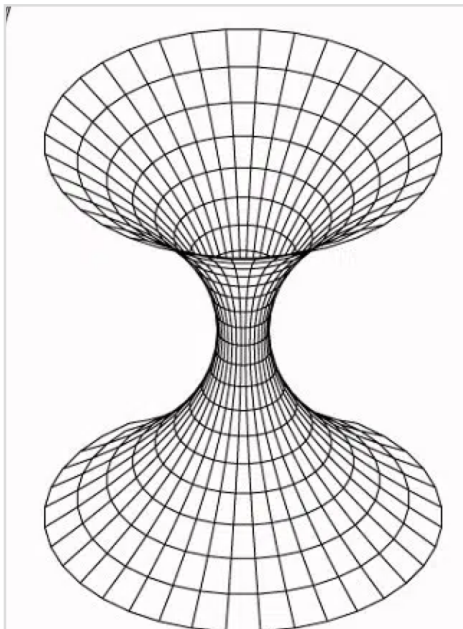


Reflexões e Apontamentos

Longevidade e vida saudável: autonomia e doença

Selma Pantoja



I - 2020: o ano em que envelheci!

No mês de maio, durante uma aula virtual de *pilates* senti algo estranho na minha mão esquerda, alguma coisa acabara de entrar pela minha unha do dedo anelar, encaminhou-se até meu antebraço e daí se perdeu! Estranha sensação.

A vida anterior à março, era cheia de correria, casa, trabalho, amigos, parentes, família, viagens, deixar tudo a contento. Eu pensava, vou conseguir, tudo sob controle.

Naqueles dias iniciava a quarentena, então tive que readequar tudo, aliás, como todo mundo no sentido mais amplo desse termo. Então, no meu caso, tratava-se de aulas, orientações, reuniões, encontro com amigos, visitas, escritas, congressos e algo caro para mim, as minhas atividades físicas, como caminhadas, yoga e pilates. Passei tudo que pude para o virtual, aliás, como todo mundo, aqui o termo usado no sentido restrito. Pertencço a uma minoria de privilegiados nesse país, que pode ficar em casa durante a pandemia.

Organizei o recebimento da feirinha orgânica com entrega semanal e assim, passei a receber a feira do MST em casa. Tudo sob controle. Assim, rolou o início do meu recolhimento na era pandêmica.

Abril ia bem, cozinhando, estudando, praticando na medida do possível as minhas atividades físicas, os contatos pelo celular com todos/as e as raras saídas no início do amanhecer, com muitos cuidados.

Maio já foi diferente. A estranha sensação na minha mão esquerda, então começou a se manifestar. Acordo com a mão toda vermelha e com dor. Fiz uma consulta, tele-medicina e a médica disse que deveria ser um jeito que dei na

mão, uma torsão. Comprei a pomada indicada, usei e amanheci pior. No quarto dia a mão estava inchada e toda cheia de bolhas grandes. A médica diagnosticou, Herpes Zoster (HZ). Nunca tinha ouvido falar disso, hoje sei tudo sobre essa doença, li tudo, passei por mais de uma dezena de especialistas, tomei uma montanha de medicamentos tarja preta, cada um mais caro do que outro. Contribuí imensamente para o gigantesco lucro das indústrias farmacêuticas. Meu salário escorria para as farmácias. Passei a conhecer nomes de remédios, Gabapentina, Valtrex, Amitriptilina até então não usava nenhum medicamento, mal conhecia o popular paracetamol!

Entendi pela primeira vez, quando os meus contemporâneos de geração me diziam, não reclama porque está gastando dinheiro com viagens de lazer, pelo menos não é com remédios. Enfim, aos 71 anos aconteceu: fiquei doente! Até então só usava os suplementos, vitaminas, cálcios e outros, mas nunca remédios alopáticos. Apenas, infelizmente, por conta de problemas dentário, com dor crônica, usei algumas vezes antibióticos...tinha pavor disso! Do medicamento e dos dentistas.

Entre no mês de junho e a mão estava inchadíssima, vermelha, completamente deformada. Lembrava as patinhas de filhotes de elefantes que vi muitas vezes nas reservas de animais no continente africano. Pior de tudo, doía para burro! Na minha pesquisa no Google, um homem dizia, a dor é pior do que dor de parto, ele não sabia mesmo sobre esta dor, no parto há o momento exato quando aquela dor vai acabar, questão de força e tempo. Na dor da HZ ela parece ser infinita, sem prazo de validade! No Google fui aprendendo sobre a doença, com auxílio repetitivo dos médicos, sempre me explicando o mesmo. Parecia que eles tinham aprendido nos mesmos manuais, palavras idênticas: *isso é um vírus que a senhora já tinha no seu organismo e que se manifestou num momento oportunista de baixa da imunidade*. Logo comecei a desconfiar dessa sentença absoluta.

Decorrido o mês, a mão não desinchava, doía desesperadamente, usei mil medicamentos para secar as bolhas, outros tantos para a dor. Como eu tinha efeitos colaterais fulminantes com os ditos medicamentos para dor (tonteira, aceleração do coração, constipação forte, alergias), os médicos foram trocando de doses (uma inteira era muito, meio ainda era demais) e acabavam por mudar os medicamentos (marcas). A cada efeito colateral era encaminhada para um especialista. Com isso fiz um estoque imenso de remédios caros, fotografei o saco cheio de drogas. Tempos depois eu doei o saco para uma casa de idosos, ficaram muito agradecidos. Os neurologistas relativizavam os efeitos colaterais, dizendo que eram mais sensações psíquicas por conta da minha rejeição aos medicamentos e sugeriam que eu fosse fazer terapia para aceitar os medicamentos e me ajudaria a atravessar a doença. Minha mão ficou assim: super inchada, as bolhas secaram e viraram pelotas pretas. Como estávamos em plena pandemia, os médicos ao me atenderem, ficaram receosos de se aproximarem, ninguém sabia exatamente como era a tal da Covid-19, melhor não facilitar. Dentre a dezena de médicos consultados, uma virologista foi modelar: com belos óculos, máscara imaculadamente branca, maquiagem impecável e discreta, do alto da sua cadeira doutoral, olhava para minha mão, eu sentada a uns dois metros de distância, ela dizia: a doença está na evolução

do esperado, estou satisfeita com o andamento. Eu dizia, mas está tudo igual! Ela ponderava, não, os pacientes estão muito envolvidos com a doença e não percebem as pequenas melhoras. Claro, ao vê-la ser entrevistada pela grande mídia corporativa sobre a Covid-19 (Globo, Globo News, Band), lembrei do que aprendi nas leituras de Kal Marx que dizia sobre a diferença entre a prática e a teoria: uma é o saber que imana da experiência e a outra nem sempre, mas muitas vezes vem sob a casca da arrogância. Banzei!

O tempo foi passando, julho, mês que completei 72 anos, a mão estava com as cascas pretas e ainda inchada, menos dor, um pouquinho melhor. E ainda tomava medicamentos neuropáticos, parecia uma eternidade. O tempo elástico da doença. Das descrições que tinha lido no Google sobre HZ nenhuma falava em inchaço. Perguntava aos médicos, o porquê do inchaço, mas era perda de tempo: neurologistas, dermatologistas, cardiologistas, clínico geral, virologista desconversavam. E mais embaraçoso ainda, quando eu dizia para eles que eu achava que aquilo na minha mão era o encontro de dois vírus, a HZ e a Covid-19. Não chegavam a me lançar olhares explícitos de que eu fosse uma estúpida, afinal eu tinha tido o cuidado de dizer, descuidadamente, que eu era doutora, com três pós-doutorados. Suportavam minhas hipóteses, sempre manifesta sobre a minha doença, que antes de tudo estava no meu corpo, dormia e acordava comigo. E intimidade, sabe como é, gera conhecimento mútuo.

Agosto, na continuidade penosa de meses de medicação para dor neuropática, diminuía dor e inchaço, a neurologista aconselhou começar a fisioterapia. Ah! Esqueci de dizer, passei todos esses meses sem conseguir fechar a mão por conta do inchaço, logo estava rija sem dobrar os dedos. Depois de muita fisioterapia com especialistas em mão e consultas com ortopedistas que diziam que a mão estava funcional, embora sem dobrar completamente os dedos, afirmavam que eu poderia ficar assim. Nem um pouco conformada, um terceiro jovem ortopedista resolveu tentar outro tratamento. Deu um pouco de resultado, conseguia fechar mais um pouco a mão. Mas a articulação continuava emperrada e doía se tentava dobrar completamente os dedos. Essas sequelas da HZ continuam até hoje. Contudo, ainda tenho que estar grata pela HZ não ter chegado a meu rosto, quando muitas vezes atinge o nervo causando a paralisia de parte da face, levando a chamada síndrome de Ramsay Hunt.

Foi entre agosto e setembro que me dei conta, pela primeira vez, de um completo mal-estar do estômago, intestino e sono alterado. Nunca tinha sentido essas coisas. Sabia que aquela tonelada de medicamentos pesados deveria ter alterado minha flora intestinal, sobrecarregado meu fígado, desequilibrado meu sono. Antes do HZ estas partes do meu ser funcionavam tão bem! Deixei a nostalgia de lado, fui à luta. O meu sentimento era de perda de alguma coisa que vou denominar de energia vital, segundo a concepção das chamadas sociedades “tradicionais” africanas, existe uma força interna atribuída a todos os seres humanos. Essa força pode ser aumentada ou diminuída, quando ela se esvai e o ser fica esvaziado, desequilibra a relação corpo e “alma” e aparece a doença, então, será preciso a pessoa se abastecer de novas energias.

A busca de novas energias se dá de várias formas, por exemplo, nos tratamentos fornecidos pelos sábios/médicos da comunidade através das ervas e outras

atividades, estimuladores do sono e sonhos. Quando você dorme seu duplo, ou “alma”, sai do corpo atrás da recomposição das forças encontrando a liberdade de fluir sem destino e acaba por retornar, essa fuga no sono será mais intensa quando acontece durante um sono profundo e intenso. Quando você acorda está fortalecida recompondo as energias.

Essa sensação, de que a doença estivesse esvaziando o meu ser, se manifestou em fraqueza em uma aula de yoga, quando levei um tombo ao fazer uma das minhas habituais posturas. Foi nesse momento que iniciei um tratamento com a ayurveda, paralelo aos últimos medicamentos alopáticos. Incluía essencialmente alimentação, óleos, massagens, chás e fitoterápicos selecionados. O primeiro efeito foi a volta do meu sono tranquilo. Mas a digestão e outros desconfortos continuaram difíceis, eu já vinha lendo e o médico ayurveda sugeriu um tratamento mais profundo para desintoxicação geral.

Outubro e novembro foram meses de estreia no tratamento mais radical da Ayurveda, o Pancha Karma. Nessa altura, já não usava mais os remédios para dor neuropática, embora carregando as sequelas daquela doença, eu me dediquei completamente aos cuidados do Pancha Karma. O básico é a alimentação, tudo cozido, frutas, grãos, farinhas, legumes e tubérculos. Fiz séries de vídeos e fotos com o meu café da manhã, almoço e jantar, com trilha sonora e tudo. Curti e aprendi muito sobre alimentação. Tudo caprichado na estética, colorido e composição perfeita. Claro, enviava as imagens para os amigos e eles davam maior força, está lindo! Eu podia comer sem limite quantitativo, tudo muito bem temperado, mas nas fases das limpezas incluíam o jejum (achei que iria ser muito difícil, não foi), o dia do clister foi o mais desconfortável. Sei que lido bem com tudo que tem início, meio e fim. Mesmo que seja na ordem do Raul Seixas! A parte mais gostosa foram as massagens, a tal da abianga, sauna, os óleos, que me tornei freguesa.

Por conta da era pandêmica, não fui pra um resort, fiz o tratamento em casa, foi bem mais barato, mas sem grandes requintes, porém com vivência significativa. Tive a ajuda de uma terapeuta que vinha a minha casa. Saí desse tratamento desintoxicada e mais vegana do que nunca. Comecei a ler e entender o que é o veganismo, com suas dimensões, seus radicalismos infecundos, sua militância e busca por uma vida saudável e responsável. Gosto mais do veganismo nas suas faces ativistas e propositivas, sem dogmas. Diferente do vegetarianismo, que sempre esteve presente na história da humanidade, o veganismo é um movimento resultante da era capitalista, que na sua fase atual neoliberal acirrou o seu caráter predador do planeta, conduzindo os seres e o universo para um fim catastrófico. Portanto, o veganismo é a luta por uma vida saudável que, ao mesmo tempo, requer uma militância por um planeta melhor e uma atitude de combate em todas as dimensões da vida.

Dessa maneira, virei o ano, em 2021 comecei vida nova, carregando as sequelas da HZ, mas perante as mais de 600 mil vítimas da Covid-19, me saí bem, o que me aconteceu não foi nada perante essa tragédia nacional.

Do tratamento Detoxi da Ayurveda resultou a perda de sete quilos, nunca fui gorda, mas fiquei magrela. Como alguém já disse, em frase cruel: velho não

emagrece, murcha! Apesar de ter gostado muito de voltar a ser magrinha, a minha aparência se modificou, o espelho me dizia que fiquei mais velha. Mas eu sempre soube o que o espelho me dizia, parece que antes eu não levava a sério, o que valia era o que ia pelo meu interior, me sentia jovem, não notava que envelheci. Em 2020 ficou mais visível a velhice que me habita, parafraseando Gebara (2021). O tempo cronológico pesou! Mas o que me fez de súbito notar essa passagem foi a ausência de saúde. A doença.

A finitude, o impermanente, o crepúsculo do social são os termos que andam em par com o envelhecer. Como disse Cícero, há dois mil anos, o envelhecer é a cena final da existência humana. Mas diferente do pensador da Antiguidade Ocidental, se são os sinais para avisar, tudo passa nessa vida e que nós estamos incluídos nessa temporalidade. Por outro lado, o avanço da engenharia genética e biotecnologia, as novas medicações, nos sujeitam enquanto geração, ao prolongamento da vida, à longevidade. Importante refletir sobre o significado desse 'viver mais tempo' do que gerações anteriores, que seria a busca por melhor envelhecer, a qualidade de vida nesta 'cena final'. Diante dessa longevidade, uma palavra faz todo sentido: a integração dos mais velhos a essa era de transição que vivemos. Do velho mundo que nos deixa e do novo despontante no horizonte, a preciosa busca dos meus companheiros etários seria a autonomia, preservar, lutar por ela.

Em 12 de julho de 1972, eu completava 23 anos de idade e recebi de presente *A Velhice*, em dois volumes da Simone Beauvoir, com a dedicatória de que era para ler quando eu estivesse bem velhinha. A verdade é que durante todo esse tempo, somente agora fui ler aquele presente, com a aparência amarelado, as lombadas foscas, borradas pelo tempo. Claro, bem antes de receber esse livro eu já tinha lido *O Segundo Sexo*, da mesma autora, esse sim devorei na época, fez a minha cabeça e das gerações seguintes. Agora me dediquei a ler aquela obra da Simone. A doença me levou a refletir sobre o envelhecer, essa reflexão é hoje um campo de estudo muito próprio, interdisciplinar e que pretendo visitar, como testemunha ocular, ou dito de maneira mais contemporânea, a partir do meu lugar de fala.

II – Velho, Idoso, Terceira Idade no novo normal

Apesar das transformadoras mudanças do significado de família nas sociedades contemporâneas, ainda assim, persistem resquícios de que os velhos são os mais respeitados por suas experiências e devem ser ouvidos. Embora esses vestígios se percam na poeira da memória social, faz amplo sentido na História. As pessoas mais velhas, nas sociedades mais antigas, "tradicionais", os/as anciões, eram consideradas as mais valorizadas e, por isso mesmo, eram sempre celebradas, assim aconteceu e de certa maneira e, em alguns casos, ainda acontece, nas chamadas comunidades "tradicionais" ou originárias, nos cinco continentes. Considera-se que os mais velhos acumulavam o saber que era transmitido oralmente, de geração a geração.

Era dentre os anciões, no entanto, que se concentrava a autoridade (poder) nessas comunidades agrárias (Meillassoux, 1977). A chamada modernidade

ocidental, evento de importância geográfica universal, conhecido como era do colonialismo, significou a invasão daqueles continentes pelos europeus, proporcionou o vivenciar o traumático impacto do “encontro”, com guerras e acordos resultante de diferentes momentos de relações de forças, seguido de séculos de domínio discursivo europeu (Pantoja, 2022). As sociedades “coloniais”, surgidas daí, no pós-moderno resguardaram de certa forma a figura dos mais velhos no centro das suas estruturas de poder, sobreviveram a esse “encontro” cingidas e elaboradas recriações de suas normas com “adaptações” e “empréstimos”. Dessa maneira ainda retinham os saberes e poderes.

Foi no posterior processo de industrialização das sociedades euroamericanas que os/as mais velhas perderam de vez esse estatuto de guardiões dos saberes. Nas sociedades capitalistas modernas os saberes, percorreram outros canais, pela ótica científica, estarão em constante movimento, primeiro, no registro da escrita, em suportes diferentes e consolidado no papel e, depois, no fluxo digital da era cibernética. As céleres mudanças dos conhecimentos passam a ser invocadas como pertença de determinados grupos sociais, que se apropriaram desse fugaz conhecimento e serão esses segmentos sociais, as novas autoridades.

O grupo dos mais velhos, ao perder o lugar de guardião dos saberes, passam a ser vistos como segmento social de alta vulnerabilidade, doenças senis que, justo por chegarem a tão avançada idade, desafiam os conhecimentos científicos que buscam por mais descobertas de manutenção do rejuvenescimento. O mundo industrializado, capitalista desenvolve verdadeira obsessão pelo “manter-se jovem” como ideal de sociedade, a eterna juventude ganha lugar central no imaginário do consumo contemporâneo capitalista. Um tom de possível infinitude derrama-se das entrelinhas das escritas científicas.

Hoje, no campo dos estudos das identidades, situam-se também os/as mais velhos/as, entre as chamadas minorias sociais, discriminados e necessitados de políticas públicas, assim como a população de negros/as, mulheres, LGBT+Q, indígenas. Claro, muitas vezes um idoso acumula várias dessas identidades: idosa, negra, LGBT+Q. Em termos de classe social, são os/as mais velhos/as pobres, habitantes das periferias das grandes cidades, os mais maltratados. O censo de 2022 do IBGE estima em 32.113.490 (15,6%) milhões de brasileiros idosos. Deixaremos de ser um país de jovens, assim como já não somos mais o país do Homem Cordial, com a tendência de envelhecimento da população brasileira invertendo a pirâmide etária.

Como todas ditas minorias sociais, instituiu-se um dia de conscientização, o 15 de junho, como dia contra violência a pessoas idosas. Nessa direção se compreende também o Estatuto da Pessoa Idosa, lei sancionada em 2003 que regula a proteção da pessoa idosa. A existência de leis que proíbem as pessoas de um tipo de comportamento em sociedade, naturalmente confirmam a constância daquela prática. Os mais velhos são maltratados! A média de expectativa de vida e a idade da população em geral trouxe a revolução na longevidade e um novo sujeito social, um agente, um ator/atriz, como queiram classificar, esse novíssimo personagem velho: o “novo” idoso.

Contudo, o fundamental permanece. A diferença de classe, se sou ou não um/a velho/a dentre as camadas mais pobres, ou privilegiadas do meu país. Outra dimensão das diferenças, a geopolítica, uma mulher branca ou negra que vive nos países euramericanos ou reside no Sul Global. Esses indicadores continuam valendo mais do que nunca para medir o que mudou na vida de uma pessoa mais velha nesse século XXI.

Finalmente, convivi durante a pandemia o temor de ser infectada na condição de idosa, pensei na solidão dos velhos e no meu próprio envelhecimento. Continuo registrando as minhas mudanças físicas e procurando as contrapartidas, sem com isso negar a dor, mas sempre buscando integrar os meus saberes na compreensão da relação geracional do meu corpo com o social e no empenho subjetivo de não ser esquecida pelos que amo.

Referências

BEAUVOIR, Simone de. *A Velhice: a realidade Incômoda*, v. 1. As Relações com o mundo, v.2. São Paulo, Difusão Europeia do Livro, 1970. (original de 1949).

CICERO, Marco Túlio. *Saber Envelhecer e A amizade*. Porto Alegre, L&PM, 2011.

GEBARA, Ivone. *A Velhice que eu habito*. São Paulo, Claraboia, 2021.

MEILLASOUX, Claude. *Mulheres, celeiros e capitais*. Porto, Afrontamento, 1977.

PANTOJA, Selma. Sintonia fina dos poderes: sobas, degredados, aventureiros e o desejo da realeza lusa. *Revista Transversos*, Rio de Janeiro, n. 24, abr, 2022

Justin Bieber: como é viver com Síndrome de Ramsay Hunt? Disponível em <https://www.correiobraziliense.com.br/diversao-e-arte/2022/06/5015754-justin-bieber-como-e-viver-com-sindrome-de-ramsay-hunt.html>

Data de recebimento: 24/01/2024; Data de aceite: 28/02/2024

Selma Pantoja - Mestre em História, doutora em Sociologia dos Estudos africanos; Professora Pesquisadora nos Programas de Pós-Graduação: Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional, UnB/ Mestrado Profissional em Ensino de História, UFRJ. E-mail: selmaunb@gmail.com