vida das pessoas que estão envolvidas com o idoso, deve haver [e quase nunca há] um diálogo franco, que gere sensibilidade maior no sentido de compartilhar responsabilidades no cuidado com idosos. É preciso ficar atentos nesse sentido, porque tal realidade acaba por causar insatisfações e sofrimentos, que geram, inclusive, violências contra o idoso, muitos dos quais não têm como se defender. Dependendo de suas condições psicológicas, físicas, e das circunstâncias, tal situação pode ocasionar inúmeros conflitos que terminam por levar o idoso (a idosa) à depressão por sentir-se rejeitado ou violentado.

Não esquecer que é difícil e sofrido para o idoso entender que tem que passar a ser tratado por uma pessoa estranha, fora dos vínculos familiares. Podem interpretar que, de forma velada, não explícita, os familiares estiverem dizendo: gostamos de você, amamos você, mas você não cabe em nossas vidas nesse momento; temos outras prioridades”. Só isso é o suficiente para “derrubar por terra” toda “autoestima” e criar portas para todo tipo de problemas de ordem psicológicas e fisiológica. Eis algo bem preciso, que necessita ser levado em consideração na hora de “alguém” cuidar de uma pessoa idosa.

Cuidar de alguém na velhice, seja de forma profissional ou não, impõe algumas disposições prévias, tais como desenvolver a capacidade do diálogo, tendo em vista o bem-estar do idoso (da idosa). Mas é preciso também cuidar de si mesmo, pois o trabalho é muito exigente e desgastante. Dar tempo para recuperar as energias é algo imperioso, a fim de não prejudicar o serviço prestado ao idoso. A trabalho em busca da melhoria na qualidade de vida deve alcançar todas as pessoas envolvidas, os que recebem o serviço e os que prestam o serviço.

Percepções como essas pude desenvolver nas muitas visitas realizadas como voluntário da Igreja, acompanhando famílias da comunidade em suas residências. Aqui e ali havia alguma pessoa idosa dependente de cuidados. Constatei os inúmeros problemas que, nem sempre, estão claros e que, por vezes, são ocultados, no trato com idosos em suas vulnerabilidades cotidianas. Estar atento à essa realidade faz com que tudo concorra para o bem do idoso.

CONCLUSÃO

Essas anotações surgiram na medida em que nos debruçávamos sobre as lembranças de nossas visitas às várias famílias, por ocasião da atualização do Cadastro Único para concessão de benefícios aos idosos. Nessa ocasião, foram muitas as histórias de vida que ouvimos e, muitas observações *in loco*, na medida que interagíamos com os presentes.

Entendíamos, naquele momento, que a pessoa idosa precisava ser escutada mais que ser ouvida; que precisa dialogar, conversar, enquanto era tratada de suas vulnerabilidades físicas. E muitos dos conteúdos colocados na conversa eram lembranças, reclamações, ausências, lágrimas, sorrisos, piadas, histórias... Nesse interagir, fui percebendo o quão numinosa (maravilhosa, misteriosa e divina) é a vida, e quão precioso (fugaz, pleno e eterno) é o tempo. De nossas conversas sempre dava uma palavra sob alguns aspectos acima demonstrados, para as pessoas que estavam ali cuidando do idoso, orientando-as para que estivessem atentas às necessidades não verbalizadas pelos que recebem seus cuidados. Também percebia o quanto cuidar do idoso é um trabalho desgastante, de tal modo que o cuidador (a cuidadora) também estava “no limite”, pois também tem sua vida pessoal para cuidar.

Nisso tudo, penso que é preciso buscar capacitação para enfrentar as questões próprias do envelhecimento que a vida e a finitude impõem a todos nós. É urgente entender que a escuta e o diálogo são elementos essenciais para nos

sentirmos envolvidos no cuidado corresponsável para com os idosos. Essa relação faz parte do jogo das relações humanas.

É, portando, indispensável pensar as relações e o cuidado, sobretudo do idoso, a partir do viés da comunicação, em que escuta e diálogo são elementos importantes e necessários. Nessa convivência dialogal, devolve-se à pessoa idosa o direito de ser protagonista de sua própria pessoa e história, ainda que débil, vulnerável e finita sejam as suas forças vitais.

A pessoa idosa, ao exercer o protagonismo de sua própria vida, além de recuperar a dignidade que lhe fora roubada, torna-se – de algum modo – combativa contra a sociedade em que vivemos, marcada pela ditadura do capital e pela lógica de que as pessoas valem por aquilo que produzem economicamente. O idoso não é um objeto] que, ao ficar velho, perde o valor e se descarta num canto qualquer. A pessoa idosa é um ser humano, uma história de vida a ser descoberta e partilhada, um sentido e significado únicos, para familiares e pessoas mais próximas. Certos idosos têm experiências de valor inestimável, que deveriam ser conhecidas pela comunidade e, até mesmo, por toda humanidade. As pessoas idosas são preciosas porque são memórias vivas da rica experiência vivida. Por meio do exercício da escuta e do diálogo podemos conhecer toda essa riqueza preservada, escondida.

REFERÊNCIAS

Francisco, Papa. *Amoris Laetitia. A Alegria do Amor – sobre o amor na família. Documentos do Magistério*. São Paulo: Edições Loyola, 2016.

Gebara, Ivone. **Vulnerabilidade Justiça e Feminismos**. Antologia de textos. São Bernardo do Campo: Nhanduti Editora, 2010. Disponível em: http://nhanduti.com/Sumarios/Gebara.Text_for_web.2010.pdf. Acesso em: 31 ago. 2021.

HARTMANN JÚNIOR, Jose Antônio Spencer; ROLIM NETO, Modesto Leite. Idosos: esperança e finitude de vida. In: HARTMANN JÚNIOR, Jose Antônio Spencer; BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes (Orgs.). **Idosos: perspectivas do cuidado**. Recife PE: EDUPE, 2018. p. 17-26.

7

DIÁLOGOS NO ENVELHECER: QUE TERRITÓRIO É ESSE?

Márcia Rejane Martins Oliveira¹
Maria da Conceição Cavalcanti da Silveira Lins²

INTRODUÇÃO

Etimologicamente, segundo o dicionário Michaelis (2021), a palavra envelhecer vem do latim *in + velho + cere*, conforme Dantas (2021), significa passar por um processo de “alterações fisiológicas que ocorrem ao longo do tempo em organismos multicelulares. Para detalhar mais um pouco, tais alterações acontecem nas moléculas e nas células que acabam por prejudicar o funcionamento dos órgãos e do organismo em geral”.

O Papa Francisco nos chama a atenção sobre a necessidade da empatia em nossas práticas de convivência afirmando que

A Igreja não pode nem quer conformar-se com uma mentalidade de impaciência, e muito menos de indiferença e desprezo, em relação à velhice. Devemos despertar o sentido coletivo de gratidão, apreço, hospitalidade, que faça o idoso sentir-se parte viva da sua comunidade. Os idosos são homens e mulheres, pais e mães que, antes de nós, percorreram o nosso próprio caminho, estiveram na nossa mesma casa, combateram a nossa mesma batalha diária por uma vida digna. Por isso, como gostaria duma Igreja que desafia a cultura do descarte com a alegria transbordante dum novo abraço entre jovens e idosos! (FRANCISCO, 2015).

Nas estratégias de diálogo sobre envelhecer devem estar presentes a reflexão sobre a hospitalidade, o cuidado e a paciência para que haja mais motivação das pessoas em relação à humanização em família, que se dá na luta contra o

1. Professora da Universidade Católica de Pernambuco. Fonoaudióloga.

2. Professora da Universidade Católica de Pernambuco. Fonoaudióloga.

egoísmo e a indiferença, a seleção e o descarte de pessoas que são imoladas no “altar do progresso” (FRANCISCO, 2020).

Nesse estudo sobre o processo de envelhecimento não podemos deixar de refletir sobre a questão que se impõe: de qual território estamos falando? e, aqui, partimos da perspectiva da plasticidade, do vigor, das possibilidades físicas, psíquicas, cognitivas e motoras que vêm gradualmente deixando suas marcas entre uma forma de ser e de estar no mundo e outras formas que diferem uma pessoa do que é hoje daquela que ela mesma foi anteriormente, quando se encontrava em outras fases da vida.

Não temos como fugir da realidade que nos impõe características e situações que são próprias de cada idade e de cada pessoa que as recebe gradualmente no decorrer de sua existência. O passar dos anos traz territórios diferentes aos quais precisamos nos adaptar e aprender a conviver com as marcas que aparecem gradualmente por meio de certas alterações que são consequência natural da vida como a presença de sinais de alterações de habilidades e de certas destrezas. Como exemplo, podemos citar as funções cognitivas (como atenção, percepção, concentração, memória), auditivas, visuais, comunicativas (na voz e na capacidade de articulação das palavras), neuromotoras globais (capacidade de deambulação, por exemplo) e estomatognáticas (incluindo modificações da deglutição, da mastigação e da fala), dentre outras que vão se descortinando e vamos nos deparando com uma série de eventos que são naturais nessa nossa travessia (PALMA, 2000, p. 18).

Outro aspecto que precisa ser discutido em relação ao assunto em tela é qual o lugar que tem a dialogicidade nesse tempo em que estamos tão ocupados, tão apressados, tão atordoados, tão feridos que temos dificuldades em realizar encontros geracionais que poderão trazer imensos benefícios para todos os envolvidos como as possibilidades diferenciadas de existir, de compartilhar, de dialogar, de coexistir. Daí a importância da comunicação através das várias formas, como a música, por exemplo, que traz uma sensação de bem-estar e pode ser ensinada e aprendida por todas as gerações num processo dialógico no qual não exista cultura melhor, nem pior, apenas um meio de se fazer entender, sentir e ser com o outro, no outro e pelo outro. Essa pode ser uma forma de revelação de outros elementos, de novas possibilidades que se pode oferecer ao outro no seu processo de envelhecimento.

Essa intercessão de gerações pode ocorrer de forma bastante simples, mas ao mesmo tempo muito prazerosa porque possibilita o resgate da memória, das

reminiscências, da alegria, de novas possibilidades, de encontros e reencontros, de ressignificação da vida, do sentimento de completude e de pertença.

IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO INTRA E INTERGERACIONAL

Atualmente, podemos observar que existem vários territórios nos quais podemos fazer nosso eu habitar e “a fala é a expressão da nossa linguagem. É a expressão daquilo que temos internamente nos nossos pensamentos, nos nossos sentimentos e foi traduzido em palavras” (ZORZI, 2010, p. 12).

Quando nos referimos à fala, à comunicação, percebemos que há um prejuízo muito grande no sentido de que ela é uma das formas de expressão que dá expansão ao nosso eu e não apenas um fenômeno a ser visto somente do ponto de vista articulatório, pois, assim, a fala seria prejudicada, reduzida ao máximo o seu valor e não traduzida na dimensão que é necessária. A palavra traduz a nossa objetividade e a nossa subjetividade concomitantemente; é o meio pelo qual expressamos quem somos através da voz, dos gestos e das atitudes.

Neste momento de pandemia, faz-se necessário maior atenção no que diz respeito à comunicação para descobrirmos qual o nosso território e qual o território do outro, tratando aqui, principalmente, de quem está na fase do envelhecimento, e refletir sobre a capacidade que temos de entender e albergar as diversas linguagens que esse território traz com o objetivo de tecer conexões entre as várias partes de um enunciado de alguém que pode não estar no mesmo território que nós mesmos, com o objetivo de estabelecer uma verdadeira e amorosa convivência, que traz uma melhor qualidade de vida para todos.

Muitas vezes pode-se observar que o idoso tem suas expressões abruptamente cortadas sem ser considerado o assunto por ele exposto. Do ponto de vista dialógico, faz-se necessário a conscientização da necessidade de ampliação da nossa

capacidade de ouvir, de parar para prestar atenção no que o outro fala e trabalhar com aquilo que o outro diz; pensar; refletir; saber até mesmos gestos de polidez; quando é a minha vez de falar; quando devo começar a falar? Quando é a minha vez de escutar? (ZORZI, 2010, p.15)

A nossa impaciência e a nossa ausência, perceptível ou imperceptivelmente, pode atrapalhar, cortar, estancar possibilidades do outro dizer suas necessidades e afetos porque estamos sempre apressados e temos dificuldades de estar no mesmo lugar onde nosso corpo se encontra e essa ausência passa a ser automática porque já vivemos mergulhados nessa maneira de ser e isso já passa a fazer

parte de nós e não conseguimos desenvolver a capacidade de ouvir, de sentir, de usar a empatia e trabalhar aquilo que esse outro nos diz para sabermos nos colocar na hora certa e do jeito certo.

Esse entendimento deve permear todos os ambientes (familiares, religiosos, sociais, comerciais, hospitalares) para que em todas as instâncias da sociedade o idoso esteja inserido.

Com o advento das novas tecnologias, precisamos estar atentos para o fato de que esta deve estar acessível a todos, entretanto, não substitui a presença humana. Não podemos achar que o idoso que tem o hábito de usar a tecnologia está satisfeito, feliz e com uma alta qualidade de vida. Estamos nos reconstruindo de tudo o que a pandemia da COVID -19 impôs ao mundo inteiro e muitos idosos venceram esta situação porque puderam contar com várias estratégias que vieram de diversos setores, inclusive do pessoal da saúde que teve que se reinventar para atender as novas necessidades que chegaram com essa situação que foi nova para todos. O isolamento, principalmente o distanciamento da família, foi uma das consequências que a pandemia nos trouxe e que causou muito sofrimento nos colocando em um novo território que nos tornou perplexos e frágeis.

SOBRE OS CAMINHOS QUE PERCORREMOS

Após essa pequena reflexão, podemos começar a avaliar como está nossa situação na atualidade com vistas a analisar onde chegamos, como chegamos, o que fizemos, o que estamos fazendo agora, o que fizemos com e para o outro, bem como também precisamos analisar se somos ou nos tornamos capazes de enxergar o outro para além da sua (in)utilidade, quer seja temporária ou permanente.

Toda essa avaliação precisa ser feita de forma urgente, pois, é imprescindível que estabeleçamos um diálogo franco e honesto conosco mesmos, com o outro, com o planeta e com o Transcendente. Somente dessa forma podemos realmente vivenciar a empatia, visto que, ouvir falar sobre ou até mesmo presenciar o sofrimento de alguém, pode nos afetar muito, mas, apenas quem esteve na situação poderá falar de suas próprias vivências, das marcas que lhe restaram, das sequelas com as quais terá que conviver e das mudanças ocorridas em sua vida. Dessa forma, passa a viver em um novo território, a ser uma nova pessoa.

Nessa nova vida, tomamos consciência da necessidade de aprendermos a ser mais pacientes e a construir pontes seguras que nos levem uns aos outros em

todas as etapas da vida, incluindo os que estão no processo de envelhecimento. É preciso perceber a importância que o idoso tem na sociedade e o lugar que ele ocupa em nossa vida. Também se faz necessário descobrir o que podemos oferecer de nós mesmos a essas pessoas que, de uma forma ou de outra, com mais ou menos afinho, também já nos deixaram uma herança.

E continuamos em nossa reflexão trazendo agora a possibilidade de mergulharmos em nós mesmos e ver o que temos e somos agora e o que levaremos para a nossa velhice a partir do nosso contato com nossos idosos: o que possuímos de mais áspero? A nossa parte mais maltratada e machucada? O que temos de mais sofrido? O que nos restou de mais ácido e de mais tóxico? É preciso encontrar essas repostas para nós mesmos para que possamos efetivamente crescer e amadurecer para nos prepararmos também para esse território que, para muitos de nós, ainda é desconhecido.

Segundo Norbert Elias (1990), não raramente encontramos idosos imersos num silêncio adoecido e adoecedor que foi gerado a partir também do repertório dos que estiveram ou ainda estão em seu derredor. São repertórios que ferem tão profundamente, que geram esse calar para o mundo e o ensimesmamento como forma de proteção. Outras vezes, os encontramos emoldurados de acidez e, sem conhecermos ou compreendermos sua história, acidificamos ainda mais a sua existência, sem nem percebermos que, ao agirmos assim, preparamos para nós também um futuro ácido e tóxico, sofrido e adoecido, que leva a humanidade a um ciclo vicioso de destruição de nós mesmos e dos que estão em nosso derredor.

Portanto, é preciso descobrir no outro, agora idoso, o que seremos no futuro (mais próximo ou mais distante), tentar traduzir o que aquela voz já sem força não consegue mais articular, “escutar” no olhar do outro o que ele já não mais consegue falar, compreender na mente do outro, o que nem ele mesmo consegue mais organizar. Cabe aqui a seguinte reflexão: qual a nossa disposição para essa vivência, tanto pensada para nós mesmos quanto para o contexto no qual estamos inseridos?

Existem várias situações que dificultam o ser humano de ser cada vez mais humanizado. Como exemplo, podemos citar o não reconhecimento materno, o distanciamento paterno, a falta de *holding*, de *handling* e de maternagem³.

Então, o que fazer para preencher o vazio deixado pelas pessoas que mais nos importam? Será que nós podemos fazer algo de concreto (mesmo com gestos abstratos) a esse respeito ou apenas olhar e nos comover ou, ainda, nos entregarmos à conformação de que “é assim mesmo”? Há realidades nas quais todos os papéis em que só o amor é capaz de nos oferecer encontram-se silenciados. Então, o que fazer nesse território? Quantos vivem somente com a esperança de, urgentemente, serem silenciados definitivamente pelo arrebatamento da morte?

Numa atitude de escuta atenciosa e/ou amorosa, um entra na taberna do outro com o sentimento e uma postura ativa de “eu me importo com o que você diz, com o que você pensa, com o que você sente, com o que você quer e precisa”. Essa é uma outra forma de comunicação dialógica, expressiva de contentamento.

FLUXO COMUNICATIVO E TECNOLOGIA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Para auxiliar no processo de comunicação entre as pessoas, podemos hoje, mais que nunca, contar com a presença da tecnologia. As redes sociais podem funcionar como uma via muito importante em nossa vida e, principalmente, na dos idosos que, por causa de limitações próprias da idade e outras trazidas ou intensificadas no período pandêmico, apresentam dificuldade em encontrar a família e os amigos de modo presencial. Quando as pessoas em fase de envelhecimento se adaptam bem às mídias, acabam por ter relações, inclusive amorosas que, de forma presencial, não seriam possíveis. Assim, podem levar uma vida com maior qualidade que possibilita expressão de prazer e satisfação na qual um se oferece ao outro e há um transbordamento de generosidade quando o outro também está disposto a se oferecer para essa relação (CÍCERO, 2010, p.18).

Entretanto, é preciso nos atentarmos para o fato de que a tecnologia encurta distâncias, possibilita o fluxo comunicativo, porém, não pode substituir a

3. Termos muito usados na psicologia, criados por Winnicott, significando: *holding* - suporte físico e psíquico oferecido ao bebê nos braços e subjetividade materna; *handling* - manuseio corporal da criança em suas necessidades de vida diária que favorece a sua personalização ou localização num corpo; maternagem – cuidados e atenção dispensados à criança que as conduzem à autonomia e à independência ao mesmo tempo em que tem suas necessidades físicas e afetivas atendidas.

presença física, o contato físico que traz um conforto e uma qualidade afetiva que nenhum outro meio poderia trazer. Nós estamos tão invadidos por tantas coisas ao mesmo tempo que, ao falarmos com outra pessoa, o pensamento já está na próxima coisa que vamos fazer, resolver ou para onde vamos nos deslocar. No entanto, é essencial estarmos realmente presentes por inteiro em cada momento, afinal, nós precisamos estar onde nosso corpo está.

Segundo Santos (2019 *et al*), a percepção do idoso sobre a comunicação no processo de desenvolvimento se dá por meio de vivências, de diálogos, do entendimento, da transmissão de “algo”, no jeito de falar, na manifestação dos sentimentos, na expressão, no olho no olho, no saber ouvir, no “ficar na altura do outro”, no escutar com o coração, nas vivências intergeracionais, no empoderamento, no relacionamento familiar, no movimento de ir ao encontro do outro, na partilha do conhecimento, embora também nesse processo, ocorra muitos episódios de ridicularização e estabelecimento de estereótipos. Em seus estudos, este autor apresenta a fala de um entrevistado afirmando que:

É que a comunicação realmente é tudo que a gente escreveu ali... porque agora ninguém mais conversa comigo, todo mundo só no celular, celular. E isso vai deixar as pessoas mais isoladas... o que é bom nesse meio de comunicação atual e o que não é, e tá separando os vínculos familiares (SANTOS *et al*, 2019, p. 4).

A comunicação está prejudicada por causa da tecnologia. Eu fiquei pensando um pouco, que eu vejo meu neto. Ele conversa muito pouco, mas tá sempre na “máquina” (celular) e não conversa com a gente e se vai falar alguma coisa ele ainda fica meio bravo. Isso vai deixar as pessoas mais isoladas. É uma frieza, não é aconchegante porque a comunicação hoje está muito mudada. Não está mais havendo comunicação (SANTOS *et al*, 2019, p.4).

Dessa forma, apagamos o outro, nos isolamos, nos esfriamos nas relações. Muitas vezes em momentos de encontros familiares, estão todos juntos, mas sem interação real. Dentro de casa, manda-se recados e discute-se problemas por meio do celular. Não estamos dizendo com isso que a tecnologia é um elemento ruim, apenas lembramos que é mais uma estratégia que pode ser usado para aproximar e não para alargar as barreiras da interação pessoal, restringir as atividades diárias, limitar a independência, dificultando os relacionamentos sociais, familiares e até mesmo profissionais que podem se dar numa situação de mais proximidade.

Na mesma pesquisa, Santos *et al* (2019, p. 2-3) traz uma postura diferente de outros idosos quando mostra a fala de outro entrevistado (60 anos)

que afirma que existem pessoas que já estão no território do envelhecimento, porém, quando perguntado em que fase da vida considera que está, responde que se considera “como adulto”. Este autor ainda apresenta duas entrevistadas (76 e 78 anos) que responderam que o bom dessa fase é que agora não têm mais horário para nada, podem fazer tudo em seu tempo e ir para onde quiserem. Também nesta pesquisa foram encontradas pessoas que, com todas as limitações da etapa de vida na qual se encontram, se veem como se não estivessem envelhecendo porque vivem de uma forma muito saudável e prazerosa.

É no estágio do envelhecimento que o ser humano consegue compreender e amar realmente a vida, devido tanto às suas experiências de perdas quanto às de sucesso. Saber viver bem é algo que só nos chega com a sabedoria que é fruto da nossa intuição e das nossas experiências de vida e não é fácil chegar a este nível de maturidade. Será que enxergamos dessa maneira? Temos sensibilizado o nosso coração e tocado a alma das pessoas? Sem isso, nada tem sentido (Palma, 2000, p. 35).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em qualquer tempo que possamos parar e refletir sobre essa problemática, será o tempo certo, pois, cada pessoa tem seu tempo e sua própria forma de amadurecimento e esse processo ocorrerá a partir do momento em que conseguirmos fechar as portas da indiferença e abrir o nosso espírito para caminharmos verdadeiramente ao encontro do outro, em qualquer lugar, sob quaisquer circunstâncias e em qualquer idade, pois, os idosos são uma fonte de cultura e de experiência, têm uma memória histórica e podem nos ajudar a construir nossas próprias experiências a partir do contato com eles.

Assim, podemos (re)visitar um território no qual temos um passado basilar que nos ajuda a construir um futuro mais seguro, mais fraterno, mais dialógico, e mais humanizado que permita aos mais jovens a construção e aos mais idosos, o resgate de sua própria identidade e traga a possibilidade de uma vida mais digna, mais independente, mais autônoma e mais empoderada.

Vivenciar uma situação desse tipo pode ser libertador, pode nos levar a quebrar barreiras que nos impedem de interagir com os outros e a criar ou encontrar novas formas de ser e de estar no mundo, de ver as pessoas e nos reconhecermos em cada uma delas como parte de uma grande família: a grande família humana. Só assim teremos chance de encontrar algumas das respostas pelas quais procuramos durante toda a nossa vida.

REFERÊNCIAS

- CÍCERO, Marco Túlio. **Saber Envelhecer e a Amizade**. Porto Alegre: L&PM, 2010.
- DANTAS, Gabriela Cabral da Silva. Envelhecimento. **Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/envelhecimento.htm>. Acesso em: 30 nov. 2021.
- ELIAS, Norbert. **O processo civilizador**: uma história dos costumes. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 1990.
- FRANCISCO, Papa. Catequese do Papa Francisco – atual situação dos idosos. **Boletim da Santa Sé**. Vaticano, 4 mar. 2015. Disponível em: <https://noticias.cancaonova.com/especiais/pontificado/francisco/catequese/catequese-do-papa-francisco-atual-situacao-dos-idosos/>. Acesso em: 4 dez. 2021.
- FRANCISCO, Papa. Deus não deixa ninguém para trás. **Arquidiocese de São Paulo. Notícias**. São Paulo, 19 abr. 2020. Disponível em: <https://arquisp.org.br/noticias/papa-francisco-deus-nao-deixa-ninguem-para-tras>. Acesso em: 4 dez. 2021.
- MICHAELIS. **Moderno dicionário da língua portuguesa**. São Paulo: Melhoramentos. Disponível em: <http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php>. Acesso em: 30 nov. 2021.
- PALMA, Lucia Terezinha Saccomori. **Educação permanente e qualidade de vida**: indicativos para uma velhice bem-sucedida. Passo Fundo: UPF, 2000.
- SANTOS, Paloma Arian dos; HEIDEMANN, Ivonete Teresinha Schulter Buss; MARÇAL, Cláudia Cossentino Bruck; ARAKAWA-BELAUNDE, Aline Megumi. A percepção do idoso sobre a comunicação no processo de envelhecimento. **Audiology Communication Research**. Florianópolis, Universidade Federal de Santa Catarina, v. 24, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/acr/a/WkNqN959jCrJkP8yPntdT5k/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 4 dez. 2021.
- ZORZI, J. L. Fonoaudiologia, aprendizagem e educação. Revista CEFAC. São Paulo, ano 12, n. 2, abr. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/JbSKzVzxyzYCVym4MnrJ8H/?lang=pt>. Acesso em: 30 nov. 2021.

8

AMIZADE SOCIAL NA VELHICE A CONTRIBUIÇÃO DA ENCÍCLICA *FRATELLI TUTTI* PARA O DIREITO DE ENVELHECER COM DIGNIDADE

Maria de Fátima de Oliveira Falcão¹

A amizade é um sentimento universal vivenciado por todos nós. Nos últimos tempos, a forma de vivência dessa amizade tem se apresentado diferente da de décadas atrás. As expressões da amizade adquiriram novos formatos, principalmente relacionados às tecnologias, mas o sentimento que une as pessoas permanece inalterado.

Conversar com um amigo distante geograficamente, antes da internet, era muito mais demorado ou difícil que na atualidade, mesmo na sociedade brasileira, em que mais de 12 mil pessoas não têm acesso à internet no domicílio, de acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (IBGE, 2019).

No entanto há de se convir que da mesma forma que as tecnologias colaboraram com as aproximações temporais entre os amigos, também estimularam o isolamento social das pessoas que, atualmente, vivem suas amizades apenas pelas telas.

Outra situação a ser analisada era a pouca ou nenhuma disponibilidade temporal para os encontros presenciais, mesmo antes da pandemia da Covid-19, levando em consideração a exaustão das pessoas pelo acionamento virtual contínuo, estimulado nas últimas décadas, sobremodo atrelado ao mundo do trabalho, que exige máximo desempenho em tempo integral, seja virtual, presencial ou híbrido (virtual e presencial).

Em março de 2020, no Brasil, é que de fato as relações virtuais ganharam força, tanto pelas quarentenas impostas, para evitar o risco de contágio, quanto

1. Mestra em Gerontologia. Docente nas áreas de Serviço Social e Gerontologia Social.

pelo trabalho remoto ou pela necessidade do isolamento social das pessoas do grupo de risco, entre elas as pessoas idosas.

A amizade, durante o envelhecimento, vem como elemento de socialização, interação social, compartilhamento de identidades e trocas afetivas, e fortalecimento de vínculos dentro e fora do convívio comunitário.

Na velhice, em que as trocas são importantes para o fortalecimento do protagonismo social, a amizade aparece como elemento constituinte do reconhecimento de pares e da interação social com a comunidade na qual se vive, tendo em vista que o papel de trabalhador foi substituído pelo de aposentado.

Importa frisar que do ponto de vista legal, o Estatuto do Idoso (BRASIL, Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003) reafirma a importância do fortalecimento dos laços familiares e comunitários nos artigos 3º e 44, especialmente no estímulo e respeito à convivência familiar e comunitária.

A lei nº **12.435, de 6 de julho de 2011** (que dispõe sobre a organização da Assistência Social), traz em seu artigo 2º que: “A assistência social tem por objetivos: I - a proteção social, que visa à garantia da vida, à redução de danos e à prevenção da incidência de riscos, especialmente: a) a proteção à família, à maternidade, à infância, à adolescência e à velhice...”. Já no artigo 6º da mesma lei consta que: “A assistência social organiza-se pelos seguintes tipos de proteção” (grifos nossos):

I - proteção social básica: prevenir situações de vulnerabilidade e risco social por meio do desenvolvimento de potencialidades e aquisições e do fortalecimento de vínculos familiares e comunitários;

II - proteção social especial: a reconstrução de vínculos familiares e comunitários, a defesa de direito, o fortalecimento das potencialidades e aquisições e a proteção de famílias e indivíduos para o enfrentamento das situações de violação de direitos (LOAS, 1993).

Para além da ótica das legislações, a relação entre a amizade e a velhice é citada em pesquisas e artigos científicos que corroboram a hipótese de que ter amigos na velhice é fundamental para a qualidade de vida da população idosa.

A ausência das relações de amizade pode acometer as pessoas idosas com doenças relacionadas à saúde mental, como depressão e ansiedade, entre outras. Compreende-se a saúde como reflexo de determinantes sociais. Assim, “fatores sociais, econômicos, culturais, étnico-raciais, psicológicos e comportamentais que influenciam na ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população” (BUSS; PELLEGRINI FILHO, 2007, p. 77).

As/os velhas/os necessitam cada vez mais do fortalecimento do círculo de amizades, especialmente dos vínculos comunitários e familiares, sendo esta família percebida na amplitude das configurações em que se apresenta como família nuclear (com a qual convivem na rotina diária) ou como família extensa (parentes próximos com as/os quais não convivem cotidianamente).

Percebe-se que os programas de intervenção são insuficientes para atender os mais velhos. Nesse contexto surge um assunto diferente como fonte de inovação, a saber, as relações de amizade, caracterizando-se como uma temática ainda em construção. De forma geral, pode-se dizer que os amigos, ao lado dos familiares, são, possivelmente, as figuras mais importantes da rede social do idoso; porém o envelhecer provoca mudanças nas relações familiares e nas relações com amigos quanto à estrutura da rede e ao papel social que desempenha (HINDE, 1997, *In*: ALMEIDA; MAIA, 2010).

Atualmente, no Brasil, a população de idosos cresce de forma rápida, na contramão do crescimento de políticas públicas efetivas para o atendimento a essa população. O aumento da população idosa e do perfil demográfico acontece com rapidez, o que impõe o desafio de responder às necessidades da população de forma mais urgente que em outros países.

Os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) atestam o crescimento acentuado do grupo etário de sessenta anos ou mais, visto que em suas projeções, no período de 2000 a 2020, passará de 13,9 para 28,3 milhões o número de idosos; em 2030 representarão 28,8% da população, aumentando em 2050 para 64 milhões. Com a pandemia da Covid-19, evidenciada a partir de março de 2020, percebeu-se que mesmo com o grande número de óbitos, a população de velhas/os continua a apresentar crescimento.

A interação social das/os idosas/os declinou em razão dos períodos de quarentena e isolamento social. Aqueles que tinham acesso às plataformas virtuais de conversação ainda puderam interagir com os amigos. O fato é que as trocas afetivas, por meios virtuais, não retiram da amizade as afinidades pessoais e culturais, mas criam e recriam o cenário em que essas trocas ocorrem.

Após a breve contextualização, aborda-se a amizade social destacada pelo Papa Francisco na Encíclica *Frattelli Tutti* (*todos irmãos*), publicada em dezembro de 2020 e objeto deste artigo. A Encíclica convida todos para fortalecer a amizade social nas relações cotidianas entre as pessoas. *Frattelli Tutti* baseia-se nos ensinamentos de São Francisco de Assis e faz uma análise da situação do

nosso tempo, em que a globalização nos tornou vizinhos, mas não irmãs/os umas/uns das/os outras/os (FRANCISCO, 2020).

Pelo contrário, estaríamos mais distantes e solitários, mais desagregados e, portanto, mais vulneráveis, limitado são papel de espectadores e consumidores. A Encíclica discorre sobre a importância de vivenciar a amizade não apenas no sentido de celebração, mas de compromisso social com todos e com o bem comum.

Fratelli Tutti questiona quanto “vale um ser humano sempre e em qualquer circunstância?” (FRANCISCO, FT n. 106, 2020). A fraternidade para todos é abordada como possibilidade para a concretização do que seria uma sociedade mais justa e igualitária.

A Encíclica é dividida em oito capítulos, descritos a seguir: capítulo I – as sombras dum mundo fechado; II– um estranho no caminho; capítulo III – pensar e gerar um mundo aberto; capítulo IV –um coração aberto ao mundo inteiro; capítulo V – a política melhor; capítulo VI – diálogo e amizade social; capítulo VII – percursos dum novo encontro; e capítulo VIII – as religiões ao serviço da fraternidade no mundo.

No capítulo I, o Papa Francisco apresenta a consciência histórica dos fatos ocorridos no mundo e que provocaram o aprofundamento das distâncias sociais, enaltecendo o individualismo. Ele fala sobre a sociedade do descarte e do sistema de produção e reprodução capitalista: todo aquele que não pertencer a esse sistema fica à margem da sociedade, entre eles o segmento idoso. “Assim, objeto de descarte não são apenas os alimentos ou os bens supérfluos, mas muitas vezes os próprios seres humanos” (FRANCISCO, FT n. 19, 2020).

Importa frisar que se deve conceder às pessoas uma velhice sem recair no paradigma de tragédia por ficar velha/o, como observa Teixeira (2007); tampouco nos estereótipos de culpabilização ou vitimização das pessoas idosas e/ou dos familiares/cuidadores, diante das crescentes demandas emergentes com o aumento da longevidade.

Ainda no capítulo I, o Papa menciona a grande parcela de mortes de velhas/os decorrentes da epidemia do coronavírus e do descaso das/os gestoras/es governamentais para com a situação, o que remete ao perfil da necropolítica² diante do cenário de crise sanitária, econômica e social no mundo, vivida com mais intensidade nos países em desenvolvimento como o Brasil.

2. A origem do termo deriva da obra do filósofo, teórico político, historiador e intelectual camaronês Achille Mbembe, e afirma que o Estado possui ou não “licença para matar”, em prol de um discurso de ordem.

No capítulo II, o Papa Francisco cita excertos da Bíblia que referem a importância do cuidado com a/o outra/o de forma cotidiana. “A proposta é fazer-se presente a quem precisa de ajuda, independentemente de fazer parte ou não do próprio círculo de pertença” (FRANCISCO, FT n. 81, 2020).

E finaliza reconhecendo com certa tristeza a demora que a Igreja católica teve para enfrentar situações de escravidão e violência. “Às vezes deixa-me triste o fato de, apesar de estar dotada de tais motivações, a Igreja ter demorado tanto tempo a condenar energeticamente a escravatura e várias formas de violência” (FRANCISCO, n. 86, 2020).

O capítulo III conduz à reflexão das relações estabelecidas ao longo da vida e como elas colaboram para o crescimento de cada pessoa. Ressalta a importância de ampliar as relações para além do que cada um reconhece como meio social:

Mas não posso reduzir a minha vida à relação com um pequeno grupo, nem mesmo à minha própria família, porque é impossível compreender-me a mim mesmo sem uma teia mais ampla de relações: e não só as do momento atual, mas também as relações dos anos anteriores que me foram configurando ao longo da minha vida. (FRANCISCO, n. 89, 2020).

E acrescenta: “Ninguém amadurece nem alcança a sua plenitude isolando-se” (FRANCISCO, n. 95, 2020). Alude à perspectiva do mundo globalizado e virtualizado, que descarta aquele que não se insere no sistema de produção capitalista, como os idosos.

O Papa ainda se refere à importância de sociedades que integrem todos, reconhecendo-os sem preconceitos e estimulando a se reconhecerem como pertencentes ao meio em que vivem.

Nesse momento, reflito sobre as/os velhas/os em situação de rua, por exemplo, e penso em quais amizades podem ser fortalecidas nesse espaço de convivência e quais políticas públicas precisam ser fortalecidas.

Penso também nas ILPIs (Instituições de Longa Permanência para Idosas/os), onde as relações de amizade são estabelecidas pelo convívio no mesmo meio social e na vivência com as/os profissionais do local, para além da questão de conviver com a finitude dos pares de forma mais recorrente. E, consequentemente, com a necessidade de fazer novos vínculos diante das perdas de pessoas próximas.

“Todo ser humano tem direito de viver com dignidade e desenvolver-se integralmente, e nenhum país lhe pode negar este direito fundamental” (FRANCISCO, n. 107, 2020).

Falar de amizade social é também estimular o protagonismo social e a emancipação humana das pessoas ao longo do envelhecimento e, particularmente, na vivência da velhice, sobretudo nos dois casos supracitados, a fim de promover o direito a envelhecer com dignidade.

O capítulo IV trata do acolhimento entre países e ventila possibilidades para esse acolhimento acontecer de fato com o que ele chama de “intercâmbio fecundo”. Nesse momento, ele menciona a partilha entre os saberes local e universal, com o fortalecimento do respeito às particularidades locais, sem a massificação globalizante dos ditames capitalistas.

“Entretanto, quando se acolhe com todo o coração a pessoa diferente, permite-se-lhe continuar a ser ela própria, ao tempo que se lhe dá a possibilidade dum novo desenvolvimento” (FRANCISCO, n. 134, 2020).

No capítulo V, apresenta uma política no sentido lato do termo: “a política colocada ao serviço do verdadeiro bem comum” (FRANCISCO, n. 154, 2020); e de como o termo foi distorcido ao longo do tempo para responder aos interesses de lucratividade e supremacia de uns países sobre os outros.

Destaca-se a disputa incessante pelo poder e o enaltecimento de determinadas classes sociais em detrimento de outras. “Pertencer a um povo é fazer parte duma identidade comum, formada por vínculos sociais e culturais. E isto não é algo de automático; muito pelo contrário: é um processo lento e difícil... rumo a um projeto comum” (FRANCISCO, n. 158, 2020).

Trata, ainda, do amor social, da caridade, da solidariedade numa perspectiva religiosa cristã como possibilidade para a construção de um mundo mais fraterno e o desenvolvimento das sociedades mais justas, sem com isso recair na perspectiva alienada de análise da sociedade: “Ainda estamos longe duma globalização dos direitos humanos mais essenciais. Por isso a política mundial não pode deixar de colocar entre seus objetivos principais e irrenunciáveis o de eliminar efetivamente a fome” (FRANCISCO, n. 189, 2020). E completa reafirmando que a “política é mais nobre do que a aparência, o *marketing*, as diferentes formas de maquiagem midiática” (FRANCISCO, n. 197, 2020).

O diálogo e a amizade social são o tema do capítulo VI, que estimula a pensar num novo diálogo social que agregue e não disperse, que acolha e promova a participação popular, com respeito às particularidades que edificam a construção coletiva, buscando a verdade para respaldar o crescimento sadio das nações. Reconhecer o outro e defender “o direito de ser ele próprio e de ser diferente” (FRANCISCO, n. 218, 2020).

Numa sociedade pluralista, o diálogo é o caminho mais adequado para se chegar a reconhecer aquilo que sempre deve ser afirmado e respeitado e que ultrapassa o consenso ocasional. Falamos de um diálogo que precisa ser enriquecido e iluminado por razões, por argumentos racionais, por uma variedade de perspectivas, por contribuições de diversos conhecimentos e pontos de vista, e que não exclui a convicção de que é possível chegar a algumas verdades fundamentais que devem e deverão ser sempre defendidas. (FRANCISCO, n. 211, 2020).

No Capítulo VII, a Encíclica trata do diálogo de paz para novos encontros e reencontros. Pode-se aqui pensar, por exemplo, na perspectiva da paz como forma de promover as aproximações pessoais. Cumpre citar a Comunicação Não Violenta (CNV), cada vez mais necessária ao cotidiano e ao tratamento com todos, especialmente com os idosos, tendo em vista o crescente número de violências registrado no período de pandemia.

Por fim, no capítulo VIII, a Encíclica estimula o diálogo entre pessoas de diversas religiosidades e fala da vivência da espiritualidade no sentido de propiciar estas trocas sem preconceitos ou violências.

Desta forma, concluo que a Encíclica reafirma a amizade social como base da construção coletiva para a justiça social e como alternativa que abrange uma visão multidisciplinar sobre o exercício das relações de amizade e o fortalecimento do protagonismo social das pessoas, em especial dos grupos que sofrem preconceito.

Pensando na velhice, considero que a amizade estimula a qualidade de vida, mantendo a autonomia; evita a solidão; preserva a saúde compreendida pelos determinantes sociais supracitados, em especial a saúde mental; colabora com as trocas intergeracionais familiares ou comunitárias dos idosos.

A rede de amizade, de acordo com os pesquisadores, propicia a população idosa a oportunidade de interação social e a sensação de pertencimento e de bem-estar, “e que o melhor caminho para evitar a solidão é envolver-se com outras pessoas e fazer novas amizades”.

Neste sentido, compreendo que a Encíclica se alinha na perspectiva da promoção da saúde, especialmente da saúde mental dos idosos; propõe a partilha de saberes e o protagonismo social. Mesmo se tratando de um documento da Igreja católica, estimula a troca entre as religiões e a efetividade das políticas públicas e dos direitos, além de sugerir que no mundo pós-pandêmico as trocas presenciais sejam de fato mais praticadas e ampliadas para a consolidação de relações pessoais mais humanizadas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003.** Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Brasília, DF, 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/10/741.htm. Acesso em: 15 dez. 2019.

BUSS, Paulo Marchiori; PELLEGRINI FILHO, Alberto. A saúde e seus determinantes sociais. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 17, n. 1, p. 77-93, abr. 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-73312007000100006>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/msNmfGf74RqZsbpKYYxNKhm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 jun. 2021.

FRANCISCO, Santo Padre. **Carta Encíclica Fratelli Tutti:** sobre a fraternidade e a amizade social. Vaticano: Vaticano, 2020. Disponível em: https://www.vatican.va/content/francesco/pt/encyclicals/documents/papa-francesco_20201003_enciclica-fratelli-Tutti.html. Acesso em: 8 mai. 2021.

HINDE, R. (1997). Relationships: a dialectical perspective. Hove: Psychology Press. In: ALMEIDA, Ana Kelly; MAIA, Eulalia Maria Chaves. **Amizade, idoso e qualidade de vida:** revisão bibliográfica. *Psicologia em Estudo*, [s. l], v. 15, n. 4, p. 743-750, dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/CHmpwPjYrsmwtsqzz6JkRRL/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 6 mai. 2021.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Mudança demográfica no Brasil no início do século XXI** — subsídios para projeção da população. ERVATTI, Leila Regina; BORGES, Gabriel Mendes; JARDIM, Antonio de Ponte (Org.). 2015. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv93322.pdf>. Acesso em: 20 mai. 2021.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. PNAD— Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2019. **Tabela 7309 — Domicílios e Moradores em que não havia utilização da internet, por situação do domicílio e motivo de não haver utilização da internet.** 2019. Disponível em: <https://sidra.ibge.gov.br/tabela/7309#resultado>. Acesso em: 1 jun. 2021.

LOAS - Lei Orgânica da Assistência Social. **Dispõe sobre a organização da Assistência Social e dá outras providências.** 1993. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8742.htm. Acesso em: 20 mai. 2021.

TEIXEIRA, Solange Maria. **As condições de vida dos velhos trabalhadores aposentados no Brasil.** 2007. Disponível em: http://www.joinpp.ufma.br/jornadas/joinppIII/html/Trabalhos/EixoTematicoD/049ff0a4836f644bfd89SOLANGE%20MARIA_TEIXEIRA.pdf. Acesso em: 15 dez. 2019.

9

AMIZADE SOCIAL PERSPECTIVA DAS VIAGENS E DO GERONTOLAZER

Rosilei Montenegro Vieira¹

INTRODUÇÃO

Viajar envolve o movimento de pessoas se deslocando do seu local de origem para o destino a ser visitado e vice-versa. Esse deslocamento ocupa, entre outros aspectos, um importante papel: contribuir para a prática do lazer e para *alterações sociais*. A circulação de pessoas e a sua permanência nos locais que visitam faz da viagem uma reunião de fenômenos e relações, tornando a atividade turística dinâmica. Nesse sentido, as viagens estão entre as experiências capazes de produzir reflexões, mudanças e transformações (BARRETO, 1997), (ABREU; CASOTTI, 2020). No caso específico do tema deste trabalho, é importante mencionar que se têm, no crescimento populacional mundial, uma transformação no número de indivíduos acima de 60 anos. Além disso, há a expectativa de que sejam um pouco mais de 41 milhões de pessoas idosas no mundo, em 2030 (BRASIL, 2015).

O turista idoso, no contexto mundial, apresenta-se como público mais frequente, por ser parte de um grupo social com mais tempo disponível para consumir experiências voltadas a viagens e lazer. Muitas vezes, são pessoas já aposentadas e, portanto, buscam novas perspectivas, entre as quais desenvolver habilidades de enfrentamento da velhice e auxílio na condução dos seus propósitos e vida cotidiana (ARAÚJO, 2021).

O ato de viajar, portanto, colabora como desenvolvimento sociocultural desse grupo de pessoas, uma vez que a interação entre o residente e o viajante ocasiona uma rica troca de hábitos, de costumes, da gastronomia, das danças, da religiosidade, dos idiomas, de diversão etc. São essas e outras relações que causam bem-estar por aproximar pessoas, estreitar laços, diminuir a solidão;

1. Doutoranda em Educação. Especialização em Gerontologia (em andamento). Turismóloga.

mas, acima de tudo, por possibilitar ao turista idoso protagonismo, fazendo-o sentir-se útil e ativo (ABREU; CASOTTI, 2020).

1. TERCEIRA IDADE, MELHOR IDADE

Os termos *envelhecimento*, *idoso*, *velhice* e *terceira idade* são os comumente usados ao se fazer referência a alguém cuja idade ultrapassa os 60 anos (nos países em desenvolvimento, como o Brasil) ou os 65 anos (nos países desenvolvidos) (SENA; GONZÁLEZ; ÁVILA, 2007). No entanto, ressalta-se o quão importante é conhecer o significado de cada uma das expressões acima, a fim de poder usá-las adequadamente e sem causar constrangimento ao outro; em especial para não suscitar uma ideia errada em torno do processo de envelhecer, inerente à toda humanidade. Como bem menciona Simone de Beauvoir² (1990), a velhice não é algo que reconhecemos ou observamos em nós mesmos, é sempre um sentido apontado aos outros, ainda que de fato estejamos em velhice.

Seguindo esse pensamento, faz-se importante esclarecer o conceito por trás de cada termo que referência idades superiores a 60 ou 65 anos:

- O *envelhecimento* é uma palavra que faz alusão ao curso natural da vida, o que, por efeito, denota as alterações pelas quais passa o organismo ao longo da vivência, pois estamos envelhecendo desde o dia em que nascemos.

- O *idoso*, por sua vez, é um termo que representa toda e qualquer pessoa cujo tempo de vida ultrapasse os 60 anos de idade. É um conceito criado nos anos 60, na França, e tinha como objetivo evitar as discriminações causadas pelo uso dos termos *velho* e *velhote*. No Brasil, esse termo foi adotado oficialmente na mesma época, pouco tempo depois.

- Já *velhice* é um termo usado por algumas pessoas para retratar a última etapa da vida, e é restrito ao indivíduo, podendo ser acompanhado por comorbidades, entre as quais perdas psicomotoras, por exemplo. A compreensão dos sentidos dessa palavra pode se manifestar de modos variados, dependendo da cultura na qual está inserida.

- *Terceira idade*, por fim, é uma expressão mais comum. Denota alguém que está aposentado, em idade avançada, na fase mais tardia da vida e em busca de cuidados com a saúde física e mental, a fim de ter longevidade com qualidade de vida. A expressão foi criada também na França, em 1962, ocasião na qual o país havia estabelecido uma política de integração social, já objetivando uma

2. Filósofa. Escritora francesa. Foi uma das precursoras em se dedicar a falar da velhice.

mudança na imagem da velhice. Os sentidos por trás dessas duas palavras juntas, possibilitam identificar, separadamente, os considerados *jovens velhos* (60-74 anos), os *mais velhos* (75-90 anos) e a *velhice extrema* (acima dos 90 anos).

Diante do exposto, é “pessoa idosa” ou “idoso(a)” o termo mais apropriado como tratamento e como referência a esse público, sendo o *idoso* o sujeito do envelhecimento (MANZARO, 2014). A partir dessas palavras, o turismo na melhor idade tem sido promovido e incentivado não apenas como forma de lazer, mas também como um meio de inclusão social do idoso e de melhoria da qualidade de vida desse grupo. Acrescenta-se ainda que o setor do turismo e da hospitalidade também passou a fazer uso do termo “terceira idade”, com ações criadas para fomentar as viagens e o lazer do público idoso, conforme exemplificado na seção seguinte.

2. VIAJA MAIS MELHOR IDADE

Um destaque dessas ações é o programa *Viaja Mais Melhor Idade*, instituído em 2007, pelo Ministério do Turismo. Essa iniciativa foi elaborada com os objetivos de realizar a inclusão social e estimular o turismo interno para que aposentados, pensionistas e maiores de 60 anos usufríssem do tempo livre para viajar pelo Brasil. Nos detalhes da proposta, havia condições diferenciadas de financiamentos e um portfólio abrangente de destinos e ofertas de passeios, programações culturais, entre outros opcionais. O Programa teve duas fases: 2007-2010 e 2013-2016, tendo sido revogado pelo então ministro interino do turismo, Alberto Alves (governo Temer), por considerar que as ações foram bem-sucedidas e que os objetivos foram alcançados (BRASIL, 2013).

3. O GERONTOLAZER

Podemos adicionar, ampliando a discussão, que o Estatuto do Idoso, Lei Federal 10.741, de outubro de 2003, é destinado a regular os interesses e garantias das pessoas idosas. A lei ainda reforça o que tratamos: define o idoso como a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos, além de ter por objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. Em seu artigo 20, esse Estatuto também estabelece que “O idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade” (BRASIL, 2003).

Acerca disso, idosos têm a necessidade de sair, passear e se divertir, de mudar sua rotina diária, viajar! Desse modo, a prática do gerontolazer contribui para o bem-estar físico e mental do idoso, mantendo-o mais ativo; também ajuda a retardar ou afastar as doenças mais comuns nessa fase; ainda melhora os relacionamentos interpessoais e amplia a rede social, evitando o isolamento social e a depressão. Nesse âmbito, o médico gerontólogo, Alexandre Kalache, presidente do Centro Internacional da Longevidade (ILC, 2019), lembra que o protagonismo dos idosos é fundamental: “É preciso envolver, empoderar, e ouvir as pessoas idosas para que elas possam colaborar de modo que as ações desenvolvidas façam sentido para eles e atendam a seus anseios e necessidade. Em suma, “nada para nós sem nós””, menciona ele.

Dentre as atividades de gerontolazer, as viagens ocupam um papel de destaque, com vários benefícios físicos e mentais. No entanto, as mudanças geradas na estrutura etária da população exigem ações – e atenção de todos os profissionais e setores para lidar com as demandas desse público. Quem atua nos setores do turismo e hospitalidade deve conhecer sobre envelhecimento, isso por ser um tema transversal; também deve compreender amplamente os efeitos gerados pela longevidade, o que ajudará esse profissional no planejamento e na organização das viagens, passeios e eventos (ABREU; CASOTTI, 2020).

4. PERSPECTIVAS DO TURISMO DA TERCEIRA IDADE PÓS COVID-19

A retomada das atividades relacionadas às viagens e ao lazer, à medida que a vida cotidiana e presencial vai se adequando à realidade trazida pelo COVID-19, será lenta e inicialmente impulsionada pelo turismo de negócios. Isso porque, embora a economia tenha sido afetada, o país não pode parar; é preciso atender aqueles e aquelas cujas atividades profissionais demandam ir de um destino a outro frequentemente. É nessa lógica que, segundo Beni (2020), os setores aéreos e hoteleiro serão os primeiros a se beneficiar do retorno dos viajantes. O setor de Eventos, um dos mais prejudicados, haja vista a sua vasta cadeia produtiva, buscará, gradativamente, retomar os compromissos adiados, entre os quais: congressos, feiras, convenções e entretenimentos em geral de grupos. A esses setores se juntarão o de locação de veículos e alimentos e bebidas.

Beni (2020) ainda aponta para o turismo de lazer se recuperando de forma mais lenta, quando comparado aos demais, ao dizer que é necessário criar políticas de incentivo e promoções direcionadas. O autor acredita que o turismo interno será aquecido com viagens realizadas pela terceira idade ou pela maturidade, em

busca de destinos próximos ao local de residência dos turistas idosos. Além disso, viagens para cidades do interior e dos Estados vizinhos ascenderão as regiões turísticas. Nesse cenário previsto, apesar da malha rodoviária disponível, o carro (próprio ou alugado) é apontado como o meio de transporte a ser mais utilizado na retomada do turismo, pois oferece conforto e possibilita a socialização com os diferentes espaços percorridos durante o percurso da viagem.

5. RELAÇÕES SOCIAIS

Fraternidade e amizade social são os caminhos indicados pelo Papa Francisco em sua terceira encíclica, publicada em 3 de outubro de 2020. A intenção dele é construir um mundo melhor, mais justo e pacífico, com o compromisso de todos: pessoas e instituições. No tocante às relações sociais entre públicos ecléticos, o pontífice menciona que o objetivo do diálogo é estabelecer amizade, paz, harmonia e partilhar valores e experiências morais e espirituais num espírito de verdade e amor. Nesse entendimento, amizade social é reconhecer o quanto vale um ser humano, sempre e em qualquer circunstância. Para o Papa Francisco, cada pessoa não chega a reconhecer completamente a sua própria verdade, senão no encontro com os outros, dialogando:

Falamos de um diálogo que precisa ser enriquecido e esclarecido por razões, argumentos que precisa ser enriquecido por razões, argumentos racionais, perspectivas variadas, contribuições de diversos conhecimentos e pontos de vista, e que não exclui a convicção de que é possível chegar a algumas verdades fundamentais que dever ser sempre defendidas (FRANCISCO, n. 211, 2020).

Como dito, as palavras do Papa, ainda que nasçam com inspirações religiosas, podem ser aplicadas para a existência humana em geral; assim sendo, pode-se ampliá-las para o tema em evidência. Desse modo, estabelecemos um diálogo entre ele e Araújo (2000/2001), ao apresentar a atividade turística como uma oportunidade para que aconteça a integração social dos idosos, exatamente por oferecer opções de trocas culturais, de diversão e, em especial, por possibilitar novas amizades, diminuindo a solidão e oportunizando a criação de novos grupos de viagem em conjunto. Segundo a autora, o turismo contribui sobremaneira, com o preenchendo do tempo livre, auxiliando para a manutenção da saúde física e mental.

Pensando nessa possível criação de grupos de viagem, para Pat Blair, conforme matéria do Portal do Envelhecimento e Longe viver (2014), envelhecer com

amigos pode trazer alegrias para a vida e, por essa razão, as pessoas que têm 60 anos ou mais costumam valorizar os velhos amigos, por possuírem afinidades como a linguagem e a história comum que os une. O artigo publicado também menciona que, segundo Pat Blair, locais nos quais é possível estar entre amigos (ou fazer novos) são importantes para esse processo de socialização, tais como os centros de convivência, faculdades abertas à terceira idade, grupos de igreja, voluntariado, academias; além de viagem, como sugerimos neste texto.

Enquanto exemplo desses vínculos preciosos, o Programa Social Universidade Aberta, no Estado de Minas Gerais, apresentou o resultado de uma pesquisa sobre o relacionamento entre pessoas idosas. O estudo investigou as mudanças percebidas na vida dos idosos que tiveram um maior investimento em novas relações: a pesquisa deu destaque às diferenças entre relações antigas e recentes, além da influência dos amigos nos relacionamentos familiares. Como resposta unânime, todos os respondentes afirmaram ser positivo o investimento em novas amizades. Os idosos também responderam que essas são experiências extremamente positivas, capazes de gerar em si a vontade de viver, a alegria em estar com novos amigos e o desejo de compartilhar dificuldades pessoais (ALMEIDA; MAIA, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que, no mundo, as pessoas estão vivendo mais, e o Brasil acompanha essa tendência: a população brasileira aumentou e já ultrapassa os 210 milhões; nesse contexto, igualmente, a população idosa não para de crescer. Há diversas explicações para isso, mas as principais são a diminuição da taxa de natalidade e os avanços na medicina, que contribuíram para o aumento da expectativa de vida, mudando o perfil da força de trabalho e prolongando a vida produtiva. Como resultado disso, aumentou-se a qualidade de vida e motivou-se as pessoas idosas à participação em reuniões sociais, culturais, cívicas, religiosas etc. (BRASIL, 2011).

Nesse novo cenário, o lazer, embora há muito considerado uma necessidade, não configura tão somente como a motivação principal para migrar, pois ter acesso à cultura, informação, atualizar-se, ativar memórias afetivas, obter status etc., são estímulos impulsionadores para a tomada de decisão quando o assunto é evadir, viajar! (CARVALHO; LEAL; ARAÚJO, 2012). Desse modo, trabalhar em prol do gerontolazer, em especial pós Pandemia, é algo que veio para nos

desacomodar, tirar-nos do aposento, desaposentar nos: sair de enclausuramentos em busca de novas paisagens, para viver uma nova era!

REFERÊNCIAS

ABREU, Renata Garanito; CASOTTI, Letícia Moreira. Viagens que transformam a condição existencial: narrativas e representações em filmes protagonizados por idosos. **Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 14-31, set./dez. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbtur/a/LH9MhXQrF5kkcGs9SpY4fp/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 ago. 2021.

ALMEIDA, Ana Kelly; MAIA, Eulalia Maria Chaves. Amizade, idoso e qualidade de vida: revisão bibliográfica. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 4, p. 743-750, out./dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/CHmpwPjYrsmwtsqzz6JkRRL/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 ago. 2021.

ARAÚJO, Cleida Maria Silva. Turismo para a terceira idade: refletindo o futuro. **Turismo, Visão e Ação**, *on-line*, v. 3, n. 7, p. 9-30, out. 2000/mar. 2001. Disponível em: <https://www6.univali.br/seer/index.php/rtva/article/view/1292/1008>. Acesso em: 15 ago. 2021.

BARRETO, Margarita. **Manual de Iniciação ao Estudo do Turismo**. Campinas: Papirus, 1997.

BEAUVOIR, Simone. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BENI, Mário Carlos. Turismo e Covid-19: algumas reflexões. **Revista Rosa dos Ventos: Turismo e Hospitalidade**, *on-line*, v. 12, n. 3, p. 1-23, 2020. Especial Covid-19. Disponível em: <http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/rosadosventos/article/view/8929/pdf>. Acesso em 15 ago. 2021.

BRASIL. Lei nº 10.741, 01 de outubro de 2003. Institui o Estatuto do Idoso. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, ano 140, n. 192, p. 1-6, 3 out. 2003. PL 3561/1997. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/diarios/712898/pg-1-secao-1-diario-oficial-da-uniao-dou-de-03-10-2003>. Acesso em: 15 ago. 2021.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Mudança demográfica no Brasil no início do século XXI: subsídios para as projeções da população do Brasil e das Unidades da Federação**. Rio de Janeiro: IBGE, 2015. (Estudos e análises: informação demográfica e socioeconômica, n. 3). Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv93322.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2015.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2010: características da população e dos domicílios, resultados do universo.** Rio de Janeiro: IBGE, 2011. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/93/cd_2010_caracteristicas_populacao_domicilios.pdf. Acesso em: 15 ago. 2021.

BRASIL. Ministério do Turismo. **Cartilha Viaja Mais Melhor Idade.** 2. ed. Brasília: Ministério do Turismo, 2013. Disponível em: <http://www.servicos.ms.gov.br/fundtur/ViajaMaisMelhorIdade/Cartilha%20do%20Viaja%20Mais%20Melhor%20Idade.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2021.

CARVALHO, Thaíse Silveira de; LEAL, Lara Melo; ARAÚJO, Rosalma Diniz. Turismo na melhor idade: análise e viabilidade do Projeto Viaja Mais Melhor Idade em João Pessoa-PB. In: **SEMINÁRIO DE PESQUISA EM TURISMO DO MERCOSUL**, 7., 2012, Caxias do Sul (RS). Anais [...]. Rio de Janeiro: Universidade de Caxias do Sul, 2012. Tema: Turismo e paisagem: relação complexa. Disponível em: https://www.ucs.br/site/midia/arquivos/turismo_na_melhor_idade.pdf. Acesso em: 15 ago. 2021.

FRANCISCO, Papa. **Fratelli Tutti:** sobre a fraternidade e a amizade social. São Paulo: Paulus, 2020.

ILC – CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE. **Os caminhos para o aprendizado ao longo da vida:** relatório do VII Fórum Internacional da Longevidade. Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <https://ilcbrazil.org.br/wp-content/uploads/2020/07/Relat%C3%B3rio-Final-do-VII-F%C3%B3rum-Internacional.pdf>. Acesso em: 23 ago. 2021.

MANZARO, Simone de Cássia Freitas. Envelhecimento: idoso, velhice ou terceira idade? **Portal do Envelhecimento e Longevidade**, *on-line*, 12 nov. 2014. Comportamentos. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/envelhecimento-idoso-velhice-ou-terceira-idade/>. Acesso em: 15 ago. 2021.

SENA, Maria de Fátima Alves de; GONZÁLEZ, Jahumara Gloria Téllez; ÁVILA, Marco Aurélio. Turismo da terceira idade: análises e perspectivas. **Caderno Virtual de Turismo**, v. 7, n. 1, p. 79-81, 2007. Disponível em: <http://www.ivt.coppe.ufrj.br/caderno/index.php/caderno/article/view/175/151>. Acesso em: 18 ago. 2021.

10

VIVÊNCIAS INTERGERACIONAIS NA PANDEMIA GANHOS E PERDAS

Elba Chagas Sobral¹

“Sinto que é isso que o Senhor quer que eu diga: é preciso haver uma aliança entre jovens e idosos”.

Papa Francisco

“Vossos anciãos terão sonhos e vossos jovens verão visões”.

Joel 3,1

INTRODUÇÃO

Observa-se que, na contemporaneidade, muito se fala em intergeracionalidade. No entanto, o que mesmo significa essa palavra polissílaba, composta pelo prefixo Inter, a palavra geracional e a palavra idade? O convite aqui é buscar cada uma das três palavras, para se entender, com clareza o seu significado e a importância do diálogo entre as gerações, que contribuam e favoreçam a arte de sonhar dos idosos e a busca de sentido por parte dos jovens.

A palavra, do ponto de vista etimológico, pode ser assim explicada: “Inter”, prefixo, significa no “interior de dois”, “entre”, “no espaço de”; “geracional”, adjetivo, significa etapa da descendência humana, que deve ser seguida por outra, geralmente marcada pelo tempo de 25 anos; “idade”, sufixo, tempo de vida decorrido desde o nascimento até uma determinada data tomada como referência. Conclui-se, portanto, que intergeracionalidade é o que se realiza

1. Pedagoga. Especialista em Gerontologia.

entre duas ou mais gerações (Dicionário *Online* de Português, verbete “intergeracionalidade”).

Por ser a intergeracionalidade um novo campo de estudos ligado à Psicologia, à Gerontologia e tendo surgido a partir do Serviço Social, afirmam Guita Grin Debert e Júlio Assis Simões, no Tratado de Geriatria e Gerontologia, que são necessárias mais pesquisas de cunho etnográfico sobre relações intergeracionais na família, que privilegiem a particularidade das experiências vividas, levando em consideração as mudanças no curso de vida familiar (DEBERT; SIMÕES, 2011, p. 1576).

No passado, nas gerações anteriores, as relações intergeracionais costumavam ser marcadas pelo distanciamento, indiferença, autoritarismo e ausência de contato físico. Na sociedade atual, infância e velhice se diferenciam e se tocam o tempo todo. Afinal, a criança carrega dentro de si o velho que será, como diz Simone de Beauvoir em “A velhice”, utilizando-se do conto sobre Buda, quando era o príncipe Sidarta, ao se questionar: “De que servem os jogos e as alegrias, se eu sou a morada da futura velhice?” (BEAUVOIR, 2018, p. 7).

No contexto do mundo atual, onde o número de velhos é crescente, se observa no âmbito familiar e social, mais ligações verticais do que horizontais, daí a necessidade de compreender e vivenciar as relações intergeracionais consanguíneas ou não, ganham relevância crescente, colocando desafios à comunicação e também à solidariedade entre as gerações do século XXI (RAMOS, 2017, p. 229), em constante busca de uma maior coesão, solidariedade, respeito, bem estar e suporte ao longo da vida, pois a longevidade promove uma coexistência maior no decorrer do tempo, beneficiando bisnetos, netos, filhos, pais, avós e bisavós; atualmente podendo chegar a quatro ou cinco gerações.

No início do século XX, a expectativa de vida média não permitia que muitos avós vissem seus netos nascerem, crescerem, limitando o convívio entre as gerações. Dado a longevidade, conquistada através da ciência e da tecnologia, essa experiência contemporânea vem modificando as configurações familiares e os laços entre as gerações. Na atualidade, os avós não só presenciam o nascimento e crescimento dos descendentes, como os acompanha em sua vida adulta, presenciam o nascimento de seus filhos. São referenciados como os “bisos”: envolvem-se em seu crescimento, vendo neles o continuar de suas vidas, de seus sonhos, esperanças e voltam seu olhar para o futuro iluminados pela humanidade e por suas orações de louvor a Deus e agradecimento por terem

recebido o privilégio da longevidade, descobrindo uma força interior que lhes permite dar testemunho da vida.

Porém, essa não é a realidade vivida por todos os avós em nosso território nacional, as diferenças de gênero, de raça, de educação, de renda, de atividades econômicas, entre outras, impactam diretamente nas desigualdades sociais vivenciadas pelos avós na intergeracionalidade com seus filhos, netos e bisnetos. É relevante também, no contexto político econômico, da atualidade, avós que são responsáveis financeiramente, com as suas parcas aposentadorias, pelo sustento de seus descendentes, numa fase em que deveriam estar usufruindo um merecido descanso, nessa última etapa de suas vidas, quando seus cabelos agrisalam, mas suas experiências vivenciadas no percurso de suas existências estão postas para serem compartilhadas.

1. UM SÓ TEMPO, VÁRIAS GERAÇÕES

A sociedade atual vivencia o principal e maior feito humano do século XX: a extensão da vida humana, o fenômeno da longevidade. Propiciado pelas descobertas científicas da medicina através dos antibióticos, das vacinas, dos fatores sociais, econômicos, culturais e tantas outras invenções extraordinárias, que proporcionam o encontro e contato familiar formado por quatro gerações ou mais.

A revista Galileu, no artigo Geração Y, (n. 219, 2009), retrata as diferentes gerações que compartilham interesses e constroem aprendizagens significativas, não obstante cada uma com suas características próprias.

Os nascidos entre 1925 e 1944 tradicionalistas ou veteranos; os *Baby Boomers*, nascidos entre 1945 e 1960; Geração X, entre 1961 e 1980; e Geração Y, entre 1981 e 2000, todos nascidos no século XX. São homens e mulheres que nasceram em diferentes gerações, possuem diferentes olhares sobre os acontecimentos da atualidade, têm acesso à saúde, a uma boa qualidade de vida e querem continuar ativos, mantendo-se úteis, sem abrir mão do cultivo de seus laços sociais e afetivos.

Os primeiros, hoje, com a idade entre 70 e 90 anos, vivenciaram a Segunda Guerra Mundial e muita escassez de recursos, encontram-se aposentados, (alguns ainda estão atuantes no mercado de trabalho), possuem renda e tempo livre; são indivíduos de personalidade mais rígida, respeitam regras e não abrem mão dos valores morais, família e trabalho, adquiridos no seio familiar, em sua infância e juventude.

A segunda geração, *Baby Boomers*, é assim chamada em virtude do grande número de nascimento no pós-guerra. Vivenciaram o período da revolução tecnológica, dos meios de comunicação, da revolução cultural disseminada pela mídia televisiva, que alterou o comportamento desses jovens. São marcados pelos ideais de liberdade, o feminismo, os movimentos em favor dos negros e do homossexualismo. Aqui, no Brasil, vivenciaram os festivais de música, que tinham por objetivo enfrentar e resistir à censura da ditadura civil-militar. Apresentam características comuns: aversão a grandes mudanças, valorização da família, busca pela realização pessoal, apreciam a estabilidade, o que os leva a passarem muitos anos nas empresas onde desenvolvem suas atividades profissionais, muitas vezes no mesmo cargo. Estão adaptados ao mundo 4.0, embora não sejam dependentes dele. Hoje, em sua grande maioria, encontram-se ativos e atuantes no mercado de trabalho.

A Geração X, nascidos entre 1961 e 1980, também apreciam a estabilidade e valorizam o trabalho, buscam seus direitos, procuram liberdade, são comprometidos e conscientes de suas ações individuais e coletivas. Enquanto a *Geração Baby Boomers* é contemporânea ao nascimento da tecnologia, essa Geração faz uso dos recursos tecnológicos e são desafiados a lidar com ela e acompanhar os processos constantes de mudanças. Apresentam características comuns: ativos, dinâmicos, pensam em empreender. Todavia, demonstram resistência a tudo que é novo.

A Geração Y ou *Millennials*: Os nativos digitais, nascidos aproximadamente entre 1981 e 2000. A tecnologia faz parte da vida cotidiana deles, embora tenham nascido na era analógica migraram para o mundo digital; são ambiciosos, para alcançarem suas metas, querem trabalhar por paixão e com o que gostam. São rotulados de preguiçosos, narcisistas e mimados, emocionalmente carentes e instáveis. Uma das características dessa Geração é o não apego a status social e ao dinheiro, é apenas uma forma de poder ser livre.

A Geração Z ou *pós-Millennials*, nascidos a partir de 2001, vieram ao mundo em plena mudança de século, chegaram com o *tablet* e o *smartphone* debaixo do braço e são marcados pela Internet, não compreendem como seus avós, seus pais puderam viver sem as mídias tecnológicas. Muitos desses jovens, atualmente com 20 anos, começam a entrar como estagiários no mercado de trabalho e têm muitas dificuldades de trabalhar em equipe, pois o individualismo, provocado pelo mundo virtual, onde eles vivem conectados e o cultivo de relações superficiais são características marcantes nessa geração.

A geração Alpha nascida depois de 2010, como será seu comportamento? Haverá lacunas geracionais? Nada pode-se ainda dizer sobre ela, a não ser a certeza de que nenhuma geração teve acesso a tantas informações, à saúde e à educação como essa.

Essas gerações acima citadas evidenciam não apenas a diferença de idade, mas, sobretudo, ressaltam as diferentes e rápidas mudanças socioculturais que marcaram a formação e o modo de ser e de agir dessas pessoas. Por conta dessa complexidade geracional, os impactos da pandemia devem ser estudados de forma mais profunda, pois, cada geração tem a sua própria forma de reagir, em meio aos desafios impostos pela realidade.

2. ACESSO À INTERNET NAS VIVÊNCIAS INTERGERACIONAIS

Nos últimos anos houve um aumento significativo de idosos com acesso às tecnologias digitais propiciada pela internet. Inicialmente o interesse era se informar do que acontecia no mundo, a conversa com filhos e netos, que migraram para o exterior, entre outros. Com a chegada da pandemia do Covid 19, a procura por esse meio tecnológico de comunicação, aumentou consideravelmente, pois esse grupo etário, foi inicialmente o apontado como mais vulnerável e necessitado de isolamento não só do trabalho ou dos grupos sociais, mas também do convívio frequente e amoroso, de modo presencial com seus netos. Consequentemente passaram a utilizar as mídias sociais e vídeo conferências, para manter o contato com seus familiares, amigos e de forma especial com seus netos.

Na contemporaneidade vive-se uma economia capitalista excludente que segrega o ser humano, deixando cada vez mais a pessoa idosa à margem da sociedade, seja por falta de acesso, seja por analfabetismo tecnológico, que provoca o distanciamento entre as gerações. Os jovens apontam na pessoa idosa a incapacidade de se inserir no mundo virtual e os idosos veem nos jovens a falta de disponibilidade e paciência para integrá-los no referido espaço.

Os impactos da tecnologia e da pandemia causada pelo Covid 19, tem impactado e revelado a heterogeneidade entre as pessoas idosas, que desembocou numa maior aproximação ou distanciamento entre avós e netos. Nesse grupo de idosos, muitos são impedidos do acesso à tecnologia devido às oportunidades que lhes são negadas, a começar pelo processo educacional básico, tão defasado e ineficiente, para suprir as carências de aprendizagens imprescindível na etapa da velhice.

3. O TEMPO DOS AVÓS E NETOS

Uma criança precisa de pais, avós, bisavós, trisavós, tetravós e um conjunto de aproximadamente onze gerações ancestrais, num período de 300 anos, para que ela nasça, cresça, tenha acesso ao reservatório da sabedoria construído pelos que chegaram antes, descubra os segredos, a prudência, a resiliência, para caminhar com tranquilidade, desbravando as trilhas sinuosas do mistério da vida. Segundo o Papa Francisco, esses conhecimentos, essas aprendizagens, se dão nas trocas intergeracionais.

Quando marginalizamos nossos avós, perdemos a chance de descobrir seu segredo, o segredo que lhe permitiu navegar com segurança pela aventura da vida. E, assim, nos privamos dos exemplos e dos benefícios da experiência que viveram. Nós nos perdemos. Ficamos sem a sabedoria dos que, com o tempo, não apenas venceram dificuldades, mas também guardaram no coração a gratidão por tudo que experimentaram (FRANCISCO, 2018, p.11).

Os avós e bisavós também precisam estar alertas para não se tornarem pessoas infelizes, que de tudo reclamam, que relutam em compartilhar suas experiências, que menosprezam os jovens, que se queixam o tempo todo, não tendo resiliência com o aprendizado de seus netos, não querendo aprender com eles, só rememorando inutilmente os tempos antigos e sempre repetindo: “Ah! No meu tempo, era melhor”. Esse tipo de atitude afasta os netos. Perdem todos. Os jovens, o incentivo para buscar o sentido da vida. Os avós, a beleza de aprender, acompanhar e vivenciar os ensinamentos de uma nova geração. Segundo Simone de Beauvoir, em seu livro “A Velhice”: É muito raro, mas pode acontecer que a velhice seja considerada o coroamento de uma existência (BEAUVOIR, 2018, p. 524). Se derem as mãos, avós e netos, melhoramos enquanto humanidade, crescemos juntos!

4. UM VÍRUS, IMPÕE UM TEMPO DE ISOLAMENTO

O vírus da COVID 19 chegou no início do ano de 2020, no Brasil, de forma abrupta, devastadora, ameaçando de adoecimento e morte, principalmente e inicialmente, toda a sociedade longeva, que vem se constituindo nas últimas décadas, quando cada vez mais quatro a cinco gerações convivem ao mesmo tempo num mesmo espaço social e cultural. A primeira medida para tentar segurar o Sars Covid 19 foi o isolamento social, ou seja, separar as famílias, isolar os avós e os netos, evitar o contato entre esse grupo. Avós em casa sem

poderem receber os netos. Netos também privados do aconchego, ensinamentos e trocas com seus avós.

Agora, que caminhos percorrer para amenizar o distanciamento físico, causado por essa pandemia? Como conviver com esse ameaçador Coronavírus, evitar abraços, beijos e colo dos avós? Experiência dolorida, sensação de estranheza, para netos e avós que tinham encontros semanais garantidos, que dormiam juntos, faziam programas após a escola ou nos finais de semana, tudo isso provocou inicialmente uma certa depressão. Segundo Leomar Brustolin:

A convivência entre jovens e idosos, crianças e adultos não pode ser restrita só apenas a troca de afetos, mas há de ser um recíproco aprendizado. Uma criança ensina pela liberdade e simplicidade do cotidiano. Já o velho ensina sobre a dimensão sagrada da vida, que não depende de títulos, aptidões ou recursos, mas é inerente à existência (BRUSTOLIN, 2007, p. 23).

Após o primeiro e sofrido mês de março/abril, os avós que só viam os netos trazidos pelos pais através de janelas, dando adeus e, quando muito, deixando algo na portaria de seus prédios, buscaram alternativas para retomar o convívio social e se dão conta de que plantar e colher são verbos recorrentes na vida e o principal não é plantar, mas como se planta. E tomam a iniciativa de usar os meios tecnológicos para continuar suas partilhas de aprendizado mútuo. Os avós se apropriam das mídias tecnológicas de comunicação e informação, cada vez mais presentes em seu cotidiano, retomando os vínculos familiares e intergeracionais, não interrompendo a comunicação, que mesmo a distância ajuda as crianças e os idosos a enfrentarem o isolamento social imposto pela pandemia do Covid-19.

5. O QUE DIZEM OS AVÓS SOBRE O TEMPO DO ISOLAMENTO

Diversas foram as atividades desenvolvidas e encontradas pelos avós para se manterem conectados de acordo com a idade dos netos e netas.

Assistir filmes ao mesmo tempo (com a pipoca, feita pela avó) e depois fazer uma chamada de vídeo para conversarem sobre o filme assistido (essa avó revisitou filmes de sua adolescência, da infância de seus filhos e disse: foi um ganho da pandemia).

Revisar receitas de biscoitinhos feitos pela bisavó, escrever a receita pelo WhatsApp, separar os ingredientes, combinar a hora de preparar, fazer um

vídeo e enviar. Biscoitos prontos, vamos abrir uma sala no *Google Meet*, para saboreá-los com o suco de sua preferência e conversarmos.

De volta às aulas da escola, de forma remota, o neto liga para o avô: - Vô, tu és bom de matemática, me ajuda a resolver esses problemas. A leitura de livros sempre foi uma prática com minha neta, voltamos a fazer, antes cada uma lia uma página. À distância, cada uma lia um livro, combinávamos a quantidade de página por vez e quando acabava, quem leu fazia um resumo e enviava pelo e-mail.

Redescobri o jogo da adoleta (nome, lugar, objeto) foi ótimo tudo em chamada de vídeo.

Minha neta, já adolescente tem um namorado, que eu conheço e sempre estou atenta ao namoro. Com o isolamento social dos dois, o namoro acabou. Meu celular estava sempre carregando, pois agora as tristezas, as confidências, com o primeiro namoro terminado tem sido frequente e sou a confidente: “- Vó, só você me entende, como queria poder ficar no seu colo....” Isso quebrou meu coração.

Meus netos ainda muito pequenos, mas sempre estiveram comigo, inclusive na semana que iniciamos o *lockdown* eles passaram o domingo aqui e logo a seguir eu não mais pude ir à casa deles, nem eles virem aqui, programa realizado por nós, sempre que possível, durante a semana. Aproveitei o tempo mais livre, escrevi para eles um diário, contando como foi para mim, sua avó, o tempo do *lockdown*, ou seja, não o que se passava no mundo, a esse conteúdo eles terão acesso completo no futuro.

Mas, o que houve de positivo, de negativo, as perdas e os ganhos, e o que foi sentido por mim e pela nossa família em vários dias desse isolamento mais fechado, ali estará registrado. Assim, ao lerem, poderão descobrir mais detalhes do que vivemos nesse raiar da segunda década do século XXI, onde estão inseridos, embora tenham tão pouca idade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Num belo poema intitulado “Reinvenção”, Cecília Meireles expressa a necessidade de reinventar a vida a cada novo acontecimento e escreve na primeira estrofe: “A vida só é possível reinventada” (MEIRELES, 1942, p.42).

Neste artigo, cada tópico nos leva a perceber o quanto avós, bisavós, quicá trisavós e netos, que no momento atual coabitam num mesmo espaço de tempo, precisam atentar para a necessidade de uma constante reinvenção. É urgente reinventar essa tão forte relação intergeracional entre seres de nascimento em

tempos distintos, de diferentes construções de experiências pessoais, sociais e culturais, mas que comungam da serenidade de um amor que os torna ensinantes e aprendentes permanentes. Nesse encontro, que envolve tanto amor, tanta dedicação, tanto entrelaçar de raízes, todas essas experiências serão transmitidas de uma geração a outra por meio de suas vivências, e presença marcante, significativa e cuidadora. Nesse sentido, afirma Dias:

É possível verificar que a convivência intergeracional pode proporcionar um contexto de experiências positivas, tanto para as gerações mais jovens quanto para as mais velhas, visto que dela decorrem trocas e transmissões que colaboram para a solidariedade intergeracional familiar e influenciam o desenvolvimento e a saúde mental de seus membros (DIAS, 2020, p. 192).

Dado às modificações que vêm acontecendo nos arranjos familiares, cada vez mais os lares tornam-se multigeracionais. Convivendo e acontecendo a coabitação, por necessidade, tanto dos idosos quando dos jovens. Os idosos passam a ter companhia, atenção e cuidado, em caso de necessidade. Enquanto que os mais jovens recebem apoio material e afetivo. Nessa intergeracionalidade, todos adquirem saberes. Na atualidade, essa troca de saberes toca, essencialmente, no que se refere ao uso das tecnologias.

REFERÊNCIAS

BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2018.

BRUSTOLIN, Leomar Antônio. Fundamentos do cuidado da vida. **Diálogo: Revista de Ensino Religioso**. São Paulo, v.21, n. 48, p. 20-23, out./dez. 2007.

DIAS, Cristina Maria de Souza Brito. Lares Multigeracionais e Juventudes: relacionamentos e transmissões entre as gerações. In: ANDRADE, Thaís Afonso; CUNHA, Ubiracelma Carneiro da; LIMA, Albenise de Oliveira (Orgs). **Juventudes: Pesquisa e campos de atuação**. Curitiba: CRV, 2020.

DICIONÁRIO *ONLINE* DE PORTUGUÊS. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/>. Acesso em: 26 jun. 2021.

FRANCISCO, Papa. **Sabedoria das idades**. São Paulo: Loyola, 2018.

DEBERT, Grin Guita; SIMÕES, Júlio Assis. Envelhecimento e Velhice na Família Contemporânea. In: FREITAS, Elizabete Viana de; PY, Ligia. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 3 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

MEIRELES, Cecília. **Vaga música**. Rio Janeiro: Pongetti, 1942.

RAMOS, Maria Natália. Família, solidariedade e relações intergeracionais e de gênero: avós e netos na contemporaneidade. In: MOREIRA, Lúcia Vaz de Campos; RABINOVICH, Elaine Pereira; RAMOS, Maria Natália (Orgs). **Pais, avós e relacionamentos intergeracionais na família contemporânea**. Curitiba: CRV, 2017. ISBN 978-85-444-2089-8. p. 227-247.

GERAÇÃO Y. Revista Galileu, Rio de Janeiro, Editora Globo, n. 219, out. 2009. Disponível em: <http://revistagalileu.globo.com/Revista/Galileu/0,,EDG87165-7943-219,00-GERACAO+Y.html>. Acesso em 26 jun. 2021.

11

EMPATIA ENTRE PESSOAS IDOSAS E AS GERAÇÕES MAIS JOVENS

Cirlene Francisca Sales da Silva¹

*“Quando duas culturas se defrontam, não como
predador e presa, mas como diferentes formas de existir,
uma é para a outra como uma revelação”*

(Bosi, 2003, p.175).

INTRODUÇÃO

A “Relação intergeracional” trata da interação entre as gerações, reconhecida pelos Descritores em Ciências da Saúde - Biblioteca Virtual em Saúde, como “As interações entre indivíduos de diferentes gerações. Estas interações incluem a comunicação, o cuidado, a responsabilidade, a fidelidade e até os conflitos entre indivíduos com ou sem parentesco” (BVS: DeCS/MeSH, 2021, IDENTIFICADOR DeCS 30031). A “Empatia” se traduz na “Benevolência, compaixão, complacência (sentimento), condescendência, consideração, cuidado, cuidados, cuidar, deferência” (BVS: DeCS/MeSH, 2021, IDENTIFICADOR DeCS 4721).

A relevância de discutir a empatia na relação intergeracional, nos remete às reflexões acerca de uma população que envelhece a passos largos. Destarte, o Brasil é um país jovem de cabelos brancos no qual, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (BRASIL, IBGE, 2020), do total de 210,1 milhões de brasileiros, 34 milhões eram idosos, no quarto trimestre de 2019. As projeções indicam que a população idosa tende a crescer no Brasil nas próximas décadas. Em 2043, um

1. Doutora em Psicologia Clínica. Professora da Universidade Católica de Pernambuco.

quarto da população deverá ter mais de 60 anos (BRASIL, IBGE, 2020). Nesse contexto, teremos até cinco gerações convivendo na mesma família.

Diante do exposto, percebe-se que o maior alcance da longevidade é uma realidade irreversível e que ponderações sobre as pessoas dessa faixa etária são necessárias, dentre elas, a demanda apresentada no título em epígrafe.

Nesse sentido, no presente capítulo, por meio de uma revisão de literatura, pretende-se compreender a empatia na relação intergeracional. Mais especificamente, que nuances atravessam esta vinculação e suas consequências. Desse modo, a empatia será o fio condutor que irá perpassar todo este capítulo, tal qual como ocorre ou deveria ocorrer nas relações.

1. EMPATIA NA RELAÇÃO INTERGERACIONAL

A empatia na Relação intergeracional se traduz pela benevolência, compaixão, complacência (sentimento), condescendência, consideração e cuidado, entre as pessoas idosas e as de outras gerações, tais como: crianças, adolescentes, adultos jovens e adultos maduros. No entanto, por consequência relativa a fatores diversos, muitas vezes não ocorre como deveria, tornando-se invisível.

Destarte, Papalia e Feldman (2013, p. 622-628) afirmam que a rede social dos idosos é apenas metade da rede de adultos jovens. A de homens tende a ser um pouco menor do que a das mulheres. Nesse sentido, a pessoa idosa encontra-se em um cenário de desvantagens em relação às outras gerações, devido às perdas que o passar dos anos impõe, acrescidas pelas demandas que a aposentadoria ocasiona, tais como mais tempo e menos companhia, o que pode redundar em solidão, isolamento, por vezes, depressão e até suicídio (MINAYO, 2018, s/p). Dessa forma, as pessoas idosas necessitam mais da empatia das gerações com menos idade de modo a trilhar novos caminhos que estimulem um melhor intercâmbio entre elas, aproximando-as com a promoção da solidariedade intergeracional.

Nesse sentido, a seguir, iremos refletir sobre estudos que discursam sobre a importância da empatia no relacionamento intergeracional. Por conseguinte, compreende-se que as trocas intergeracionais se dão em um processo de alternância entre continuidade e descontinuidade, em que valores tradicionais e modernos ora se suplantam, ora coexistem. Desse modo, os novos padrões de convivência e socialização que se apresentam no mundo contemporâneo exigem que os papéis familiares, a autoridade e a hierarquia sejam redimensionadas

no âmbito das relações intergeracionais, principalmente entre idosos e jovens (MARANGONI; OLIVEIRA, 2010, p. 37-56).

Nessa linha de raciocínio, Ramos (2017, p. 227-247) ressalta que a contemporaneidade tem sido marcada pela melhoria das tecnologias e dos cuidados com a saúde, fator que reflete no maior alcance da longevidade e que, por conseguinte, coloca em relevo novas solicitações e reconfigurações das interações familiares e sociais entre as pessoas de diferentes gerações, principalmente entre idosos e jovens.

No entanto, tem-se constituído um desafio promover uma convivência saudável e solidária entre essas gerações, pois só é possível esse tipo de relacionamento num contexto em que haja reconhecimento da alteridade, das diferenças de idades, de valores, de competências, de saberes e do valor dessas interações e partilhas. Nesse contexto, as relações entre as gerações mais velhas e mais novas ganham destaque especial.

Em contraponto, percebe-se um suposto desprezo, referido por muitas pessoas idosas, ocasionado possivelmente pelo distanciamento entre as gerações (FERRIGNO, 2016, p. 211-223; MIRANDA, 2013, p. 4-13). Desse modo, esse fenômeno torna-se algo preocupante por conta do número crescente de idosos e que tendem a aumentar a cada dia mais, como indicam as projeções (BRASIL, IBGE, 2020; ONU, 2018); resultando em muitas pessoas idosas adoecidas pela solidão, isolamento e, conseqüentemente, depressão e, ainda mais grave, o suicídio, como já pontuado acima (MINAYO, 2018, s/p). Dessa forma, com esse aumento populacional desse segmento, muitas demandas emergem mostrando a necessidade de soluções que venham garantir uma melhor qualidade de vida e dignidade para a pessoa idosa (CÔRTE; FERRIGNO, 2016, p.1526-1534).

Compreende-se que as relações harmônicas constituídas de trocas construtivas com outras gerações mais jovens são fatores preponderantes para esse avanço. Ramos (2017, p. 227-247) afirma que a qualidade dos vínculos afetivos, relacionais e comunicacionais entre as diferentes gerações é fundamental para o desenvolvimento, bem-estar e qualidade de vida das crianças, dos jovens, adultos e dos idosos, e contribui para a promoção de novas relações e formas de solidariedade intergeracional na família e na sociedade. Desse modo, todos são beneficiados com essa interação (BRASIL, ESTATUTO DA JUVENTUDE, 2013; UNESCO, 2002; BRASIL, POLÍTICA NACIONAL DO IDOSO, 1994).

Frank e Rodrigues (2016, p. 391- 403) ressaltam que as pessoas com um bom suporte social podem estar protegidas dos efeitos deletérios sociais de

doenças. Outros fatores de risco social citados são a baixa aculturação, morar só, perda de contatos e falta de um confidente.

São, portanto, medidas para a redução do risco e da prevalência de depressão: melhor prevenção e tratamento das doenças crônicas, suporte social adequado com prevenção do isolamento social e compensação do dano funcional. Mccall e Kintziger (2013, p. 475-481), pontuam que esse cenário gera um elevado custo econômico para o sujeito, a família e a sociedade, composto por fatores como o custo dos serviços sociais e de saúde, a redução na produtividade ou perda do emprego e o impacto negativo na mortalidade prematura.

Nesse sentido, Minayo (2018, s/p.) refere que 90% dos casos de suicídio estão associados à depressão, causada pelo isolamento e a solidão, consequente da ausência de empatia. Ela salienta que as duas grandes faixas etárias mais comprometidas são os idosos e os jovens. Frank e Rodrigues (2016, p.402) ressaltam que “a taxa de suicídio é maior entre idosos do que entre indivíduos mais jovens, especialmente para os homens” e ainda, que “a principal causa de suicídio entre idosos é a presença de depressão”. Desse modo, advertem que “a melhor estratégia para redução de risco é o tratamento da depressão” Frank e Rodrigues (2016, p.403). Nesse sentido, será que a prática pontual da empatia, não colaboraria contra o risco danoso da depressão?

Diante desse contexto, Minayo (2018, s/p) pontua que mais de 90% dos idosos estão nas famílias, e aí a autora questiona: como está sendo a vida deles nessas famílias? E responde que o isolamento foi o que ela detectou. Essa afirmação nos remete a refletir sobre como estão se dando as relações entre essas pessoas idosas e os familiares com quem residem: existe empatia nessa relação?

Ferrigno (2018, p.16-21) constatou que se trata de um distanciamento entre as gerações, e salientamos a possível ausência de empatia. Mesmo rodeado de pessoas, os idosos sentem-se sozinhos pela ausência de interação com os mais jovens, ora por dificuldades deles mesmos, ora pelo próprio desprezo estabelecido socialmente em relação à pessoa do velho. Há ainda as novas tecnologias que perpassam as relações, como exemplo os familiares no WhatsApp, levando o idoso a se sentir isolado porque, por vezes, não domina as novas tecnologias.

Daí, então, depreende-se a necessidade de envidar esforços para que haja um relacionamento intergeracional, com mais proximidade, empatia, entre os idosos e os mais jovens. Gil e Lopes (2014, p. 120-127) salientam que essa carência foi observada desde o Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento estabelecido na conferência de Madrid, em 2002.

No artigo 16 do Plano de Madrid, reconheceu-se a necessidade de fortalecer a solidariedade entre as gerações e as ações intergeracionais, tendo presentes as necessidades particulares dos mais velhos e dos mais jovens e de incentivar as relações solidárias entre gerações (ONU, Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento, 2002).

No Brasil, o tema da intergeracionalidade está implicitamente contemplado no capítulo I da Política Nacional do Idoso - PNI (LEI Nº 8.842/1994, s/p), quando trata sobre sua finalidade, ao defender o direito do idoso à integração na sociedade, que é composta por todas as gerações. Diz em seu artigo 1º: “a Política Nacional do Idoso tem por objetivo assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade” (BRASIL, PNI, 1994).

Mais especificamente, a referência da PNI à intergeracionalidade se apresenta quando aborda a importância da integração do idoso às demais gerações. O capítulo II, Seção II, art. 4º, inciso I, a PNI inclui entre suas diretrizes a “viabilização de formas alternativas de participação, ocupação e convívio do idoso, que proporcionem sua integração às demais gerações” (BRASIL, PNI, 1994).

A PNI também aborda o tema quando fala da necessária proteção dos idosos pela família, grupo humano naturalmente intergeracional. No inciso III do art. 4º, diz que “é priorização do atendimento ao idoso através de suas próprias famílias, em detrimento do atendimento asilar, à exceção dos idosos que não possuam condições que garantam sua própria sobrevivência” (BRASIL, PNI, 1994).

Ainda sobre essa proteção por parte da família, a PNI, no inciso I do seu art. 3º, diz: “a família, a sociedade e o estado têm o dever de assegurar ao idoso todos os direitos da cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem-estar e o direito à vida” (BRASIL, PNI, 1994).

No Capítulo IV, a alínea “d” do inciso VII do art. 10 diz que é competência do governo a iniciativa para “valorizar o registro da memória e a transmissão de informações e habilidades do idoso aos mais jovens, como meio de garantir a continuidade e a identidade cultural” (BRASIL, PNI, 1994).

Ferrigno (2016, p. 211-223) argumenta que o repasse de conhecimentos práticos, teóricos e éticos legitimados pelas experiências de vida, sem dúvida, caracteriza um indispensável processo educativo. O referido autor ressalta que o conteúdo da PNI foi bem elaborado e que sua abrangência permite contemplar as dimensões do cotidiano dos idosos brasileiros com suas necessidades, desejos e direitos. Todavia, afirma: “sua efetivação deixa a desejar em vários pontos, na visão de idosos e de especialistas (...) muito ainda falta para que a Lei nº

8.842/1994 seja plenamente cumprida. Mas, inegavelmente, houve avanços” (p. 221). O que significa dizer que, apesar dos avanços, percebe-se que pouco se tem feito no sentido de desenvolver, implantar e implementar ações que contribuam para a solidariedade intergeracional, a empatia entre as gerações de pessoas idosas e mais jovens.

Por outro lado, o Governo brasileiro lançou, no ano de 2018, a “Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa”, que propõe buscar alcançar o envelhecimento ativo, saudável, cidadão e sustentável para todos os brasileiros. A iniciativa contou com a colaboração da Organização Pan-Americana da Saúde, órgão da Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS, 2004), e do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento, órgão da Organização das Nações Unidas (ONU/PNUD, 2002). Espera-se que essa ação alcance também a intergeracionalidade promovendo o fortalecimento dos vínculos entre idosos e as gerações com menos idade, dando seguimento aos avanços da PNI, em uma abrangente solidariedade intergeracional e relação de empatia.

Ramos (2017, p. 227-247) afirma que a solidariedade entre as gerações significa o apoio mútuo e a cooperação entre diferentes faixas etárias, com o objetivo de construir uma sociedade na qual as pessoas de todas as idades tenham um papel a desempenhar, de acordo com as suas necessidades e capacidades, podendo beneficiar, em igualdade de condições, o desenvolvimento educacional, econômico e social da comunidade. As atividades intergeracionais proporcionam espaços em que as diversas gerações, respeitando as diferenças e os conhecimentos, criam um espaço comum de troca mútua de saberes, culturas e afetos, de solidariedades e de diálogo entre os mais velhos e os mais jovens, a partir dos conhecimentos e das experiências de cada um.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É urgente que se forme uma rede de colaboração para que a empatia ocorra de forma materializada no relacionamento entre as pessoas idosas e as outras gerações. Nesse sentido, existe uma necessidade imperativa de pesquisas que abordem as várias faces do envelhecimento e suas demandas, principalmente, no que tange à importância da empatia nas relações intergeracionais.

Para tanto, precisa-se de pesquisadores que invistam nessas temáticas, que aprofundem os conhecimentos nessa área, pois, segundo Côrte e Ferrigno (2016, p. 1526-1534), a intergeracionalidade é um campo teórico em construção, uma área muito recente do conhecimento acadêmico.

REFERÊNCIAS

BOSI, E. **O tempo vivo da memória: ensaios de psicologia social**. São Paulo, SP: Ateliê Editorial, 2003.

BRASIL, IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Brasília, DF, 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=popula%C3%A7%C3%A3o%20idosos&se>. Acesso em: 20 jun. 2021.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para assuntos jurídicos. **Estatuto do Idoso – Lei n. 10.741 de 1º de outubro de 2003**, 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm. Acesso em: 20 jun. 2021.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para assuntos jurídicos. **Estatuto da Juventude – Lei Nº 12.852, de 5 de agosto de 2013**, 2013. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2013/Lei/L12852.htm. Acesso em: 20 jun. 2021.

BRASIL. **Política Nacional do Idoso – PNI. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994**. Presidência da República. Casa civil. Subchefia para assuntos jurídicos. Brasília: DF, 1994. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8842.htm. Acesso em: 20 jun. 2021.

BVS: DeCS/MeSH - **Biblioteca Virtual em Saúde**: Descritores em Ciências da Saúde, 2021. Disponível em: <https://decs.bvsalud.org/>. Acesso em: 15 jun. 2021.

CÔRTE, B.; FERRIGNO, J. C. Programas Intergeracionais: Estímulo à integração do idoso às demais gerações. In: Freitas, E. V.; PY, L. (Orgs), **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro/RJ/Brasil: Guanabara Koogan, 2016. p. 1526-1534.

FERRIGNO, J. C. Netas cuidadoras de avós fragilizados: Uma especial relação de gerações, **Revista Portal de divulgação**, 57, n. 9, p.16-21, 2018. Disponível em: <http://portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal/article/view/723/786>. Acesso: em 20 jun. 2021.

FERRIGNO, J. C. O idoso como mestre e aluno das novas gerações. In: Alcântara, A. O.; Camarano, A. M.; Giacomini, K. C. (Orgs.). **Política Nacional do Idoso: velhas e novas questões**. Rio de Janeiro, RJ: Ipea, 2016. p. 211-223.

FRANK, M. H.; RODRIGUES, N. L. Depressão, ansiedade, outros transtornos afetivos e suicídio. In: FREITAS, E. V.; PY, L. (Orgs), **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, RJ/Brasil: Guanabara Koogan, 2016. p. 391- 403.

GIL, G.; LOPES, R. G. C. Programas Intergeracionais no Brasil: Revisão bibliográfica. **Revista portal de Divulgação**, 40, n. IV, 2014, p. 120-127. Disponível em: www.portaldoenvelhecimento.org.br/revista. Acesso em: 20 jun. 2021.

MARANGONI, J.; OLIVEIRA, M. C. S. L. Relacionamentos intergeracionais: avós e netos, na família contemporânea. In: Falcão, D.V.S. (Org.), **A família e o idoso: desafios da contemporaneidade**. Campinas, SP/Brasil: Papirus, 2010. p. 37-56.

MCCALL W. V.; KINTZIGER, K. W. Late life depression: a global problem with few resources. **Psychiatric Clinic North American**, ano 36, n. 4, 2013. p. 475-481.

MINAYO, M. C. S. O principal fator para o suicídio do idoso é o isolamento, a solidão. **GEPeSP entrevista**, 2018. Disponível em: <https://ippesbrasil.com.br/noticias/o-principal-fator-para-o-suicidio-do-idoso-e-o-isolamento-a-solidao-gepesp-entrevista-cecilia-minayo/>. Acesso em: 20 jun. 2021.

MIRANDA, D. S. Um programa para todas as idades. **Caderno Sesc de Cidadania e intergeracionalidade**, ano 4, n. 8, 2013. Disponível em: www.portaldoenvelhecimento.org.br/revista. Acesso em: 20 jun. 2021.

ONU - ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Brasil adota recomendações da OMS e lança estratégia para melhorar vida de idosos**, 2018. Disponível em: https://nacoesunidas.org/?post_type=post&s=IDOSOS+NO+MUNDO. Acesso em: 20 jun. 2021.

ONU - ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. PNUD - Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. **Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento**. Madri: PNUD, 2002.

OPS/OMS - ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. El maltrato de las personas mayores. **In informe mundial sobre la dentific y lasalud**. Washington, DC, 2004, p. 135-158.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. Edição 12ª. Porto Alegre, RS: AMGH, 2013, p. 622-628.

RAMOS, N. Família, solidariedade e relações intergeracionais e de gênero: avós e netos na contemporaneidade. In: MOREIRA, L.V.C.; RABINOVICH, E. P.; RAMOS, M. N. (Orgs), **Pais, avós e relacionamentos intergeracionais na família contemporânea**. Curitiba, PR/Brasil: CRV, 2017, p.227-247.

UNESCO. **Juventude, violência e vulnerabilidade social na América Latina**: Desafios para políticas públicas. Brasília, DF: UNESCO, BID, 2002

12

DO DESCARTE À VALORIZAÇÃO RESPEITO, AUTOESTIMA E AUTOACEITAÇÃO DA PESSOA IDOSA NA BÍBLIA

João Luiz Correia Júnior¹

INTRODUÇÃO

O presente texto emerge dos desafios causados pelo impacto da pandemia sobre a pessoa idosa, num mundo já bastante caótico, marcado pelo neoliberalismo econômico em que o capitalismo trata as pessoas como descartáveis, à medida em que deixam de contribuir para o sistema produtivo.

O reconhecimento do valor da pessoa idosa, como de todos os seres humanos descartados do sistema, sobretudo no contexto de pós-pandemia, soa como um “nadar contra a corrente” ou “seguir na contramão da história”. Contudo, não resta outra atitude para quem deseja contribuir para o processo civilizatório que não descarta as pessoas em seus direitos fundamentais de seres humanos, proceder com esse reconhecimento e valorização desse segmento da sociedade.

Nesse contexto de crise e de caos, este artigo tem como objetivo refletir sobre o tema do envelhecimento e o processo de autoaceitação. Urge, nesse sentido, reconhecer o valor da pessoa idosa que contribua para a sua autoestima e auto superação.

Os estudos realizados situam-se no campo epistemológico atual da pesquisa bíblico-teológica. A metodologia utilizada se serve da exegese e hermenêutica da Bíblia, bem como de bibliografia específica.

Num primeiro momento, será apresentado um panorama sucinto do contexto histórico desafiador às pessoas idosas e, em seguida, destacar-se-á alguns textos seletos da Bíblia que contribuem para o sentimento de respeito aos idosos, o fortalecimento de sua autoestima e de sua autoaceitação.

1. Doutor em Teologia. Professor da Universidade Católica de Pernambuco.

1. O DESCARTE DE IDOSOS HOJE

No mundo moderno, marcado pelo neoliberalismo econômico, sobressai um capitalismo imperialista no qual os interesses pelo lucro são os que determinam o ritmo da política. Nesse aspecto, o capitalismo atual é a materialização da impessoalidade racional. As pessoas são descartáveis quando não mais contribuem para lucros crescentes e se tornam um peso para os custos do empreendimento econômico (GERTH; MILLS, 1982, p. 46 e 51).

Durante a crise da pandemia, desde 2020, o sistema capitalista tem revelado a sua face mais cruel. Percebe-se claramente a desfaçatez da escolha do lucro em detrimento da vida humana. Como o enfrentamento da pandemia se dá sob a ótica do capital, alguns setores têm se beneficiado, como as grandes indústrias farmacêuticas e de biotecnologia. Com o desemprego crescente e o esfacelamento do mercado informal, o abismo social se aprofunda em plena crise humanitária (PINTO; CERQUEIRA, 2020, p. 40).

Um dos impactos profundos dessa crise recai, sobretudo, nas camadas populacionais vulneráveis, exploradas, empobrecidas e descartadas do sistema socioeconômico. Nesse contexto, o problema é ainda maior sobre as pessoas idosas. Estudos comprovam evidências do alto e desigual impacto da pandemia da COVID-19 na saúde, renda e cuidados dos idosos brasileiros. Esses efeitos são visíveis nas altas taxas de letalidade e mortalidade observadas, sobretudo, antes da chegada das vacinas.

Idosos morando sozinhos tiveram dificuldades para adquirir alimentos, suporte afetivo, econômico, cuidados à saúde e outros, e idosos que moram com outras pessoas correram o risco ou foram contagiados por integrantes do lar que mantinham contato com o exterior. Morar sozinho e envelhecer são considerados os fenômenos demográficos mais relevantes das últimas décadas. A pandemia e as recomendações de distanciamento que vieram a seguir aumentaram os impactos psicológicos na pessoa idosa. A solidão é fator de risco clínico em todas as faixas etárias, sobretudo na velhice, como o declínio da capacidade funcional. Sabe-se que a solidão no envelhecimento pode antecipar a morte e precipitar agravos à saúde física e mental da pessoa nesta fase da vida, já que está associada a riscos de desenvolver doenças coronárias, derrame, depressão, entre outras, independentemente dos fatores de risco tradicionais para as doenças cardiovasculares. Idosos podem estar isolados socialmente sem relatar sentimento de solidão e podem estar sozinhos mesmo sem isolamento social, mas ambas as condições podem causar danos à sua saúde de modo geral. Assim,

distanciamento social não deve ser confundido com solidão. O sentimento de tristeza é o que mais contribui para a solidão e se sentir sozinho não é apenas a ausência de acompanhante no lar. Verificou-se que é frequente idosos brasileiros se sentirem muitas vezes ou sempre sozinhos. Esse sentimento está associado, geralmente, com o problema estrutural sobre luto, abandono social e estigma da velhice, os quais podem agravar na pandemia, quando idosos vivenciam luto coletivo, alta letalidade de seu grupo etário, abandono pelos governantes, por meio de expressões sobre a fragilidade dos contagiados e falta de políticas públicas e de proteção social (ROMERO; PEREIRA DA SILVA, 2021, p. 9)

Ser uma pessoa idosa, nesse contexto, é algo desafiador. Desrespeitados em sua dignidade humana, os idosos sentem o peso da exclusão econômica; com aposentadorias irrisórias, quando conseguem acesso a esse benefício, chegam a passar necessidades pois têm de se submeter ao sistema de saúde pública que apresenta diversos limites. Do ponto de vista sociocultural, estigmatizados como gente “sem valor” pela cultura do descartável, idosos e idosas são abandonados, em muitos casos, pelos próprios familiares, por serem um peso a mais. Deprimidos, desenvolvem a baixa autoestima e, não raro, são levados à depressão. Como enfrentar os limites de saúde na velhice, potencializados pelos problemas econômicos, sociais e culturais que os cercam, principalmente em tempos de pandemia?

O descarte de seres humanos que não têm mais serventia para o trabalho braçal não é um fenômeno recente na história da humanidade. Desde tempos imemoriais, sobretudo nas sociedades escravocratas, essa era uma prática constante. Escravizados eram enxotados quando não tinham mais serventia para o trabalho, ficando abandonados à própria sorte.²

Contudo, nos pequenos grupos humanos dos povos caçadores/coletores até as pequenas aldeias agrícolas dos povos sedentários, as pessoas mais velhas

2. O sistema escravocrata era conhecido em civilizações tão antigas quanto a Suméria, assim como em quase todas as outras civilizações antigas, incluindo o Egito antigo, a China antiga, o Império Acadiano, a Assíria, a Babilônia. Essa situação surgia por várias razões: como pagamento de dívida, como punição por algum crime, como resultado de derrota em situações de guerra, pelo abandono de crianças e pelo nascimento de crianças escravas a partir de pais escravizados. Sobre o tema, sugere-se o livro de Laurentino Gomes: *Escravidão*. Volume 1: do primeiro leilão de cativos em Portugal até a morte de Zumbi dos Palmares (GOMES, 2019).

devem ter tido um importante papel e prestígio: eram responsáveis por manter viva a memória dos fatos históricos e das tradições culturais para os mais jovens.³

As Sagradas Escrituras da Religião Judaica e Cristã surgiram em torno de três mil anos atrás e guardaram muito da cultura desses povos antigos. Daí a insistência para que os filhos honrem o pai e a mãe, como imperativo ético-religioso. Este é o único Mandamento da Lei de Deus que traz uma promessa: “para que se prolonguem os teus dias na terra que IHWH⁴ teu Deus te dá” (Ex 20,12; Dt 5,16; Ef 6,1-3).

A seguir, apresenta-se estudo sobre o valor da pessoa idosa a partir de textos seletos da Bíblia. A literatura bíblica preserva deferência especial aos idosos por serem considerados “memória viva” da história, da cultura religiosa e da sabedoria do povo de Israel.

2. O VALOR DA PESSOA IDOSA NA BÍBLIA

A honra, o respeito, o valor ao pai e à mãe começa dentro de casa, tal como está escrito na bela passagem do livro do Tobias (Tb 4,3-5):

Quando eu morrer, dar-me-ás uma digna Sepultura; honra tua mãe e não a abandones em nenhum dia de tua vida; faze o que lhe agrada e não lhe sejas causa de tristeza alguma. Lembra-te, meu filho, de tantos perigos que ela cor-

3. É possível afirmar que as pessoas mais velhas desempenharam importante papel no desenvolvimento da espécie humana. A transmissão oral das experiências vividas pelos idosos e idosas fez surgir verdadeira revolução do conhecimento. Segundo o historiador Yuval Noah Harari, a “Revolução Cognitiva” é o principal meio de explicar o desenvolvimento do Homo Sapiens. O conhecimento acumulado fez surgir a imensa diversidade de realidades imaginadas e padrões de comportamento, que chamamos “culturas”. Desde que apareceram, as culturas nunca cessaram de se transformar e se desenvolver, e essas alterações são o que denominamos “história” (HARARI, 2018, p. 46).

4. IHWH é o nome da divindade que as fontes bíblicas apresentam como o Deus de Israel. Esse nome (tetragrama sagrado), que não devia ser pronunciado em vão, por respeito a Deus, foi substituído na leitura dos textos sagrados e na oração por *Adonai*, meu Senhor, e *há-Shem* (hebraico) ou *Shemá* (aramaico), que significa “o Nome”. Como IHWH são consoantes, sem vogais, a pronúncia foi praticamente perdida na Idade Média, dando lugar a formas como “Jeová” e “Javé”, e não mais pode ser reconstituída senão a partir de alguns testemunhos antigos. Em muitas publicações científicas a forma empregada hoje é “Yahvé”, com algumas variantes ortográficas. A Tradução dos textos originais feita pela Bíblia de Jerusalém, popularizou a forma “Iahweh”. Os judeus continuam com a tradição antiga de não pronunciar “o Nome” de Deus, em sinal de respeito e reverência (DICIONÁRIO ENCICLOPÉDICO DA BÍBLIA, 2013, p. 710, verbete “Javé”).

reu por tua causa, quando te trazia no seio. E quando ela morrer, sepulte-a junto de mim, no mesmo túmulo. Meu filho, lembra-te do Senhor todos os dias e não queiras pecar nem transgredir seus mandamentos. Pratica a justiça todos os dias da tua vida e não andes pelos caminhos da injustiça (BÍBLIA DE JERUSALÉM, 2002).

É digno de nota que essas palavras do idoso para seu filho são conselhos válidos para todas as culturas, em todos os tempos, pois, humanizam as relações e estreitam os laços entre as pessoas em todos os níveis: honrar pai e mãe valoriza a dimensão do afetivo familiar, desenvolve a solidariedade, amplia a capacidade de empatia, fortalece o sentimento de pertença. Cultivar valores religiosos torna as pessoas mais atentas aos princípios concebidos como vontade do Deus da vida e a prática da justiça fortalece as relações ético-sociais.

A sabedoria bíblica não é um mero conhecimento teórico-racional sobre o mundo, nem uma especulação sobre os princípios naturais que regem as forças da natureza: é a arte de viver por meio de uma conduta justa que reforça a lógica do bem, segundo a vontade de Deus, visando o bem da humanidade.

Os Livros Poéticos e Sapienciais preservaram deferência especial às pessoas idosas por serem consideradas memórias vivas dos fatos ocorridos, para que o aprendizado com os erros e acertos do passado não caíssem no esquecimento.

Um excelente exemplo da sabedoria transmitida de geração em geração pelas pessoas mais velhas das comunidades do povo da Bíblia é o livro dos Provérbios que é formado pela compilação de diversas coleções preexistentes, enquadradas por um prólogo e um epílogo. Tem-se conhecimento que estava concluído na primeira década do século II a.C. (DICIONÁRIO ENCICLOPÉDICO DA BÍBLIA, p. 1113, verbete “Provérbios, livro dos”).

Contém máximas sapienciais valorizadas ao longo de séculos, passadas de uma geração para outra por meio da cultura oral de Israel. O texto foi escrito “para conhecer sabedoria e disciplina, para penetrar as sentenças profundas, para adquirir disciplina e sensatez – justiça, direito e retidão –, para ensinar sagacidade aos ingênuos, conhecimento e reflexão ao jovem” (Pr 1,2-4). Os ensinamentos são “fonte de vida para afastar as ciladas da morte” (Pr 13,14). É necessário, portanto, ouvir o conselho, aceitar a disciplina, para chegar a ser uma pessoa sábia depois (Pr 19,20).

Desde os primeiros versículos, assim como em muitas outras passagens, fica evidente que o livro dos Provérbios é uma grande interpelação sapiencial feita

pelos mais velhos, no seio familiar, para que seus filhos sejam bem-sucedidos na vida.

Em Pr 1,8-9, lê-se:

Escuta, meu filho, a disciplina do teu pai, não desprezes a instrução da tua mãe, pois será formoso diadema em tua cabeça, e colar em teu pescoço. Meu filho, se pecadores quiserem te seduzir, não consintas!

Trata-se de uma exortação, muito bem escrita, cujo “eu lírico” (o “pai”) apela com uma frase no imperativo, para que seu filho escute os seus avisos, insistindo também para que valorize as instruções de sua mãe, pois, tais conselhos práticos se tornarão belas e preciosas honrarias.

É significativo que, em plena cultura patriarcal do mundo antigo, o protagonismo dos conselhos não recai apenas sobre a figura do pai. A mãe é citada, reconhecendo-se a sua importante contribuição. Interessante notar também que essa instrução básica para a vida não provém inicialmente de escola religiosa (profética ou rabínica), mas da casa paterna/materna por meio das pessoas mais velhas.

Isso pode ser interpretado como um reconhecimento, da parte dos que organizaram o Livro dos Provérbios, da grande contribuição dos mais velhos à sabedoria prática do povo de Israel. Os filhos e filhas que aceitam as palavras e seguem os ensinamentos dos pais alcançam as benesses da sabedoria, conforme Pr 2,1-22. Daí porque os “cabelos grisalhos” devem ser apreciados como belos sinais de honra nas pessoas idosas: “A beleza dos jovens é o seu vigor, e o enfeite dos velhos, suas cãs [cabelos brancos]” (Pr 20,29).

Tem-se aqui, nesse provérbio, um reconhecimento de que, de um modo geral, a beleza das pessoas idosas pode ser encontrada justamente em seus sinais de amadurecimento na vida, que vêm naturalmente com o passar dos anos. A sabedoria exige, portanto, um conhecimento prático, que se obtém na observação e na experiência cotidiana da vida, no emaranhado da malha social. A felicidade consiste em buscar sempre mais habilidade para contribuir na tecelagem dessa malha, procurando viver em harmonia com os bons resultados dessa contribuição.

Um outro livro excelente que revela a importância da sabedoria transmitida de geração em geração pelas pessoas mais velhas da comunidade judaica instalada fora da Palestina, é o livro da Sabedoria. Foi escrito em grego e, por isso, não consta entre os livros sagrados reconhecidos por judeus e protestantes, que preferem os livros originalmente escritos em hebraico. Supõe-se que

tenha sido escrito na florescente cidade de Alexandria, Egito, no século I a.C. (LÍNDEZ, 1995, p. 49). A data em que foi escrito teria sido perto do reinado do imperador Augusto, que governou entre 31 a.C. e 14 d.C. (DICIONÁRIO ENCICLOPÉDICO DA BÍBLIA, 2013, verbete “Sabedoria, livro da”). É o mais recente dos livros do Antigo Testamento. Reflete, de forma profunda sobre a realidade, em sua complexidade, à luz da fé.

É muito difícil que um autor não deixe sinais de si e do seu tempo na obra que escreve. Dentro dessa perspectiva, pode-se afirmar que o livro da Sabedoria foi escrito por um judeu na maturidade da vida, experiente na fé e bem instruído na sabedoria do seu povo, cujos textos sagrados e memória histórica servem de ponto de referência para suas reflexões. O autor era instruído na língua e cultura gregas, como é demonstrado nos próprios textos e nos conhecimentos enciclopédicos e filosóficos gerais, que perpassam toda a obra.

O livro da Sabedoria começa com uma frase no imperativo, muito importante para a compreensão da obra como um todo: “Amai a justiça, vós que julgais a terra” (Sb 1,1). Os destinatários, são os dirigentes do povo, “vós que julgais a terra”, em grego, *hoi krinontes tem gen*, que pode ser traduzido também como “vós que regéis a terra” ou simplesmente “os juízes da terra”. Trata-se, portanto, de quantos exercem algum tipo de poder. Pode-se afirmar que é o mais importante tratado de teologia política: “é um tratado sobre justiça no governo, com argumentação teológica e orientação doutrinal” (BÍBLIA DO PEREGRINO, 2002, p. 1523, introdução ao livro da Sabedoria).

No que se refere à relação entre envelhecimento e sabedoria, o livro problematiza esse tema ao romper os laços tradicionais entre velhice e sapiência, juventude e estultice). Numa argumentação surpreendente para a época, chega-se a afirmar que: “Velhice venerável não é longevidade, nem é medida pelo número de anos; as cãs [cabelos grisalhos] do homem são a inteligência, e a velhice uma vida imaculada (Sb 4,8-9). Exemplo dessa sabedoria alcançada ainda na juventude está contemplada na literatura da época, no Livro de Daniel (escrito por volta do ano 100 a.C.). O protagonista desse livro é apresentado em Dn 1,3ss como um jovem judeu, de família nobre, deportado para a corte de Nabucodonosor (rei de Babilônia de 605 a 562 a.C.), onde foi instruído na sabedoria dos caldeus, demonstrando notável sabedoria.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A reflexão amadurecida sobre o sentido da existência humana é, sem dúvida, consequência dos anos vividos na busca da sabedoria. As pessoas mais velhas são, portanto, as mais favorecidas com o dom da sabedoria, sobretudo aquelas que souberam colher os frutos das experiências vividas, em suas múltiplas formas. Em meio ao contexto histórico e socioambiental, e às vulnerabilidades da vida pessoal, familiar e comunitária, é necessário não desenvolver a capacidade de saborear os momentos com delicadeza, resiliência e inteligência. A fé em Deus, além de fortalecer na luta, ajuda a encontrar sentido na vida, inclusive em meio às ameaças de morte.

Como foi explicitado ao longo deste breve artigo, a sabedoria presente na literatura bíblica, sobretudo nos Livros Sapienciais, foi passada às novas gerações pelas pessoas mais velhas, experientes na vida, sejam elas do ambiente familiar (pais, mães, avós), da comunidade (aldeias) ou intelectuais provenientes das escolas rabínicas (escribas). O objetivo é a instrução dos mais jovens e adultos para que sejam bem-sucedidos na vida, apesar dos aspectos que fogem completamente ao controle do ser humano, individualmente ou em sociedade.

A Literatura Sapiencial deixa claro que, em qualquer situação, é fundamental seguir os conselhos da sabedoria: é mais salutar ser uma pessoa sábia do que uma pessoa insensata, tola, imprudente; mais vale trabalhar para conquistar algumas benesses materiais que deem bem-estar de curto e médio prazo do que ser privado delas; é melhor cuidar para ter uma vida saudável do que promiscuir-se, adoecer e morrer prematuramente; e, por fim, é necessário assumir a morte como algo natural, sem desespero.

Nessa perspectiva, como afirmam as pessoas que interpretaram a milenar sabedoria popular à luz das Sagradas Escrituras, a vida é precioso dom de Deus que deve ser valorizado, cultivado e saboreado com gratidão, sem esquecer que tudo é muito fluido, escapável, impermanente. A única certeza que se tem é que um dia há de se enfrentar a morte. Por aí se entende que o Deus da Sabedoria é o Deus dos vivos, o Deus da vida. Há muito o que fazer no aqui e agora do tempo que se chama “hoje”.

É mais que urgente seguir os conselhos das pessoas experientes e sábias, sejam elas do meio popular, do ambiente religioso ou dos diversos campos do conhecimento científico. Esses mestres e mestras da vida, embelezados por seus cabelos grisalhos, prestam uma grandiosa colaboração aos mais jovens, que estão em período de formação. Importante observar atentamente a realidade,

fazer memória, manter viva a história, para que não se caia no esquecimento. A vida não examinada (sem a necessária reflexão sobre o sentido da própria existência) não passa de paraíso de tolos. Por outro lado, paradoxalmente, conforme inspiradora experiência do místico e sábio Santo Inácio de Loyola (que aqui interpreto livremente, a partir dos “Exercícios Espirituais”, n. 2), não é apenas o saber acadêmico que sacia e satisfaz plenamente, mas também o sentir e saborear cada detalhe da vida, internamente.

REFERÊNCIAS

BÍBLIA DE JERUSALÉM. Nova edição, revista e ampliada. São Paulo: Paulus, 2002.

BÍBLIA DO PEREGRINO. São Paulo: Paulus, 2002.

DICIONÁRIO ENCICLOPÉDICO DA BÍBLIA. São Paulo: Loyola, Paulus, Paulinas; Santo André: Academia Cristã, 2013.

GERTH, H. Hans; MILLS, C. Wright. Introdução. O homem e sua obra. In: WEBER, Max. **Ensaio de Sociologia.** Rio de Janeiro: LTC Editora, 1982.

GOMES, Laurentino. **Escravidão.** Volume 1: do primeiro leilão de cativos em Portugal até a morte de Zumbi dos Palmares. Rio de Janeiro: Globo, 2019.

HARARI, Yuval Noah. **Uma breve história da humanidade.** Porto Alegre: L&PM, 2018.

LÍNDEZ, José Vílchez. **Sabedoria.** São Paulo: Paulus, 1995.

PINTO, Marina Barbosa; CERQUEIRA, Augusto Santiago. Reflexões sobre a pandemia da COVID-19 e o Capitalismo. In: **Revista Libertas**, Juiz de Fora, v. 20, n.1, p. 38-52, jan. / jun. 2020. Disponível em: file:///C:/Users/WIN10-PRO/Downloads/30485-Texto%20do%20artigo-121640-2-10-20200609.pdf. Acesso em: 26 de jul. 2021.

ROMERO, Dalia Elena; PEREIRA DA SILVA, Danilo Rodrigues. Idosos no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho. In: CSP – **Cadernos de Saúde Pública** 2021, v. 37, n. 3. Disponível em: <https://scielosp.org/article/csp/2021.v37n3/e00216620/pt/#> . Acesso em: 19 jul. 2021).

13

ENVELHECIMENTO E O PROCESSO DE AUTOACEITAÇÃO

Maria Betânia Melo de Araújo¹

INTRODUÇÃO

O processo de autoaceitação representa um desafio para o ser humano em praticamente todas as fases do seu desenvolvimento. As pesquisas sobre o tema apontam as raízes do problema ainda na infância quando a criança começa a desenvolver o autoconceito e consequentemente a autoestima. Segundo Allport (1973), o infante começa a distinguir entre seu próprio corpo e os elementos do meio ambiente já na primeira infância. Por volta dos dois anos, período em que se dá a aquisição da linguagem, ele já consegue dizer o seu nome, e aos três anos, surge o fenômeno da autoestima. Entre quatro e seis anos percebe-se a ampliação do eu, e, como resultado, ele começa a formar a sua autoimagem. Esta, por sua vez, é determinada pela interação com os fatores ambientais. As pessoas que compõem o mundo significativo da criança desempenham um papel crucial na formação desta autoimagem funcionam como uma espécie de espelho. A criança pensará a respeito de si mesma como percebe que pensam essas pessoas. Se elas a tratam com respeito e consideração, a criança pensará sobre si deste mesmo modo. Se por outro lado, ela é tratada como algo sem valor, é assim que ela vai pensar a respeito de si mesma. Esta será sua autoimagem que ocupará um papel determinante no desenvolvimento da autoestima, que é um sentimento aprendido e que se desenvolve ao longo de toda a vida.

A noção de autoestima é bem próxima da noção de autoaceitação. A diferença entre ambas reside no fato de que a autoestima se refere à forma como a pessoa se sente em relação à si própria. A autoaceitação aponta para a capacidade que a pessoa tem de amar a si mesmo, de abraçar tudo que é, independentemente

1. Doutora em Ciências da Religião. Professora da Faculdade STBNB - Recife, Pe.

das falhas ou das virtudes identificadas. “É sobre amar quem você é hoje e não quem você quer ser ou foi”.

Infere-se, portanto, que a autoaceitação não representa uma preocupação exclusiva dos idosos, mas do ser humano de um modo geral. Cada fase da existência apresenta o que os teóricos do desenvolvimento humano chamam de “tarefas evolutivas”. Alguns conseguem desempenhar essas tarefas de forma satisfatória, mas outros não conseguem fazer o que lhes é requerido ou esperado pelo seu grupo social ou pela sociedade de um modo geral. A sensação de incapacidade vai ter ressonância no processo de autoaceitação, passando a apresentar um obstáculo ao alcance de uma boa qualidade de vida.

O objetivo deste artigo é refletir sobre o processo de autoaceitação na velhice incluindo as dificuldades enfrentadas por aqueles que já atingiram este estágio da vida, e, ao mesmo tempo, discutir as possibilidades existentes no ser humano de lidar com a questão de uma forma mais adequada. Para Freire a autoaceitação nesta fase, implica uma atitude do indivíduo em relação a si próprio e à sua história de vida, aceitando características positivas e negativas, como também sua condição de idoso.

No decorrer da história da humanidade se observa que este estágio da vida tanto é percebido sob uma ótica de reverência e sabedoria como através de imagens que denotam perda, declínio e inutilidade. O desejo de alongamento da vida, acompanhado da preocupação em relação à morte tem levado as culturas e sociedades a apresentarem as mais variadas concepções em relação à velhice e, parte delas, denota uma atitude de negação e até a vontade de que ela não existisse. Como exemplo, citamos dois fatos que são apresentados pela literatura como *mitos da longevidade*. São eles: as narrativas antediluvianas segundo as quais as pessoas viviam até mais de 900 anos, inferindo-se, portanto, que no passado o ciclo de vida era muito longo, e, o mito da fonte de águas com poder de conservar a eterna juventude. A visão da mocidade como uma fase caracterizada pela energia, pela vivacidade e pela produtividade, o que nem sempre acontece, tem influenciado a percepção da sociedade de um modo geral e isto vai se refletir na forma como o idoso lida com o processo de autoaceitação.

Escrevendo sobre o tema, Merval Rosa afirma:

Por mais que as diferentes culturas da terra tenham se esforçado no sentido de usar termos eufêmicos para descrever a velhice, uma realidade persiste: envelhecer para o ser humano é um processo extremamente doloroso e apresenta vários aspectos terrivelmente desagradáveis. Parte do problema é que a

pessoa idosa, começa a formar de si mesma uma imagem negativa, resultante de um conjunto de ideias e atitudes a que Rosenfelt chama de “mística da velhice” [...] A certa altura da vida o indivíduo começa a sentir-se velho, com isso significando que em muitos importantes aspectos ele já não é mais o que costumava ser. Por conta desta mística muitos chegam a pensar que velhice é sinônimo de doença e de fraqueza, e que tanto o vigor físico como a saúde jamais estarão à sua disposição (ROSA, 1984, p. 75).

Nos itens que se seguem, teceremos considerações sobre alguns fatores que dificultam o processo de autoaceitação na fase avançada da existência e as possibilidades existentes para que o processo contribua para o estabelecimento de uma qualidade de vida aceitável.

1. FATORES QUE DIFICULTAM O PROCESSO DE AUTOACEITAÇÃO NA VELHICE

Entre os fatores apontados pela literatura que dificultam o processo de autoaceitação na velhice, salientamos os seguintes:

Alterações físicas

As transformações físicas porque passa o indivíduo no período de envelhecimento, talvez sejam as marcas mais características desta fase. Embora as condições físicas do processo de envelhecimento de uma pessoa dependa de vários fatores, incluindo a sua condição psicológica, seu estilo de vida, sua constituição genética e os fatores próprios do ambiente em que vive, sabe-se que de uma forma geral estas transformações apontam para um declínio nas funções físicas e biológicas que terminam interferindo no conceito que o indivíduo tem de si próprio, especialmente de sua capacidade de desempenho das funções normais requeridas de um adulto.

As perdas

São muitas e variadas as perdas neste período. Entre elas citamos: a partida de amigos e parentes próximos; a perda das funções relacionadas à atividade profissional que acompanha a aposentadoria; a perda de uma certa autonomia resultante da dificuldade de mobilização que leva a uma situação de dependência física e emocional, desenvolvendo ao mesmo tempo um senso de inutilidade.

Todas estas situações vão se refletir na formação do autoconceito e, consequentemente, no processo de autoaceitação.

A limitação dos contatos

A partida de amigos e de parentes próximos diminui o número de contatos do idoso. O fato pode levá-lo a se sentir sozinho, ou, se tenta se aproximar de uma pessoa ou de grupos, pode não se sentir bem-vindo, especialmente em círculos compostos por pessoas pertencentes a outra faixa etária, geralmente pelos mais jovens. Surge assim um senso de rejeição que, consequentemente, pode concorrer para a alteração da autoimagem, dificultando o processo de autoaceitação.

Frustrações em relação à percepção de metas não alcançadas

Este período se caracteriza também por um balanço feito pela pessoa do seu ciclo de vida. Quando ela percebe que as suas metas e propósitos não foram atingidos ou pelo menos não o foram de maneira satisfatória, passa a se considerar incapaz, o que afeta o processo de autoaceitação.

2. FATOS E ATITUDES QUE PODEM CONTRIBUIR POSITIVAMENTE NO PROCESSO DE AUTOACEITAÇÃO NA VELHICE

Salientamos os seguintes fatos e atitudes que podem contribuir positivamente para o processo de autoaceitação:

“Conhece-te a ti mesmo”

A conhecida “recomendação” socrática representa um dos maiores anelos da humanidade e, ao mesmo tempo, uma exigência na busca de uma vida plena. Conhecer-se a si mesmo indica o caminho para se ter consciência das limitações e virtudes inerentes ao ser humano e para aprender a lidar com a realidade decorrente desta consciência. Este processo não deve ser fácil neste momento da existência, mas ajuda a entender melhor as razões pelas quais a pessoa chegou até ali, apontando ao mesmo tempo possibilidades de solução de problemas, o que poderá resultar na melhoria de sua qualidade de vida. O autoconhecimento, portanto, permite maior abertura em relação a si próprio e, consequentemente, a possibilidade de autoaceitação. Muitas vezes pode ser necessário a busca de um apoio profissional, como um processo terapêutico,

pois, através desta experiência, a pessoa se sente acompanhada nesta jornada, o que facilita a autoaceitação.

O cuidado de si

O cuidado de si indica responsabilidade. O cuidado com a saúde e com o cultivo dos dons e talentos resulta no exercício da criatividade. É necessário que o idoso procure desenvolver atividades que lhe dê prazer e que o faça se sentir útil. Isso o ajuda no processo de adaptação ao novo momento, isto é, ao novo contexto da velhice, e a lidar com as novas situações, como por exemplo, as perdas, e isso vai repercutir no processo de autoaceitação.

Ajustamento às responsabilidades sociais

A sociedade reconhece a sabedoria da experiência e o idoso pode ser visto como um elemento agregador no processo de orientação dos mais jovens. O estabelecimento de contatos com as novas gerações torna-se fundamental nesse momento. Por ser esse um período caracterizado por uma maior liberdade de corrente da experiência acumulada, a pessoa pode descobrir em si mesma novos potenciais que provocarão o desenvolvimento de novos projetos de vida, tornando o idoso um elemento útil ao seu meio social.

A capacidade de sonhar e o cultivo da esperança

Diferente do que muitos pensam, mesmo na velhice é possível sonhar e cultivar a esperança. A literatura profética mostra isso. O profeta Joel declarou “os vossos velhos sonharão” (Joel: 2:28). O idoso tem direito de sonhar, sim. Não estamos nos referindo ao fato onírico em si, mas à capacidade de desejar e de estabelecer objetivos para a vida. O sonho aqui não deve ser usado como uma fuga da realidade, mas como um elemento impulsionador de desejos e realizações que podem contribuir para uma melhor qualidade de vida. Reconhecer que, mesmo na idade avançada, o indivíduo ainda tem direito à sonhar representa um instrumento valioso a serviço do processo de autoaceitação. São sonhos relacionados à possibilidade de ver o mundo transformado em um lugar melhor para se viver; sonhos relacionados à sua capacidade de contribuir para a formação de uma nova geração; sonhos relacionados à possibilidade de ter uma vida mais criativa e mais prazerosa; sonhos motivados e embalados pelo cultivo da esperança.

O senso de integridade

O psicólogo austríaco Erik Erikson denomina o último estágio de sua conhecida teoria do desenvolvimento psicossocial, de *integridade vs desespero*. Ele assinala a dificuldade em conceituar este estágio e prefere apresentar as suas características. Diz ele:

É a aceitação pela pessoa do seu único ciclo vital e daqueles que se tornaram significantes para ela como algo que que ser e que, necessariamente, não permite substituição. Significa, assim, um novo e diferente amor pelos próprios pais, livre do desejo de que eles fossem diferentes, e uma aceitação do fato de que a vida de cada um é de sua própria responsabilidade. É um sentido de camaradagem com homens e mulheres de tempos distantes e de diferentes ocupações, que criar amor desse objeto se expressões transmitindo dignidade e amor humanos. Embora cômico da relatividade de todos os vários estilos de vida que deram significado ao esforço humano, o possuidor de integridade está pronto a defender a dignidade do seu próprio estilo de vida contra as ameaças físicas e econômicas (ERIKSON, 1976, p. 140).

Para Merval Rosa (1969), o termo *integridade* se refere àquela consistência moral que dá ao homem o senso de unidade e inteireza do ser. Ele preserva a unidade da pessoa, dá ao ser humano um referencial para todos os seus atos e orienta sua vida em torno de propósitos claramente definidos.

A falta dessa integração acumulada do ego, segundo Erikson, se manifesta pelo *desespero* que, por uma vez se expressa através do sentimento de que o tempo é curto, demasiadamente curto para tentar uma outra vida e experimentar rumos alternativos para a integridade. “Semelhante *desespero* é frequentemente escondido sob uma capa de repulsa, misantropia ou desprezo crônico por determinadas instituições e pessoas – uma repulsa e um desprezo que, quando não alinhados a uma visão de vida superior, apenas significam o desdém da pessoa por si mesma” (ERIKSON, 1976, p. 140).

O desenvolvimento do senso de integridade não é nada mais do que o desenvolvimento do senso de autoaceitação. O íntegro, na visão de Erikson, é aquele que aceita a vida, aceita as pessoas e aceita a si mesmo.

A crença religiosa

As pesquisas têm mostrado a relevância da religião no desenvolvimento humano e, conseqüentemente, no processo de envelhecimento (SOUZA, 2013); (ARAÚJO, ALMEIDA, QUEIROZ, PEREIRA, MENESCAL, 2008); (ASSIS,

GOMES, ZENTARSKI, 2013). No que se refere à questão da autoaceitação, a crença religiosa tem desempenhado um papel preponderante em virtude de três fatores: em primeiro lugar, ela oferece uma comunidade, e as comunidades religiosas são essencialmente comunidades de aceitação; de participação na igreja e nos grupos de convivência, ajuda a lidar com as perdas, com os traumas e com as eventualidades da existência. Ao se sentir aceito pelo grupo religioso, a pessoa passa a aceitar-se a si mesma. A igreja passa a fazer parte da rede de apoio.

Em segundo lugar, ela possibilita a busca interior dando margem a uma reflexão mais consciente a respeito do sentido da vida. Paul Johnson (1964, p. 94) declara que as questões existenciais são essencialmente questões religiosas. Infere-se, portanto, que a religião representa um elemento básico de investimento em prol desta conquista. Em terceiro plano, como resultado desta busca interior, a religião vai ajudar a pessoa a formular uma filosofia de vida. Esta formulação não indica necessariamente a elaboração de um sistema filosófico que pretenda explicar o universo. Ela simplesmente expressa a forma como o indivíduo interpreta sua própria história. Como consequência, a pessoa passa a priorizar aquilo que realmente importa, o que implica dizer que, além da formulação de uma filosofia de vida, constata-se também um processo de simplificação da vida.

O psicólogo americano James Fowle relaborou uma teoria do desenvolvimento da fé onde apresenta seis estágios da evolução religiosa do ser humano. O último deles, denominado fé universalizante, representa o máximo alcançado por aqueles que desejam crescer fundamentados em uma experiência de fé. Vejamos algumas das características apontadas por Fowler como próprias deste tipo de pessoa:

O eu é abandonado como ponto central de referência e o indivíduo torna-se capaz de negar-se a si mesmo em nome da justiça e do amor; a pessoa engaja-se em gastar e ser gasto no processo de transformação do mundo e da realidade atual, na direção de uma realidade transcendente; possui uma visão ampliada da comunidade universal revelando a parcialidade de nossa leitura que é limitada por convicções provincianas que focalizam exclusivamente a nossa “tribo”; possui consequentemente a capacidade de relacionar-se com pessoas de várias gerações, de diversos lugares e de diferentes tradições culturais (FOWLER, 1989, p. 169).

Em nossa visão, aqueles que aceitaram o processo de envelhecimento, desenvolveram uma postura diante da vida e das pessoas que poderia ser comparada ao que Fowler chama de fé universalizante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A narrativa bíblica fala de alguns dos seus heróis como pessoas que viveram, cresceram e morreram, isto é, foram apresentados como seres humanos comuns e não como deuses. Enfrentaram dificuldades, cumpriram sua missão e quando tiveram que enfrentar o final de tudo estavam satisfeitos. Foi assim com Abraão. Relata o texto que ele morreu em “ditosa velhice” (Gênesis 25:18). Jó, depois de ter enfrentado um sofrimento atroz recupera a sua vida e morre “farto de dias”, o que significa “satisfeito” (Jó 42:17). Moisés morreu cômico do cumprimento de sua tarefa e o texto diz que nunca lhe escureceram os olhos nem lhe declinou o vigor (Deuteronômio, 34:7). Segundo os exegetas do Antigo Testamento, esta era uma fórmula usada para se referir ao senso de autoaceitação e realização que envolvia os patriarcas no final de suas existências. A possibilidade de se desenvolver, de vivenciar emoções e de perceber o próprio amadurecimento, pode ser também uma realidade na vida do idoso. Como declara Piletti, Rossato e Rossato (2014), para isto é necessário apenas que ele seja amparado por condições sociais, políticas, econômicas e culturais satisfatórias.

O escritor florentino Dante Alighieri (1957) conclui a sua famosa obra intitulada, *A divina comédia*, com as seguintes palavras:

Assim eu ante a nova visão pura,
Ver anelara como a imagem humana
Ao círculo se adaptara e ali perdura
As asas minhas fora em presa insana
Se clareado a mente, não me houvesse
Fulgor, que a posse da verdade aplanava
A fantasia aqui valor fenece;
Mas a vontade minha a ideias belas;
Qual roda, que ao motor pronta obedece;
Volvi ao amor, que move o sol e as outras estrelas”.

A partir do prodigioso trabalho de Dante, concluímos dizendo que o idoso poderá continuar crescendo, aceitando os outros, aceitando a vida e aceitando a si mesmo se ele for envolvido e impulsionado pelo “amor que move o sol e as outras estrelas”.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. F. M.; ALMEIDA, M. I.; QUEIROZ, H. M. C.; PEREIRA, M. C. S.; MENESCAL, Z. L. C. **O papel da religiosidade na promoção da saúde do idoso**

(2008). Universidade Federal do Ceará. Disponível em: <https://periódicos.unifor.br>article>dowload>pdf>. Acesso em: 20 jul. 2021.

ASSIS, Cleber Lizardo de; GOMES, Juliana Maria; ZENTARSKI, Leni de Oliveira Freitas. Religiosidade e qualidade de vida na terceira idade: uma revisão bibliográfica a partir da produção científica. **Rever**, ano 13, n. 02, jul./dez 2013. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/rever/article/view/18402/13650>. Acesso em: 18 jul. 2021.

ALIGHIERI, Dante. **A divina comédia**. São Paulo: Atena Editora, 1957.

ALLPORT, Gordon. **Personalidade: padrões e desenvolvimento**. São Paulo: EDUSP, 1973.

ERIKSON, E. H. **Identidade, juventude e crise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1976

FOWLER, James. **Estágios da fé**. São Leopoldo, Sinodal. 1989.

PILETTI, N.; ROSSATO, S.; ROSSATO, G. **Psicologia do desenvolvimento**. São Paulo: Contexto, 2014.

ROSA, Merval. **Psicologia da religião**. Rio de Janeiro: JUERP, 1969

ROSA, Merval. **Psicologia da vida adulta**. Petrópolis: Vozes, 1984

SOUZA, Thaís. Religiosidade e envelhecimento: panorama dos idosos na cidade de São Paulo. **Estudo SABE**. 2011. Disponível em: <http://hygeia3.fsp.usp.br>sabe>teses.Thais.PDF>. Acesso em: 20 jul. 2021.

14

AMAR NO ENVELHECIMENTO LEVA À FELICIDADE REFLEXOS NA CANÇÃO POPULAR

Percy Marques Batista¹

INTRODUÇÃO

De forma genérica, amar leva, sim, à felicidade, não somente na fase mais madura da vida, mas em qualquer etapa dela. Partindo-se então dessa premissa, uma questão se faz necessária: como relacionar a temática com a música?

Ao pensar na música como uma forma de expressão cultural humana por excelência, poderíamos refletir acerca do papel do amor em sua criação. A despeito dessa reflexão, uma possibilidade seria a de se fazer um “recorte histórico” na evolução da música ocidental como um todo, ventilando conceitos básicos sobre a “canção monódica” (apenas uma melodia cantada) e suas aplicações ao longo dos séculos, pois, assim, necessariamente se analisaria o uso da palavra vinculada ao som.

O apogeu da canção se deve ao da ópera, que contribuiu bastante para o surgimento de outros gêneros musicais como a cantata, a serenata e o romance musical. Mas, para se falar em canção é necessário voltar ainda mais no tempo, ao período medieval da música, quando nos feudos se praticava a arte do “cortejo”, através dos trovadores, que viriam a inspirar nossos seresteiros, séculos depois.

Nessa viagem através da história da canção poderíamos, enfim, chegar a um destino mais próximo à nossa realidade, que é a música popular brasileira, através do lirismo de compositores maduros que utilizaram o amor como fonte de inspiração primeira em suas obras. Artistas como Braguinha, Dorival Caymmi, Roberto Carlos, Chico Buarque de Holanda, João Bosco, Gonzaguinha, Tom Jobim e Vinícius de Moraes que são apenas alguns fortes exemplos dessa assertiva.

1. Mestre em Ciências da Religião. Diretor musical do grupo “MPB UNICAP”.

1. A ARTE DA CORTESIA: SURGEM OS TROVADORES

Foi a partir do século XII, segundo Roland Candé (2003, p. 260), que a arte romântica encontrou o seu apogeu. Os sinais mostram-se bastante evidentes na arquitetura, literatura e na música. O drama litúrgico deu origem ao teatro romântico; já a música e a literatura libertaram-se mais da influência e controle da Igreja, o que deu margem ao surgimento de pensamentos profanos. Vivia-se a época da segunda grande cruzada, paradoxalmente um tempo no qual a dialética aristotélica estava no seu apogeu. Houve, portanto, uma desagregação do sistema feudal e o surgimento das primeiras cidades, em decorrência do crescimento do comércio, da abertura de estradas e do aparecimento da burguesia. De acordo com Candé (2003, p.360), dois mundos absolutamente diferentes estavam em confronto, o dos castelos e o das cidades; e a renovação da antiga e democrática noção de Estado fez redescobrir a ideia monárquica de príncipe soberano, fonte das leis.

No velho sistema feudal, os senhores eram rodeados de parentes, familiares, vassalos e servidores (serviçais) de toda natureza. Esses pequenos mundos, a saber, castelos cercados por grandes muralhas, eram autossuficientes e viviam basicamente da agricultura e das guerras.

A cortesia surgiu naquele contexto, sobretudo no sul da França, e alastrou-se por todas as direções. Era a qualidade de quem vive nas cortes, feita através da sociabilidade, de sentimentos nobres e da prodigalidade. Também se referia à visitação às cortes com toda a pompa possível.

Ao trazer um sentido mais “amoroso” para o termo “cortesia”, não há um consenso formado entre os historiadores, porque várias teorias procuram explicar o seu surgimento. Uma delas, entretanto, é muito interessante, pelo fato de fazer referência aos casamentos entre os membros da nobreza, verdadeiras uniões arranjadas, revestidas de caráter negocial, baseadas em interesses políticos, nos quais restava à mulher apenas o papel de procriadora dos futuros membros dessa realeza, o que favorecia o adultério, sobretudo em decorrência da ausência dos seus parceiros que, frequentemente, estavam servindo nos flancos de batalhas.

O seu aparecimento foi talvez favorecido pelas circunstâncias. A dama reclusa no castelo, à espera do seu senhor e dono, que ao partir para a guerra longínqua, a guerra d’além, reina sobre uma corte de vassalos e de cavaleiros servís, de *sirvens*, cujas atenções a sensibilizam seguramente tanto mais quanto mais hábeis eles se mostrarem em *trobar*, em “encontrar” versos e sons...O personagem do marido, imposto a uma rapariga demasiado jovem, torna-se símbolo da força

brutal e grosseira. Quanto ao cavaleiro, ele submete a sua força e a sua coragem ao poder da dama, que assim se descobre a si própria num doce perfume de adultério. Mas os gelos (ciumento) mandam guardar a bela; a necessidade de ludibriar a vigilância do guardador cria uma eterna cumplicidade. E é talvez a mulher quem inventa as subtilezas deste amor cortês, que prolongam as delícias da espera e enganam a angústia da separação (CANDÉ, 2003, p.261).

Surgiram, então, os trovadores, na França, entre os séculos XVII e XIII, que eram esses poetas líricos. Todavia, é importante desmistificar o ar romântico de tais artistas, porque, em sua maioria, eram pessoas técnicas, notadamente hábeis para escrever sobre o amor de forma sofisticada.

A arte de *trobar*, segundo Candé (2003, p. 264) nasceu no *Limousin*, região ligada à Aquitânia e falando naturalmente a língua de *oc*². E acrescenta o autor:

Na altura em que apareceu a cortesia, o tema do amor vai elevar-se da experiência pessoal ao mito, com as suas figuras tradicionais: o amante, o amigo cúmplice, o *gaite* encarregado de anunciar a alvorada, o *gargador* da bela, o maldizente (ou *lauzengier*) e naturalmente, o ciumento.

Oportunamente, o Dicionário Grove de Música (1984, p. 966) acrescenta informações acerca do comportamento dos trovadores, afirmando que

As primeiras vidas dos *troubadours* compiladas nos sécs. XIII e XIV conferiam a esse tipo de poeta um ar romântico; isso se desfez gradualmente, dando lugar à imagem de um técnico do verso, bem educado e altamente sofisticado, cuja música e poesia se uniam a serviço do ideal cortesão do amor.

O tópico principal da poesia trovadoresca é o amor em seus variados aspectos, e foi a necessidade de expressá-los da maneira mais sucinta possível que levou ao estabelecimento de gêneros diferenciados menos pela forma do que por conteúdo ou situação implícita (DICIONÁRIO GROVE DE MÚSICA, 1994, p. 966).

Em seguida, tais poetas espalharam-se pela Europa; atingiram primeiro a Alemanha e seguiram, depois, para a Península Ibérica. Foi naquela época que surgiu o *Minnesang* (Minne=amor cortês).

2. Língua occitana, também denominada occitânica. É uma língua românica falada no sul da França (ao sul do Rio Loire), Vales Occitanos, Mônaco, e no Vale de Arão, regiões referidas como Occitânia ou País d'Oc. Também é falado na Guarda Piemontesa. A estimativa do número atual de falantes varia consideravelmente segundo as fontes; no entanto, parece haver consenso na sua designação como a língua regional mais falada na França (

Quando a arte dos trovadores para lá foi importada no século XII, sob a influência de Beatriz da Borgonha (mulher de Frederico Barba Ruiva) e dos poetas germânicos que tinham participado nas cruzadas, existia já na Alemanha, desde o século IX, um repertório de canções latinas e alemães. Adaptado ao gênio alemão, o espírito cortês suscitou uma arte fecunda e original, o *Minnesang*. Os principais centros desta arte encontram-se na Áustria, na Baviera, na Suábia, na Francónia e na Turíngia (CANDÉ, 2003, p. 273).

Não se pode deixar de falar sobre a marcante presença dessa lírica trovadoresca, tanto na Espanha quanto em Portugal. Um exemplo bem forte dessa prática são as *Cantigas de Sancta Maria*, de Afonso X (o Sábio), na segunda metade do século XIII. Lembra Candé (2003, p. 275) que

a lírica occitana estendeu-se muito cedo a Espanha e a Portugal. Muitos trovadores, entre os quais Peyre Vidal, Guiraut de Borneilh, Marcabru, viajaram pela Península Ibérica; os grandes senhores espanhóis exercitam-se na arte de *trobar* e Portugal contará com excelentes trovadores autóctones até a extinção da dinastia de Borgonha (1383).

Percebe-se, portanto, que em toda narrativa acerca da arte de trovar, há a presença do amor como fonte primária de inspiração para esses poetas.

2. ESPÉCIES DE CANÇÃO

A partir desse momento, necessário se faz discorrer um pouco sobre os tipos do grande gênero canção, para que o leitor tenha uma noção acerca da palavra colocada na música em si.

2.1 A CANTATA

Foi em meados do século XVI que a cantata se consolidou como gênero musical oriundo da junção de recitativos e árias das óperas, que se caracteriza por versar sempre sobre temas amorosos. Durante a execução, havia um instrumento que desempenhava o papel de acompanhador (chamado também de contínuo), cuja duração girava em torno de 10 a 15 minutos.

Assim, quer no aspecto literário, quer no musical, a cantata assemelhava-se a uma cena destacada de uma ópera; [...] destinada à execução numa sala, sem cenários ou figurinos teatrais, para um público menor e mais selectivo do que o dos teatros de ópera, a cantata atingia uma certa elegância e requinte artístico que não teriam cabimento numa ópera (GROUT; PALISCA, 2005, p. 371-372).

2.2 ROMANCE

Tipo de canção surgida na Espanha, a partir do séc. XV. Na Itália recebeu o nome de *romanza*.

O *romance* narrativo foi, ao lado do villancico, o tipo de canção mais popular nos países de língua espanhola. Mas de 50 partituras de melodias de *romance*, de 1450-1550, chegaram até nós. Até meados do séc. XVI, é provável que fossem mais cantados na corte como coros a três ou quatro partes ou canções solo com alaúde (DICIONÁRIO GROVE DE MÚSICA, 1994, p. 795).

Mas, foi somente a partir do séc. XVIII que o gênero musical despontou, na França e na Alemanha, como música vocal monódica (com apenas uma melodia sendo acompanhada), romântica e sentimental. Poetas alemães como Herder, Goethe e Schiller forneceram textos ao gênero.

2.3 SERENATA

Trata-se de uma espécie de canção executada ao ar livre. Segundo o Dicionário Grove de Música (1994), o termo é usado para uma canção cantada à noite, com acompanhamento instrumental, por um galanteador sob a janela da amada.

Há, no entanto, um sentido mais específico para o termo, mais ligado aos profissionais da música, representando as cantatas barrocas em grande escala, para comemorarem uma ocasião festiva determinada, como as ligadas à realeza. Costumavam ser apresentadas com cenários elaborados e figurinos ricos, mas sem ação cênica ou mudança de cenários.

Sob o aspecto mais conceitual, há uma explicação mais contundente, na qual a serenata se liga ao gênero musical chamado *divertimento*:

A palavra, do latim, *serenous*, era usada em sua forma italiana, *serenata*, para obras vocais de vários tipos, e árias em serenata (canções de amor executadas ao ar livre, à noite) (DICIONÁRIO GROVE DE MÚSICA, 1994, p. 854).

2.4 CANÇÃO POPULAR

Vale destacar, porém, o surgimento, a partir do séc. XIX, de uma grande divisão acerca do gênero canção, que passou a ser categorizado em erudito e popular. É relevante trazer essa informação, pois o elemento temático “amor” pode ser encontrado em ambas as categorias.

A canção erudita está ligada diretamente à questão de sua execução, geralmente lida, através de uma notação musical específica (partitura). Por muitos séculos, a notação musical ficou adstrita àquelas pessoas que possuíam leitura musical o que implicava somente lerem música os alfabetizados, portanto, os eruditos.

Já a canção popular, não necessariamente ligada à notação musical, pode ser transmitida através de tradição oral. É uma música mais acessível a toda gente que deseje executá-la, com muito mais liberdade de interpretação.

Uma divisão de grande alcance ocorreu no repertório de canções, no início do séc. XIX, entre uma diversificada categoria “popular” (canção recreativa para um mercado de massa de classe média, canção para a edificação das classes mais baixas e mais pobres, canção folclórica etc.) e um tipo mais restrito, “sério”, que começou basicamente com Schubert (DICIONÁRIO GROVE DE MÚSICA, 1994, p. 161).

3. A CANÇÃO POPULAR BRASILEIRA E O AMOR

Não é nada fácil discorrer sobre o tema dada a existência de uma quase infinidade de canções românticas brasileiras, produzidas por compositores que estavam em pleno gozo da maturidade da vida. Por isso, recorremos a alguns exemplos.

3.1 BRAGUINHA

Carlos Alberto Braga, o Braguinha, também muito conhecido pelo apelido “João de Barro”, foi um compositor carioca muito famoso, não apenas porque compôs muitas marchinhas de carnaval, ou porque foi integrante do grupo “Bando de Tangarás” junto a Noel Rosa, mas por ter composto a letra, em 1937, da música *Carinhoso*, interpretada por Orlando Silva:

Meu coração, não sei por quê
Bate feliz quando te vê
E os meus olhos ficam sorrindo
E pelas ruas vão te seguindo
Mas mesmo assim, foges de mim
Ah, se tu soubesses
Como eu sou tão carinhoso
E o muito, muito que te quero
E como é sincero o meu amor

Eu sei que tu não fugirias mais de mim
Vem, vem, vem, vem
Vem sentir o calor dos lábios meus
À procura dos teus
Vem matar essa paixão
Que me devora o coração
E só assim, então, serei feliz
Bem feliz
Serei feliz, bem feliz
Serei feliz, feliz
(CARINHOSO, s/d)

3.2 DORIVAL CAYMMI

Natural de Salvador-BA, Caymmi, teve três fases durante sua longínqua carreira: a praieira, a urbana e a bossa novística. Sem querer adentrar na seara de sua estética musical, trazemos como exemplo de canção amorosa, “Só louco”, samba-canção lançado na fase urbana do artista, em 1956. Destaque para o trecho da letra que diz “porque de amor para entender, é preciso amar”.

Só louco
Amou como eu amei
Só louco
Quis o bem que eu quis
Oh! insensato coração
Por que me fizeste sofrer
Por que de amor para entender
É preciso amar
Porque
Só louco
(SÓ LOUCO, s/d)

3.3 ROBERTO CARLOS

Falar dessa artista é quase como discorrer sobre os Beatles e os Rolling Stones ao mesmo tempo, pois Roberto tem 676 músicas cadastradas no ECAD³, cuja maioria é em parceria com Erasmo.

3. ECAD – Escritório Central de Arrecadação de Direitos Autorais.

Difícil mesmo é escolher uma música boa do “rei do romantismo” entre centenas de composições românticas. No entanto, é oportuno, para o tema abordado neste artigo, trazer o clássico “Como é grande o meu amor por você”, lançado em 1967:

Eu tenho tanto pra lhe falar
Mas com palavras não sei dizer
Como é grande o meu amor por você
E não há nada pra comparar
Para poder lhe explicar
Como é grande o meu amor por você
Nem mesmo o céu nem as estrelas
Nem mesmo o mar e o infinito
Nada é maior que o meu amor
Nem mais bonito
Me desespero a procurar
Alguma forma de lhe falar
Como é grande o meu amor por você
Nunca se esqueça, nem um segundo
Que eu tenho o amor maior do mundo
Como é grande o meu amor por você
Mas como é grande o meu amor por você
(COMO É GRANDE O MEU AMOR POR VOCÊ, s/d)

3.4 CHICO BUARQUE DE HOLANDA

Chico Buarque é outro gigante compositor e cantor brasileiro, com mais de 530 canções registras no ECAD. Portanto, é uma tarefa inglória selecionar, em sua vasta discografia, uma canção inspirada no amor, pois há dezenas, quiçá, centenas delas. Para se ter uma ideia, em 2011 o artista lançou um álbum intitulado “Chico”, no qual nota-se claramente o “eu lírico” apaixonado de um trovador brasileiro. Citamos como exemplo a canção “Se eu soubesse”.

Ah, se eu soubesse, não andava na rua
Perigos não corria
Não tinha amigos, não bebia
Já não ria à toa
Não ia enfim, cruzar contigo jamais
Ah, se eu pudesse, te diria, na boa

Não sou mais uma das tais
Não vivo com a cabeça na lua
Nem cantarei “eu te amo demais”
Casava com outro, se fosse capaz
Mas acontece que eu saí por aí
E aí, larari, larari, larari, larara
Ah, se eu soubesse, nem olhava a lagoa
Não ia mais à praia
De noite não gingava a saia
Não dormia nua
Pobre de mim
Sonhar contigo, jamais
Ah, se eu pudesse, não caía na tua
Conversa mole outra vez
Não dava mole à tua pessoa
Te abandonava prostrado aos meus pés
Fugia nos braços de um outro rapaz
Mas acontece que eu sorri para ti
E aí, larari, larara, lariri, lariri
Pom, pom, pom
Pom, pom, pom, pom, pom
Pom, pom, pom
Pom, pom, pom, pom, pom
(SEU EU SOUBESSE, s/d)

3.5 JOÃO BOSCO

Mineiro, nascido no município de Ponte Nova, João é um compositor, cantor e violonista brasileiro. Em sua obra há canções com muitos parceiros e estilos, que vão desde à bossa nova até o samba de terreiro. É dele, em parceria com o letrista e compositor carioca, Abel Silva, o clássico, “Quando o amor acontece”:

Coração sem perdão
Diga fale por mim
Quem roubou toda a minha alegria
O amor me pegou, me pegou pra valer
Ai, que a dor do querer
Muda o tempo e a maré
Vendaval sobre o mar azul

Tantas vezes chorei
Quase desesperei
E jurei nunca mais seus carinhos
Ninguém tira do amor
Ninguém tira, pois, é
Nem doutor, nem pajé
O que queima e seduz, enlouquece
O veneno da mulher
O amor quando acontece a gente esquece logo quem sofreu um
dia... Ilusão
O meu coração marcado tinha um nome tatuado que ainda doía
Pulsava só a solidão
O amor quando acontece a gente esquece logo que sofreu um
dia... Esquece sim
Quem mandou chegar tão perto
Se era certo outro engano, coração cigano
Agora eu choro assim
(QUANDO O AMOR ACONTECE, s.d.)

3.6 GONZAGUINHA

Filho do grande “Gonzagão”, Luiz Gonzaga Jr. (Gonzaguinha) foi um cantor, compositor e violonista brasileiro. Sabia como ninguém colocar em versos, a alma masculina. É dele o clássico, “Feliz”. Vejamos:

Para quem bem viveu o amor
Duas vidas que abrem não acabam com a luz
São pequenas estrelas que correm no céu
Trajetórias opostas, sem jamais deixar de se olhar
É um carinho guardado no cofre de um coração que voou
É um afeto deixado nas veias de um coração que ficou
É a certeza da eterna presença da vida que foi, na vida que vai
É saudade da boa, feliz, cantar
Que foi, foi, foi
Foi bom e pra sempre será
Mais, mais, mais
Maravilhosamente amar
Foi, foi, foi
Foi bom e pra sempre será

Mais, mais, mais
Maravilhosamente amar
(FELIZ, s/d)

3.7 TOM JOBIM E VINÍCIUS DE MORAES

Duas bases do famoso “tripé” que sustentou o movimento musical brasileiro “bossa nova”, esses dois compositores, mais que ninguém, viveram, cantaram e compuseram o amor. É dessa parceria o clássico “Eu sei que vou te amar”

Eu sei que vou te amar
Por toda a minha vida eu vou te amar
Em cada despedida eu vou te amar
Desesperadamente, eu sei que vou te amar
E cada verso meu será pra te dizer que eu sei que vou te amar
Por toda a minha vida
Eu sei que vou chorar
A cada ausência tua eu vou chorar,
Mas cada volta tua há de apagar
O que essa ausência tua me causou
Eu sei que vou sofrer
A eterna desventura de viver
À espera de viver ao lado teu
Por Toda a minha vida.
(EU SEI QUE VOU TE AMAR, s/d).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A arte de se expressar através da canção guarda íntima ligação com o lirismo romântico, ou seja, com a poesia amorosa. Na história da música ocidental, conforme antes afirmado, não é difícil encontrarmos vestígios dessa prática, cujos registros remontam ao séc. IX.

Cantar o amor faz parte, portanto, da história existencial do próprio ser humano, cuja alegria deságua em música, numa perfeita catarse emocional.

REFERÊNCIAS

CANDÉ, Roland. **História universal da música I**. Porto: Edições Afrontamento, 2003.

DICIONÁRIO GROVE DE MÚSICA: edição concisa. Rio de Janeiro: Zahar, 1994.

GROUT, Donald J.; PALISCA, Claude V. **História da música ocidental**. Lisboa: Gradiva, 2005.

CARINHOSO. Intérprete: Pixinguinha. Compositores: João de Barro e Pinxinguinha. LETRAS, s/d. Disponível em: <https://www.lettras.mus.br/pixinguinha/358582/>. Acesso em: 26 ago. 2021.

COMO É GRANDE O MEU AMOR POR VOCÊ. Intérprete e Compositor: Roberto Carlos. LETRAS, s/d. Disponível em: <https://www.lettras.mus.br/roberto-carlos/48570/>. Acesso em: 26 ago. 2021.

EU SEI QUE VOU TE AMAR. Intérprete: Tom Jobin. Compositores: Tom Jobim e Vinícius de Moraes. LETRAS, s/d. Disponível em: <https://www.lettras.mus.br/tom-jobim/49040/>. Acesso em: 26 ago. 2021.

FELIZ. Intérprete e Compositor: Luiz Gonzaga Jr. (Gonzaguinha). LETRAS, s/d. Disponível em: <https://www.lettras.mus.br/gonzaguinha/259336/>. Acesso em: 26 ago. 2021.

OCCITANA, Língua (Langue d'oc). Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/L%C3%ADngua_occitana. Acesso em: 20 ago. 2021.

QUANDO O AMOR ACONTECE. Intérprete: João Bosco. Compositores: Abel Silva e João Bosco. LETRAS, s/d. Disponível em: <https://www.lettras.mus.br/joao-bosco/46532/>. Acesso em: 26 ago. 2021.

SE EU SOUBESSE. Intérprete: Chico Buarque. Compositor: Chico Buarque. LETRAS, s/d. Disponível em: <https://www.lettras.mus.br/chico-buarque/1925832/>. Acesso em: 26 ago. 2021.

SÓ LOUCO. Intérprete: Nana Caymmi. Compositor: Dorival Caymmi. LETRAS, s/d. Disponível em: <https://www.lettras.mus.br/nana-caymmi/197125/>. Acesso em: 26 ago. 2021.

15

AMOR NO ENVELHECIMENTO LEVA À FELICIDADE

Marília Borba Cavalcanti¹

INTRODUÇÃO

De acordo com Deepak Chopra, somos vítimas inevitáveis do envelhecimento e da morte. Segundo o autor, o tempo é visto como uma prisão da qual ninguém escapa, nossos corpos são máquinas bioquímicas que, como todas as máquinas, se desgastam. Envelhecer pode ser a máscara para a perda da inteligência, nossos corpos obedecem a um esforço criativo. Somos fios de lembranças e desejos envoltos em pacotes de carne e ossos. O pão velho azeda porque fica simplesmente ali, vítima da umidade, dos fungos, da oxigenação e de vários processos químicos desconhecidos. Um paredão de calcário, desmorona por causa dos ventos e das chuvas, nossos corpos também entram em processo de oxidação e nós somos capazes de renovar e mudar (CHOPRA, 1994).

Como dizia Gandhi, para permanecer vivo, o corpo deve viver nas asas da mudança, a mesma mudança que você quer ver no mundo. O simples fato de prestar atenção às funções corporais, em vez de deixá-las por conta do piloto automático, pode ser uma das alternativas que modificará a maneira como envelhecemos.

Não temos muito o que mostrar, temos mesmo é que sentir. Então existe felicidade? Sim. Para isto, é preciso tomarmos algumas atitudes como perdoar e se doar, para manter a felicidade nos relacionamentos pois estes, principalmente depois dos 60, traz em sentido à vida e benefícios para a saúde.

Viver bem, envelhecer bem. Quem não quer isso, não é mesmo? Para conseguir, sabemos que é importante cuidar da alimentação, manter uma atividade física, exercitar a mente, mas, para além dos cuidados com o corpo, viver e envelhecer bem é, também, buscar, encontrar, valorizar e cultivar aquilo que nos faz feliz.

1. Professora aposentada. Membro do ABRAZ - Associação Brasileira de Alzheimer.

Envelhecimento ativo é um termo criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com o objetivo de fazer com que as pessoas percebam o seu potencial para cuidar do seu bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida. Para colocar isso em prática, a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia dá várias orientações que passam, obviamente por cuidados físicos, mentais e espirituais.

Há muita dificuldade em lidar com a velhice: a nova geração que pensa diferente, as tecnologias complexas, os impedimentos físico-motores, o falecimento de amigos, a realidade da solidão e a proximidade do fim da vida. É isso o que vimos, principalmente, neste ano de pandemia.

Quem sabe envelhecer bem, vive bem. Mas as coisas não são tão simples assim. No Brasil, sofremos com o desamparo familiar e abandono de idosos em asilos ou albergues públicos. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) analisou o período entre 2012 e 2017 e constatou que a população de idosos no país saltou de 25,4 milhões para mais de 30,2 milhões de pessoas. Nesse mesmo período, notou-se também que o número de homens e mulheres com 60 anos ou mais nos albergues públicos subiu 33%, de 45,8 mil para 60,8 mil (DICAS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO, 2021).

A solidão é uma grande epidemia mundial que afeta pessoas de todas as idades e em diversas fases da vida e, na velhice é muito mais comum, pois, com a aposentadoria e possível afastamento da família, os idosos acabam se desconectando do mundo que conheciam. Acontecimentos como a morte do parceiro ou a separação podem fazer com que esses indivíduos escolham viver na solidão e o problema também é associado à demência, mortalidade prematura e pressão sanguínea alta.

A epidemia da solidão, sobretudo nos grandes centros urbanos, afeta milhões de pessoas, e é uma das causas da depressão entre idosos. Além das consequências físicas, a depressão na terceira idade provoca desmotivação para continuar vivendo, baixa autoestima, falta de perspectivas e diminuição drástica na qualidade de vida.

1. DICAS PARA ENVELHECER BEM, DE FORMA SAUDÁVEL

Envelhecer faz parte da vida e para que isso ocorra da melhor forma possível há alguns hábitos que ajudam a chegar nesta etapa com saúde. Confira algumas dicas para um ir construindo um envelhecimento saudável (DICAS PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO, 2017):

1. Pratique atividades físicas: segundo a Organização Mundial da Saúde, as atividades ajudam a prevenir doenças da terceira idade como osteoporose, problemas cardíacos e, por causa dos níveis de serotonina que se elevam durante a prática, uma substância que melhora o humor, ajudam a prevenir a depressão;

2. Exercite o cérebro: mantenha a cabeça ocupada com boa leitura e atividades que estimulam o raciocínio. Isto ajuda a prevenir a perda de memória, mantendo o cérebro sempre ativo;

3. Evite beber e fumar: que cigarro faz mal à saúde isso todos já sabem, portanto, nada de fumar. O álcool e o tabaco provocam danos nas células saudáveis do corpo, elevando as chances de doenças como diabetes, hipertensão e problemas neurológicos como o Mal de Parkinson;

4. Beba água: a água transporta nutrientes para as células, regulam a temperatura corporal, atua nos processos fisiológicos de digestão, absorção e secreção, protege de infecções e ajuda a eliminar toxinas por meio da urina. Portanto, beba, pelo menos, oito copos de água por dia;

5. Durma bem: descanse oito horas por noite. Dormir mal e pouco envelhece o cérebro, já que isso acelera a velocidade do declínio cognitivo, afeta o raciocínio, a concentração durante as tarefas e atrapalha o bom funcionamento do metabolismo.

As pessoas idosas que buscam ativamente por melhor qualidade de vida tendem a viver mais. Isso é verdadeiro tanto no que se refere à saúde física quanto à saúde psicológica. Ao agir para prevenir doenças e ao garantir as melhores condições para encarar essa fase, a pessoa tende a viver mais e melhor.

2. AMOR NA TERCEIRA IDADE

Independentemente da idade, os laços afetivos podem evoluir para a paixão e para o amor. Por que isso seria diferente quando ficamos mais velhos?

A velhice pode ser um período de novas descobertas e novos sonhos, já que muitos idosos passam pelo divórcio ou perdem a pessoa amada. O namoro nesse estágio da vida é tão natural quanto o nosso primeiro beijo na adolescência e, nos dias de hoje, acontece cada vez com mais frequência. Digo isso por ter acontecido comigo, experiência própria. O medo de se relacionar novamente ou até mesmo o preconceito, seja da própria pessoa ou da sociedade, inibe e desencoraja, entretanto, os relacionamentos na melhor idade podem trazer benefícios para a saúde.

Em entrevista para o G1 em 28/09/2017, a psicóloga Maria Luísa Francischetto Travaglia, aponta que “o namoro tende a reduzir os problemas de saúde, pois quando estamos apaixonados, assim como qualquer jovem, temos o desejo de nos cuidar, resgatando uma vaidade que, muitas vezes, se perdeu ao longo da vida. Além disso, ter com quem partilhar alegrias ou amenizar angústias faz a vida ser mais leve e ter mais sentido” (TRAVAGLIA, 2017, s/p).

Em muitos casos, a própria família é contra o namoro. A sociedade ainda enxerga o idoso como alguém que não precisa mais viver novas experiências, que não tem vontades, desejos ou que não pensa sobre sexo. Mas eles pensam, querem amar e serem amados. Uma prova disso são os sites de relacionamento para a terceira idade que já estão por aí e cada vez mais “velhinhos” se jogam em novas aventuras, afastando a solidão, a depressão e os males do coração.

Seja rodeado de amigos ou embarcando numa experiência amorosa, a verdade é que quem passou dos 60 também tem direito a viver a vida intensamente e os relacionamentos trazem sentido à vida e benefícios à saúde.

Muita gente ainda enxerga o momento após os 60 anos como uma rotina de reclusão e dedicação exclusiva aos netos. No entanto, homens e mulheres estão superando preconceitos e se redescobrimo em novas relações. Isso porque estar apaixonado não é, nem deve ser, um privilégio apenas dos jovens casais. A experiência proporciona muitos benefícios, desde a melhora da autoestima e da depressão ao surgimento de perspectivas futuras até então desconhecidas.

Os avanços da área da saúde, com tratamentos e medicamentos mais eficazes, proporcionaram o aumento da longevidade da população. Em 2060, a expectativa de vida no Brasil será de 77,9 anos para os homens e 84,2 para as mulheres, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Até lá, a fatia da população com mais de 65 anos saltará dos atuais 12,2% para 25,5%. Um pouco antes, em 2046, esse grupo de pessoas já representará mais de 20% da população, conforme projeção do IBGE em 2018 (IBGE, 2018), (NOVAIDADE, 2019, s/p).

A sociedade está evoluída e com a mente mais aberta para diversos temas de modo que podemos nos orgulhar dos avanços conquistados no decorrer do século XXI. Contudo, ainda existem assuntos considerados tabus, permeados por uma visão que vem lá do passado, como, por exemplo, a estranheza em relação ao namoro na terceira idade.

Quando se pensa em fatores como relacionamento amoroso, sexualidade e prazer, é comum que sua associação seja feita apenas a adolescentes e jovens

adultos, não é mesmo? Quem tem mais de 60 anos ainda sofre preconceito caso deseje encontrar um parceiro.

3. OS BENEFÍCIOS DO NAMORO NA NOVA IDADE

Encontrar o amor na terceira idade pode ser extremamente benéfico para ajudar o indivíduo a enfrentar as situações diárias que os idosos passam ao envelhecer. Infelizmente, ainda existe muito preconceito, muita gente acredita que uma pessoa com 60 anos ou mais já não sabe mais namorar, paquerar, beijar, etc., o que é um grande erro, pois os idosos podem sim amar e serem amados nesta fase.

Muitos benefícios podem ser apontados. Vejamos alguns (NAMORO NA TERCEIRA IDADE, 2017):

1. Redução dos riscos de depressão

Namorar vai fazer bem para a saúde mental da pessoa: ela não ficará isolada, terá alguém para compartilhar suas histórias ou experiências e se sentirá mais revigorada. Ao contrário da juventude, a maturidade também traz mais liberdade para essa vivência — ou seja, não há tantas cobranças ou desentendimentos sem razão.

São pessoas que estão mais preparadas para viver o momento e serem felizes. Tudo isso se reflete no emocional: melhora o humor e aumenta a autoestima, reduzindo, assim, os riscos de desenvolver uma depressão.

2. Resgate da vaidade e cuidado com a saúde

Contar com um parceiro, apaixonar-se, ter uma vida sexual ativa ou até mesmo estar disposto a namorar são fatores que podem também trazer o resgate da vaidade. A pessoa passa a cuidar não só da aparência, mas também da saúde em geral. Assim, tem mais probabilidade de realizar atividade física regular e de adotar uma alimentação equilibrada.

3. Melhora na disposição e na qualidade do sono

Muita gente procura saber como dormir melhor para relaxar e descansar de verdade. Um dos segredos é se sentir bem. Por isso, o namoro na terceira idade, que vai fazer a pessoa cuidar mais de si, de sua saúde física e mental, podendo

ter, como reflexo, um boa noite de sono e, em consequência, vai acordar com mais disposição e energia.

4. Vida social mais movimentada

Ter alguém com quem sair, ir ao cinema, jantar fora, assistir a shows e até viajar vai fazer muito bem para quem está na nova idade. É uma oportunidade para conhecer novos lugares, pessoas, ter um dia a dia mais agitado, o que é fundamental para a qualidade de vida.

Na nova idade, as preocupações e inseguranças com filhos ou com arrumar um emprego já passaram. Assim, as pessoas podem se entregar de forma plena a um relacionamento amoroso, aproveitando até mais do que na época da juventude.

4. OS DESAFIOS DO NAMORO NESSA FASE DA VIDA

Mesmo com tantos benefícios no namoro depois dos 60 anos, esse ainda é um tema que causa estranheza nas pessoas. Desse modo, quem quer se apaixonar, assumindo ou não um novo relacionamento nessa etapa da vida, enfrenta uma série de desafios.

O primeiro desses desafios se refere à imagem que as pessoas têm sobre quem está na nova idade, pois são vistos como indivíduos que perderam a autonomia e precisam ser cuidados. Na verdade, é um contraponto ao que esse grupo representa, tendo em vista a experiência e a maturidade que se ganha depois dos 60 anos.

Um outro desafio é o da sexualidade. Muitas pessoas da nova idade podem também enfrentar outros obstáculos, como não se achar atraente ou ainda ter medo de não atingir uma boa performance sexual. Mas é importante destacar que a sexualidade vai além do ato sexual: envolve beijos, abraços, carícias, toques, entre outros momentos da relação a dois.

CONCLUSÃO

Amar é muito bom, não há nada melhor do que ter alguém ao nosso lado para dividir os melhores momentos, os mais tristes também, dar muitas risadas, desabafar, conversar e compartilhar sonhos.

Para qualquer um de nós, em qualquer idade é fundamental ter ao nosso lado alguém com quem a gente possa contar e que sabemos que só quer o nosso bem em todas as situações.

O amor na terceira idade é mais calmo, e mais racional, uma vez que os idosos já tiveram inúmeras experiências e sabem bem como enfrentar os obstáculos da vida conduzindo um relacionamento melhor do que qualquer um de nós.

Em suma, faz-se necessário demonstrar e sentir uma forma de manter a vitalidade nesta fase, por isso, experimente o amor sem medo de ser feliz. Procure eliminar tensões e estresse organizando melhor a vida, fugindo dos problemas, sendo alegre e tolerante, dividindo responsabilidades, sendo otimista e tendo amor próprio. Valorize você mesmo e evite, sempre que possível, fazer o que não gosta. Ao contrário, procure fazer o que gosta. São dicas que apontam para a importância da busca por aquilo que nos faz feliz.

Uma amiga de 77 anos me disse certa vez: “Ser feliz é estar com saúde e ter qualidade de vida”. Geninha, com 69 anos, afirma que ser feliz é ter saúde e estar ao lado de nossos filhos e netos. Para Raimundo, de 79 anos, a felicidade está ligada a algo que nós e o mundo andamos carentes: a paz e afirma que a felicidade na terceira idade é estar em paz com Deus e com os homens. Aos 65 anos, Ana Maria acredita que a felicidade está na jovialidade: Felicidade é não acreditar na idade e ter o espírito tão jovem quanto ontem. Virginia, de 70 anos, encontra a felicidade em sua própria trajetória: “Para mim, felicidade na terceira idade é poder olhar para trás e saborear o que eu consegui construir”.

E você, o que faz para ir em busca da felicidade?

REFERÊNCIAS

CHOPRA, Deepak. **Corpo sem idade, mente sem fronteiras**: alternativa para o envelhecimento. Tradução: Haroldo Netto. 1 Ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.

DICAS PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO. **Secretaria de Saúde – Governo do Estado Rio De Janeiro**, Rio de Janeiro, 19 abr. 2017. Disponível em: <https://www.saude.rj.gov.br/atividade-na-terceira-idade/dicas/2017/04/dicas-para-um-envelhecimento-ativo>. Acesso em: 31 ago. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Projeção da População 2018a: Projeções 2018 - População 2010-2060. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-dapopulacao.html?=&t=downloads>. Acesso em: 31 ago. de 2021.

NOVA IDADE. Namoro na terceira-idade: é preciso quebrar o tabu e incentivá-lo. **Novaidade**, 04 dez. 2019. Disponível em: <https://vivanovaidade.com.br/curta/namoro-na-terceira-idade/>. Acesso em: 31 ago. 2021.

NAMORO NA TERCEIRA IDADE: previne a depressão e melhora a saúde. **G1**, Espírito Santo, 28 set. 2017. Disponível em: <https://g1.globo.com/espírito-santo/especial-publicitario/Medsenior/seremos-todos-idosos/noticia/namoro-na-terceira-idade-previne-a-depressao-e-melhora-a-saude.ghtml>. Acesso em: 31 ago. 2021.

TRAVAGLIA, Maria Luísa Francischetto Travaglia. Namoro na terceira idade previne a depressão e melhora a saúde. Rio de Janeiro, **G1**, 20 set. 2017. Disponível em: <https://g1.globo.com/espírito-santo/especial-publicitario/Medsenior/seremos-todos-idosos/noticia/namoro-na-terceira-idade-previne-a-depressao-e-melhora-a-saude.ghtml>. Acesso em: 31 ago. 2021.

SOBRE OS(AS) AUTORES(AS)

Alexsandra Ingredy Silva de Araujo é estudante pesquisadora, bolsista do Programa Pernambuco na Universidade - PROUNI-PE, do Governo do Estado de Pernambuco. Graduanda em Teologia pela Universidade Católica de Pernambuco – UNICAP. Formada em Cultura e Meios de Comunicação: Uma abordagem teórico-prática pelo SEPAC-Paulinas/PUC-SP. Membro do Grupo de Estudos Espiritualidade, Saúde e Envelhecimento. Religiosa da Congregação da Pia Sociedade Filhas de São Paulo – Irmãs Paulinas

Cirlene Francisca Sales da Silva é Doutora (2019) e Mestra (2014) em Psicologia Clínica pela Universidade Católica de Pernambuco – UNICAP. É Especialista em Gerontologia Social pela Universidade Federal de Pernambuco UFPE (2011); e em Intervenções Clínicas na abordagem Psicanalítica pela Faculdade de Ciências Humanas – ESUDA (2011). Tem Graduação em Psicologia pela Faculdade de Ciências Humanas – ESUDA (2010). Atualmente é professora da Graduação e do Programa de Pós-graduação em Psicologia Clínica da UNICAP. Coordena, na Universidade Católica de Pernambuco, o UNICAP-PRATA, a Especialização em Gerontologia, o SAI - Serviço de Atenção ao Idoso e a Liga de Gerontologia Psi UNICAP.

Clarissa Cristina Gonçalves Correia é Doutora e Mestra em Psicologia pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE. Graduada em Psicologia pela UFPE. Pós-Graduada em Psicologia Clínica Hospitalar, pela Faculdade Frassinetti do Recife (Fafire). É psicóloga jurídica concursada no Tribunal de Justiça de Pernambuco (TJPE), atualmente lotada em uma Vara de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher, e atua também em consultório particular de Psicologia. Docente da Pós-Graduação em Gerontologia da Universidade Católica de Pernambuco - UNICAP.

Elba Chagas Sobral é Especialista em Gerontologia (2020) e Coordenação Pedagógica (2013) pela Universidade Católica de Pernambuco – UNICAP. Tem Especialização em Psicopedagogia pela Faculdade Santa Helena – FASH (2005). É graduada em Pedagogia pela Universidade Federal de Pernambuco – UFPE (1981). É voluntária do Serviço de Atenção à Pessoa Idosa – SAI/UNICAP. É

membro fundante da Liga de Gerontologia Psi-UNCAP. Participa do Grupo de Estudos Envelhecimento Humano na Totalidade Social; do Grupo de Estudos Espiritualidade Saúde e Envelhecimento; e do SAI - Serviço de Atenção ao Idoso. É Pedagoga.

João Luiz Correia Júnior é Pós-doutor em Ciências da Religião pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUC GOIÁS (2012). É Doutor (1998) e Mestre (1995) em Teologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro - PUC-RIO. É graduado em Letras pela Universidade Católica de Pernambuco - UNICAP (1990); em Teologia pelo Centro Nordestino de Pastoral - Instituto de Teologia do Recife - ITER (1986); e em Ciências Contábeis pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (1981). É Professor Titular e Pesquisador da UNICAP, onde leciona no Bacharelado em Teologia; no Programa de Pós-graduação em Ciências da Religião; e no Programa de Pós-graduação em Teologia - Mestrado. Coordena o Grupo de Estudos Espiritualidade, Saúde e Envelhecimento - GEESE, do Grupo de Pesquisa Religião Cristã, Fundamentos e Desafios Contemporâneos; e o Fórum sobre Questões do Envelhecimento da UNICAP.

Márcia Rejane Martins Oliveira é Mestra em Fonoaudiologia. Tem graduação em Fonoaudiologia e em Psicologia. É professora no Curso de Fonoaudiologia da Universidade Católica de Pernambuco. Atende em Clínica Fonoaudiológica.

Maria Betânia Melo de Araújo é Doutora em Ciências da Religião pela Universidade Católica de Pernambuco - UNICAP (2021). Mestra em Antropologia pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (1994). Mestra em Teologia pela Southern Baptist Theological Seminary - SBTS, Louisville, EUA (1986). Graduada em Formação de Psicólogo, em Bacharelado em Psicologia, e em Licenciatura em Psicologia pela UNICAP (1982). Graduada em Teologia pelo Seminário Teológico Batista do Norte do Brasil - STBNB - Recife. Professora da Faculdade STBNB - Recife.

Maria Christiane dos Santos Cerentini é Mestra em Psicologia Clínica pela Universidade Católica de Pernambuco - UNICAP. Especialista em Gerontologia pela UNICAP (2018). Especialista em Psicologia Hospitalar e Domiciliar pelo Centro de Psicologia Hospitalar e Domiciliar do Nordeste - CPHD (2002). Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Pernambuco (1997).

Psicóloga clínica em consultório particular. Atendimento domiciliar para pessoas idosas.

Maria da Conceição Cavalcanti da Silveira Lins é Mestra em Fonoaudiologia. Tem graduação em Fonoaudiologia. É professora do Curso de Fonoaudiologia da Universidade Católica de Pernambuco. Atualmente é Coordenadora do Curso de Fonoaudiologia da UNICAP e atende em Clínica Fonoaudiológica particular.

Maria de Fátima de Oliveira Falcão é Mestra em Gerontologia pelo Programa de Pós Graduação em Gerontologia da Universidade Federal de Pernambuco (2020). Tem Especialista em Saúde da Família - Universidade Cândido Mendes – UCAM / RJ (2016). É graduada em Serviço Social pela Universidade Federal de Pernambuco – UFPE (2003). É Docente nas áreas de Serviço Social e Gerontologia Social (Graduação e Pós Graduação). Integra a Comissão de Envelhecimento e Trabalho, do Conselho Regional de Serviço Social de Pernambuco (CRESS PE) - 4º Região.

Marília Borba Cavalcanti cursou o Pedagógico no Colégio Nossa Senhor do Carmo – Recife. Tem o Curso de Extensão em Gerontologia, pela Universidade de Brasília (2008). É Professora polivalente. É Membro do Conselho Fiscal da ABRAZ – PE- Associação Brasileira de Alzheimer. Coordena a Oficina de Memória (trabalho realizado com idosos da Matriz de Casa Forte, pela Pastoral da Saúde). É membro do Grupo de Estudos Espiritualidade, Saúde e Envelhecimento, do Grupo de Pesquisa Religião Cristã, Fundamentos e Desafios Contemporâneo, da UNICAP.

Percy Marques Batista é Mestre em Ciências da Religião pela Universidade Católica de Pernambuco – UNICAP (2018), com ênfase em música e religião. É graduado em Música pela Universidade Federal de Pernambuco – UFPE (2008). Tem Bacharelado em Direito pela UNICAP (1999). Trabalha como diretor musical do grupo de MPB da UNICAP, e faz parte da comissão de cultura da mesma Instituição de Ensino. Também atua como advogado na Região Metropolitana do Recife-PE. É membro do Grupo de Estudos Espiritualidade, Saúde e Envelhecimento, do Grupo de Pesquisa Religião Cristã, Fundamentos e Desafios Contemporâneo, da UNICAP.

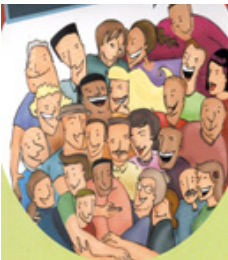



Rodrigo de Oliveira Aureliano é mestrando em Psicologia Clínica pela Universidade Católica de Pernambuco. Especialista em Gerontologia pela UNICAP (2020). Graduado em Gerontologia pela Universidade Estácio de Sá (2021). Graduado em Gestão de Recursos Humanos pela Faculdade Estácio do Recife (2018). É voluntário no Programa Universidade Prata da UNICAP. Tem experiência na área de Saúde Coletiva, com ênfase em Gerontologia.

Rosilei Montenegro Vieira é Doutoranda em Educação pela Universidad Nacional de Rosario - UNR, Argentina. Tem Mestrado Profissional em Gestão e Estratégia em Negócios, pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ (2003); Especialização (em andamento) em Gerontologia pela Universidade Católica de Pernambuco – UNICAP; Especialização em Administração de Marketing pela Universidade de Pernambuco – UPE; Graduação em Turismo pela Universidade Católica de Pernambuco – UNICAP (1986). Carreira desenvolvida nas áreas de Educação, Turismo e Hotelaria. Leciona a disciplina “Gerontolazer para Cuidadores de Idosos”.

Sebastião Santana da Silva (Sebastião Catequista) é autodidata, docente e pesquisador, com notório saber na Área dos Estudos Bíblicos e Educação Popular. Faz parte da Coordenação do Centro de Estudos Bíblicos – CEBI, no Estado de Pernambuco. É assessor de Cursos na área dos Estudos Bíblicos. É Agente de Pastoral que atua na educação de jovens e adultos na Igreja Católica, Diocese de Caruaru. Atuou no Cadastro Único do Governo Federal junto as Favelas de Caruaru e na, visita aos idosos por ocasião da atualização do Cadastro BPC (Benefício de Prestação Continuada) do INSS.

Valéria do Socorro Rodrigues da Luz tem Especialização em Gerontologia pela Universidade Católica de Pernambuco – UNICAP (2021), em MBA – Logística Empresarial, pelo Centro Universitário Maurício de Nassau – UNINASSAU (2009), e em Psicopedagogia Institucional pela Faculdade Anchieta de Pernambuco – FAR (2005). É graduada em Serviço Social pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (1989). Atualmente é gestora do Projeto GERON VIDA, voltado para a saúde e o bem-estar da pessoa idosa.

PROGRAMAÇÃO ANUAL DO FÓRUM SOBRE QUESTÕES DO ENVELHECIMENTO FOLDERS E CARDS UTILIZADOS NA DIVULGAÇÃO

2011	2012	2013	2014														
 <p>PROGRAMAÇÃO 2011 Terça 14h30 às 17h</p> <p>13 de SETEMBRO LEMBRAR É FUNDAMENTAL: ATUANDO A MEMÓRIA Mauricéia Tabosa F. Santos Rita Simone Costa Amado</p> <p>4 de OUTUBRO PREVIDÊNCIA SOCIAL E APOSENTADORIA: DIREITOS DA PESSOA IDOSA Diana Siqueira de Melo Jurandir Liberal</p> <p>1 de NOVEMBRO "O TEMPO NÃO PARA": REFLEXÕES SOBRE A INFINTUDE Vânia Maria Ferreira Frei Aloisio Fragozo</p>	 <p>Fórum sobre questões do Envelhecimento</p> <p>QUALIDADE DE VIDA: A SAÚDE NO ENVELHECIMENTO PROGRAMAÇÃO 2012 Terça 14h30 às 17h ENTRADA LIVRE</p> <p>13 de MARÇO A ARTE EM PROLA DA SAÚDE</p> <p>10 de ABRIL PREVENÇÃO DE QUINTAS EM IDOSOS</p> <p>8 de MAIO O AFETO NO ENVELHECIMENTO: RELACIONAMENTOS E RESILIÊNCIA</p> <p>12 de JUNHO ENVELHECER: FUGA, ADOLESCÊNCIA, TRANSIÇÃO, INTERDEPENDÊNCIA</p> <p>14 de JULHO POLÍTICAS PÚBLICAS DE SAÚDE PARA A PESSOA IDOSA</p> <p>11 de AGOSTO SAÚDE OCULAR: EXTERNO, INTRACOMAL</p> <p>09 de SETEMBRO INTERDEPENDÊNCIA: DINÂMICA FAMILIAR, AMIGALINA E PESSOAL: UM MAL DO ENVELHECIMENTO?</p> <p>13 de OUTUBRO VIE E SAÚDE: ESPERANÇAS DE LONGEVIDADE DA PESSOA IDOSA</p> <p>12 de NOVEMBRO CASA</p> <p>UNICAT</p>	 <p>Fórum sobre questões do Envelhecimento</p> <p>DA JUVENTUDE AO ENVELHECIMENTO: COMO OTIMIZAR A VIDA PROGRAMAÇÃO 2013 Segunda e Terça 14h30 às 17h ENTRADA LIVRE</p> <p>12 de MARÇO CULTIVAR CONSCIÊNCIA CRÍTICA</p> <p>09 de ABRIL CRIAR E APROFUNDAR RELACIONAMENTOS</p> <p>14 de MAIO APRENDER A LIDAR COM LIMITES</p> <p>11 de JUNHO ESTIMULAR ATITUDE TERAPÊUTICA PREVENTIVA</p> <p>13 de AGOSTO ASSUMIR PERGAS E GANHOS</p> <p>10 de SETEMBRO ENVELHECER PRODUTIVAMENTE</p> <p>08 de OUTUBRO BUSCAR O LAZER CRIATIVO</p> <p>12 de NOVEMBRO ACEITAR O ENVELHECER</p> <p>UNICAT</p>	 <p>Fórum de Debates sobre questões do Envelhecimento</p> <p>HUMANISMO E CIDADANIA NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL</p> <table><tr><td>11 de MARÇO</td><td>POLÍTICAS PÚBLICAS – SUS, PLANOS DE SAÚDE E APOSENTADORIA</td></tr><tr><td>08 de ABRIL</td><td>FAMÍLIA – INCLUSÃO E EXCLUSÃO</td></tr><tr><td>13 de MAIO</td><td>RESILIÊNCIA – CAPACIDADE DE ADAPTAR-SE ÀS MUDANÇAS</td></tr><tr><td>10 de JUNHO</td><td>SABEDORIA – VALOR DA PESSOA IDOSA</td></tr><tr><td>09 de SETEMBRO</td><td>AUTOESTIMA – EMPODERAMENTO DE SI MESMO</td></tr><tr><td>14 de OUTUBRO</td><td>CUIDAR DE SI – CORPO, MENTE E ESPÍRITO</td></tr><tr><td>11 de NOVEMBRO</td><td>AFETO E SEXUALIDADE – FONTES DE SAÚDE</td></tr></table>	11 de MARÇO	POLÍTICAS PÚBLICAS – SUS, PLANOS DE SAÚDE E APOSENTADORIA	08 de ABRIL	FAMÍLIA – INCLUSÃO E EXCLUSÃO	13 de MAIO	RESILIÊNCIA – CAPACIDADE DE ADAPTAR-SE ÀS MUDANÇAS	10 de JUNHO	SABEDORIA – VALOR DA PESSOA IDOSA	09 de SETEMBRO	AUTOESTIMA – EMPODERAMENTO DE SI MESMO	14 de OUTUBRO	CUIDAR DE SI – CORPO, MENTE E ESPÍRITO	11 de NOVEMBRO	AFETO E SEXUALIDADE – FONTES DE SAÚDE
11 de MARÇO	POLÍTICAS PÚBLICAS – SUS, PLANOS DE SAÚDE E APOSENTADORIA																
08 de ABRIL	FAMÍLIA – INCLUSÃO E EXCLUSÃO																
13 de MAIO	RESILIÊNCIA – CAPACIDADE DE ADAPTAR-SE ÀS MUDANÇAS																
10 de JUNHO	SABEDORIA – VALOR DA PESSOA IDOSA																
09 de SETEMBRO	AUTOESTIMA – EMPODERAMENTO DE SI MESMO																
14 de OUTUBRO	CUIDAR DE SI – CORPO, MENTE E ESPÍRITO																
11 de NOVEMBRO	AFETO E SEXUALIDADE – FONTES DE SAÚDE																

2015	2016	2017	2018
 <p>Fórum sobre questões do Envelhecimento</p> <p>O PROTAGONISMO DA PESSOA IDOSA HOJE</p> <p>PROGRAMAÇÃO 2015 Tema: 1.44.022 de T.7.4 ENVELHIMENTO</p> <p>10. MARÇO: A PESSOA IDOSA EM SUA PRÁTICA ARTÍSTICA</p> <p>07. de ABRIL: O IDOSO E O GOVERNO REGIONAL DA PESSOA IDOSA</p> <p>12. de MAIO: VIVERES E DISSERTOS DA PESSOA IDOSA</p> <p>09. de JUNHO: A VIDA NA VIDA DA PESSOA IDOSA</p> <p>11. de JULHO: O IDOSO E A POLÍTICA DA PESSOA IDOSA</p> <p>15. de SETEMBRO: A PESSOA IDOSA NA VIDA ESCOLAR</p> <p>13. de OUTUBRO: ESPORTE E LUGAR E SINAIS DA PESSOA IDOSA</p> <p>10. de NOVEMBRO: A EXPERIÊNCIA ALÉM DA VIDA DA PESSOA IDOSA</p>	 <p>Fórum sobre questões do Envelhecimento</p> <p>ENVELHECER COM DIGNIDADE: UMA BUSCA DE TODOS NÓS</p> <p>PROGRAMAÇÃO 2016 Tema: 1.44.022 de T.7.4 ENVELHIMENTO</p> <p>15. de JULHO: A VIDA E O TRABALHO DO IDOSO</p> <p>12. de ABRIL: A VIDA E O TRABALHO DO IDOSO</p> <p>13. de MAIO: O IDOSO E A POLÍTICA DA PESSOA IDOSA</p> <p>11. de JUNHO: O IDOSO E A POLÍTICA DA PESSOA IDOSA</p> <p>15. de SETEMBRO: A PESSOA IDOSA NA VIDA ESCOLAR</p> <p>13. de OUTUBRO: ESPORTE E LUGAR E SINAIS DA PESSOA IDOSA</p> <p>10. de NOVEMBRO: A EXPERIÊNCIA ALÉM DA VIDA DA PESSOA IDOSA</p>	 <p>Fórum sobre questões do Envelhecimento</p> <p>DEFESA CULTIVO DA VIDA NO ENVELHECIMENTO</p> <p>PROGRAMAÇÃO 2017 Tema: 1.44.022 de T.7.4 ENVELHIMENTO</p> <p>15. de JULHO: A VIDA E O TRABALHO DO IDOSO</p> <p>12. de ABRIL: A VIDA E O TRABALHO DO IDOSO</p> <p>13. de MAIO: O IDOSO E A POLÍTICA DA PESSOA IDOSA</p> <p>11. de JUNHO: O IDOSO E A POLÍTICA DA PESSOA IDOSA</p> <p>15. de SETEMBRO: A PESSOA IDOSA NA VIDA ESCOLAR</p> <p>13. de OUTUBRO: ESPORTE E LUGAR E SINAIS DA PESSOA IDOSA</p> <p>10. de NOVEMBRO: A EXPERIÊNCIA ALÉM DA VIDA DA PESSOA IDOSA</p>	 <p>Fórum sobre questões do Envelhecimento</p> <p>ESPIRITUALIDADE, SAÚDE E ENVELHECIMENTO</p> <p>PROGRAMAÇÃO 2018 Tema: 1.44.022 de T.7.4 ENVELHIMENTO</p> <p>15. de JULHO: A VIDA E O TRABALHO DO IDOSO</p> <p>12. de ABRIL: A VIDA E O TRABALHO DO IDOSO</p> <p>13. de MAIO: O IDOSO E A POLÍTICA DA PESSOA IDOSA</p> <p>11. de JUNHO: O IDOSO E A POLÍTICA DA PESSOA IDOSA</p> <p>15. de SETEMBRO: A PESSOA IDOSA NA VIDA ESCOLAR</p> <p>13. de OUTUBRO: ESPORTE E LUGAR E SINAIS DA PESSOA IDOSA</p> <p>10. de NOVEMBRO: A EXPERIÊNCIA ALÉM DA VIDA DA PESSOA IDOSA</p>
2019	2020	2021	2022
 <p>Fórum sobre questões do Envelhecimento</p> <p>ENVELHECIMENTO: TEMAS ABRAJAS E TRANSVERSAIS</p> <p>PROGRAMAÇÃO 2019 Tema: 1.44.022 de T.7.4 ENVELHIMENTO</p> <p>15. de JULHO: A VIDA E O TRABALHO DO IDOSO</p> <p>12. de ABRIL: A VIDA E O TRABALHO DO IDOSO</p> <p>13. de MAIO: O IDOSO E A POLÍTICA DA PESSOA IDOSA</p> <p>11. de JUNHO: O IDOSO E A POLÍTICA DA PESSOA IDOSA</p> <p>15. de SETEMBRO: A PESSOA IDOSA NA VIDA ESCOLAR</p> <p>13. de OUTUBRO: ESPORTE E LUGAR E SINAIS DA PESSOA IDOSA</p> <p>10. de NOVEMBRO: A EXPERIÊNCIA ALÉM DA VIDA DA PESSOA IDOSA</p>	 <p>Fórum sobre questões do Envelhecimento</p> <p>Por uma velhice com Dignidade</p> <p>PROGRAMAÇÃO 2020 Tema: 1.44.022 de T.7.4 ENVELHIMENTO</p> <p>15. de JULHO: A VIDA E O TRABALHO DO IDOSO</p> <p>12. de ABRIL: A VIDA E O TRABALHO DO IDOSO</p> <p>13. de MAIO: O IDOSO E A POLÍTICA DA PESSOA IDOSA</p> <p>11. de JUNHO: O IDOSO E A POLÍTICA DA PESSOA IDOSA</p> <p>15. de SETEMBRO: A PESSOA IDOSA NA VIDA ESCOLAR</p> <p>13. de OUTUBRO: ESPORTE E LUGAR E SINAIS DA PESSOA IDOSA</p> <p>10. de NOVEMBRO: A EXPERIÊNCIA ALÉM DA VIDA DA PESSOA IDOSA</p>	 <p>Fórum sobre questões do Envelhecimento</p> <p>EDUCAÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO RESPONSÁVEL</p> <p>PROGRAMAÇÃO 2021 Tema: 1.44.022 de T.7.4 ENVELHIMENTO</p> <p>15. de JULHO: A VIDA E O TRABALHO DO IDOSO</p> <p>12. de ABRIL: A VIDA E O TRABALHO DO IDOSO</p> <p>13. de MAIO: O IDOSO E A POLÍTICA DA PESSOA IDOSA</p> <p>11. de JUNHO: O IDOSO E A POLÍTICA DA PESSOA IDOSA</p> <p>15. de SETEMBRO: A PESSOA IDOSA NA VIDA ESCOLAR</p> <p>13. de OUTUBRO: ESPORTE E LUGAR E SINAIS DA PESSOA IDOSA</p> <p>10. de NOVEMBRO: A EXPERIÊNCIA ALÉM DA VIDA DA PESSOA IDOSA</p>	 <p>Fórum sobre questões do Envelhecimento</p> <p>EDUCAÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO RESPONSÁVEL</p> <p>PROGRAMAÇÃO 2022 Tema: 1.44.022 de T.7.4 ENVELHIMENTO</p> <p>15. de JULHO: A VIDA E O TRABALHO DO IDOSO</p> <p>12. de ABRIL: A VIDA E O TRABALHO DO IDOSO</p> <p>13. de MAIO: O IDOSO E A POLÍTICA DA PESSOA IDOSA</p> <p>11. de JUNHO: O IDOSO E A POLÍTICA DA PESSOA IDOSA</p> <p>15. de SETEMBRO: A PESSOA IDOSA NA VIDA ESCOLAR</p> <p>13. de OUTUBRO: ESPORTE E LUGAR E SINAIS DA PESSOA IDOSA</p> <p>10. de NOVEMBRO: A EXPERIÊNCIA ALÉM DA VIDA DA PESSOA IDOSA</p>

