

## LONGEVIVER COM QUALIDADE

*Dra. Geni de Araújo Costa<sup>1</sup>*

*Permita-se experimentar, com atenção e prazer, cada novo ciclo,  
as metamorfoses que o tempo urge em tecer em nós!  
G.A.C*

Atualmente, mesmo estando sensibilizados com as necessidades dos idosos, informados quanto às novas representações sobre o processo de envelhecimento e reconhecendo a importância dessas reflexões, falar sobre a velhice ainda assunta a todos.

As imagens que surgem quando se fala da velhice são as de velhos e velhas que todos conhecem como personagens históricos, daqueles com quem se convive, da velhice do outro, das rugas da outra, dos cacoetes, das manias, das doenças, das angústias, do tédio, das lembranças - sempre do outro (reforço para distinguir o **outro** do **nós**). O envelhecimento e a velhice aparecem com maior clareza aos olhos dos outros do que aos olhos de nós mesmos. Mesmo que de forma camuflada ou inconsciente, fala-se também da velhice que se imagina ou se idealiza como viável, pois a consciência ou aceitação dessa etapa da vida não é algo natural e espontâneo.

Perceber de repente o próprio envelhecimento, tomar conhecimento de que o tempo também teceu suas tramas em nosso corpo pode ser uma experiência marcante.

Entretanto, não há como escapar ao tempo. O tempo é devorador – um consumidor de coisas e pessoas. Não há como negar, controlar ou fugir dessa realidade. Deve-se, pois, pensar que o tempo de vida, inseparável do envelhecimento e da morte, pode ser o tempo da realização. O tempo sem envelhecimento é um sonho do homem, uma grande esperança. O tempo sem envelhecimento será o da eternidade. É o tempo da vida sem restrição, um tempo inconcebível nos limites da condição humana. Esse tempo não nos

---

<sup>1</sup> Universidade Federal de Uberlândia - UFU

pertence nem nos concerne. O tempo da velhice é a última confrontação com o tempo, e esta é decisiva. Este será ou o tempo da desesperança ou o tempo da reapropriação do próprio destino, de uma nova descoberta de si, dos outros e do mundo; tempo, também, da confrontação, sem blefe possível, com sua precariedade, sua finitude e sua morte.

Birman (2016), sugere a compreensão da temporalidade do sujeito no processo de envelhecimento como sendo a possibilidade de presentificar o passado conferindo-lhe um determinado sentido que, se revitalizado e revivido, poderá tornar-se inteligível a ponto de ser indicador de um futuro.

Culturalmente, as pessoas são impregnadas de certezas momentâneas, uma eterna provisoriedade do tempo que permeia a concepção da idade social. Ela pode variar de acordo com a perspectiva de quem avalia em função do momento histórico que se considera. A esse respeito, Debert (2004), nos afirma que há mecanismos fundamentais para determinar e impor poder por meio da idade cronológica. Categorias e grupos de idade implicam, portanto, a imposição de uma visão de mundo social que contribui para manter ou transformar as posições de cada um em espaços sociais específicos (p.12).

As pessoas, quando muito jovens, tendem a considerar velhos os pais (de 30 ou 40 anos). Assim, a avaliação dominante que se tinha há algumas décadas de um sujeito (figura existencial praticada e provisória) de 55 anos mudou substancialmente com o percorrer dos anos que se somam aos demais. Hoje tende-se a considerá-la adulta e empurra-se a velhice para os 65 anos ou mais, como já acontece em países mais desenvolvidos. E quando se está com 80 anos, o velho é sempre o outro, como dizia Simone de Beauvoir que incluía a velhice na categoria dos “*irrealizáveis*” sartreanos. Nessa perspectiva, as inúmeras e incontáveis velhices dos sujeitos podem ser entendidas como “*irrealizáveis*” porque não se pode reconhecer a velhice em nós mesmos. Apenas consegue-se enxergá-la nos outros, embora eles tenham nossa idade. *Depois dos 90 anos*, continua a autora, baseada na filosofia de Schopenhauer, em lugar de morrer de doença, o homem muitas vezes extingue-se naturalmente (p.248).

O irrealizável para Simone de Beauvoir (1990) é o meu ser a distância, que limita todas as minhas escolhas e constitui o seu avesso (p. 357). Os irrealizáveis sartreanos são em número infinito e representam tudo que é oposto

(inverso) à condição pessoal de cada sujeito. A respeito de sua própria velhice, diz: A velhice é um além de minha vida, do qual não posso ter nenhuma plena experiência interior (ibid.).

Percebe-se que, por mais que se tenha conhecimento sobre a velhice, este ainda parece frágil e precário para poder defini-la. Isso ocorre pelo fato de a velhice conter subjetividades transitórias que perpassam todo o processo. Portanto, a velhice e o envelhecimento são realidades heterogêneas, isto é, variam conforme os tempos históricos, as culturas, as classes sociais, as histórias de vida pessoais, as condições educacionais, os estilos de vida, os gêneros, as profissões e as etnias, entre outros elementos que conformam as trajetórias de vida dos indivíduos e grupos.

O envelhecimento é, sem dúvida, um processo biológico, comprometido com as funções de nutrição, sobrevivência e manutenção dos seres vivos. No caso do homem e da mulher, o envelhecimento é caracterizado pelas perdas e alterações biológicas (mudanças estruturais no corpo e debilidade das funções) e, ainda, pelas alterações psicológicas e sociais (perdas de objetos significativos e de lugares de reconhecimento simbólico).

Na velhice, esses diferentes aspectos se impõem. Existe uma dinâmica interdependência entre eles, o que possibilita entender a velhice, não como uma realidade generalizada ou universal, mas como um acontecimento normal/natural de acordo com implicações histórico-culturais, fatores genéticos, ambientais e pessoais.

Em estudos, na emergente área da psicologia do envelhecimento, Neri (2015) apresenta a corrente teórica conhecida como *life-span* ou *curso de vida* como sendo um modelo atual de compreensão da velhice normal ou bem-sucedida. Para essa teoria, a velhice bem-sucedida é uma condição individual e grupal de bem-estar físico e social, referenciada aos ideais da sociedade e às condições e aos valores existentes no ambiente[...] e às circunstâncias de sua história pessoal e de seu grupo etário [...]. (p.34).

A velhice, assim entendida, pode ser considerada uma fase venturosa, com potencial a ser desenvolvido, desde que respeitados os limites da flexibilidade e da rapidez nas mudanças comportamentais. Pode-se conferir para esse tempo de vida uma qualidade, senão superior, pelo menos tão valorizada quanto às demais fases. Essa visão inovadora de perceber a velhice como um

tempo para novas realizações, novos contatos, tempo de uma nova descoberta de si, de superação, de esperanças e prazeres faz com que o envelhecimento perca (ou pelo menos diminua) a conotação amarga e preconceituosa que lhe é imposta autoritariamente. A sabedoria conquistada (sistema de conhecimento especializado num domínio selecionado, a pragmática fundamental da vida) e as experiências vividas são ganhos que oferecem oportunidades de realizar projetos abandonados em outras etapas da vida, de adquirir mais conhecimentos e de estabelecer relações mais profícuas com o mundo dos mais jovens e dos mais velhos.

Contrariando essas idéias, num jogo de correlação de forças, surge, concomitantemente, a velhice ligada à idéia de proximidade com a morte (consciência da finitude), que se instala ao longo dos anos. Pelo fato de ser a velhice a fase da existência mais próxima da morte, os velhos e as velhas passam a ser os suportes ideais para as significações e representações sociais negativas. Na velhice, a consciência de finitude adquire a dimensão do iniludível. Ignora-se a morte, porque irrepresentável se torna pelas ameaças de continuidade do Ser (medo da morte). Daí não haver uma representação da morte, embora seja o destino inevitável, a única certeza de todos os homens. Bobbio (1997), a esse respeito, sugere aos “*mortais*” que levem a sério tanto a vida como a morte, afirmando: Leva a sério a morte quem leva a sério a vida, aquela vida, a minha vida, a única vida que foi concedida, ainda que eu não saiba por quem, e ignore por quê. Levar a vida a sério significa aceitar firmemente, rigorosamente, da maneira mais serena possível, a própria finitude (p.40).

Mesmo diante da certeza da finitude estão também nossos sonhos e, entre eles, o mais antigo da humanidade, o da vida para sempre, o da eterna juventude. Esses sonhos podem não ser a mais pura verdade, mas podem ser amenizados se se possibilita maior acesso às informações relacionadas a trabalhos preventivos e educativos comprometidos em ressaltar o saber característico da velhice, em construir, conjuntamente, um novo futuro, uma nova mentalidade. Certamente pode-se afirmar que não é o avanço da idade que marca as etapas mais significativas da vida; a velhice é, antes, um processo contínuo de reconstrução.

O Brasil assiste, na última década, a uma proliferação de programas voltados para os idosos. Surgem novas fórmulas de bem viver a velhice que vão

desde programas turísticos e de lazer, educação (escolas abertas, universidades para a Terceira Idade e os grupos de convivência de idosos), ginásticas, trabalhos manuais, dança moderna ou de salão, até outras centenas de formas imagináveis de agrupamentos para essa faixa etária. Somados a essa visão ímpar de envelhecer, cuidados especiais devem ser incorporados para que as éticas possam atuar apenas como realidade norteadora e não como elemento regulador.

Entre os diferentes programas que começam a ser oferecidos aos idosos, encorajando a busca de auto-expressão e a exploração das identidades de uma forma que era exclusiva da juventude, estão os programas de atividades físicas, que sobremaneira valorizam e garantem o aumento da qualidade de vida e a inserção social. São vários os fatores envolvidos nessas mudanças, como os econômicos, os sociais e os psicológicos.

As atividades físicas nas sociedades contemporâneas são uma necessidade absoluta, pois os avanços científicos e tecnológicos implementados neste século, com máquinas respondendo pela maior parte das tarefas e funções antes realizadas pelos homens, fizeram aumentar o sedentarismo e este, por sua vez, vem provocando a incidência das chamadas “doenças hipocinéticas” – doenças ocasionadas pela falta de exercício.

Na velhice esses sintomas se tornam mais evidentes. Os idosos, sem dúvida, mais que qualquer outra faixa etária, precisam se movimentar, sob pena de transformar sua existência em uma crescente perda de autonomia, tanto no plano pessoal e individual, como nos diferentes graus de inserção social. Sabendo-se que o envelhecimento representa muitos fenômenos funcionando conjuntamente, necessário se torna considerá-lo num contexto plural e daí, portanto, assumi-lo na singularidade de cada sujeito do processo.

Pela experiência acumulada no trato da questão da velhice e pelo convívio diário de 29 anos de trabalho junto aos idosos, com escutas pacientes (inclusive das falas ocultas), pode-se afirmar que há uma crescente demanda por educação, justamente por parte dos segmentos que envelhecem à margem do processo e do progresso social.

O contato direto com os idosos, na coordenação do projeto AFRID/UFU, participando do seu dia-a-dia nas aulas de Educação Física e também nos passeios e festas organizados pelas comissões responsáveis, permitiu observar,

conhecer e participar das normas que regem essa outra prática de viver a velhice. Novas atitudes são demonstradas no desejo de manter novos contatos (outras amizades, namoro), ampliar seus conhecimentos (voltar a estudar), participar de atividades extras (bailes, ações religiosas), fugir da mesmice doméstica (desenvolver outras habilidades – dança de salão), alterar seu comportamento nas mais variadas situações práticas (usar maiô e bermudas, maquiagem e perfumar-se, sentar-se no chão, dançar, etc.).

Acredita-se que os idosos cientes de suas possibilidades podem descobrir suas virtudes e desenvolver suas potencialidades, aprendendo a desfrutar os prazeres que a vida oferece, respeitando o limite de sua plasticidade, seu ritmo, seus interesses e valores, buscando sempre sentido e significado para tudo que fazem.

A importância dos relacionamentos é a maneira mais eficiente para formar percepções positivas em relação à velhice. Esses contatos podem minimizar preconceitos e conflitos entre gerações, proporcionar consciência histórica de passado, presente e futuro e, fundamentalmente, favorecem a convivência compartilhada da diversidade cultural e estilos de vida.

Entretanto, o ritmo frenético da tecnologia e do progresso social desafia a permanência de valores e representações sobre o mundo vivido. Trata-se de reavaliar o flutuante deslocamento dos significados sociais, de forma a respeitar e garantir a continuidade e a identidade cultural.

Pelo exposto, como uma lição a ser seguida, conclui-se que não é apenas na velhice que deva haver preocupação com o envelhecimento saudável e de boa qualidade, mas, sobretudo, durante todas as etapas da vida, seja pelo próprio indivíduo, seja pelos cuidados recebidos nas fases antecedentes. Há também que salientar que parte dessa responsabilidade recai sobre a sociedade e o Estado, a herança histórica e a genética de cada indivíduo.

Deixo minhas reflexões, fruto de vivências pessoais e de experiências profissionais na esperança de que tal etapa da vida seja compreendida e respeitada por todos nas suas características e expectativas, nas suas possibilidades e potencialidades e, acima de tudo, nos seus infinitos sonhos.