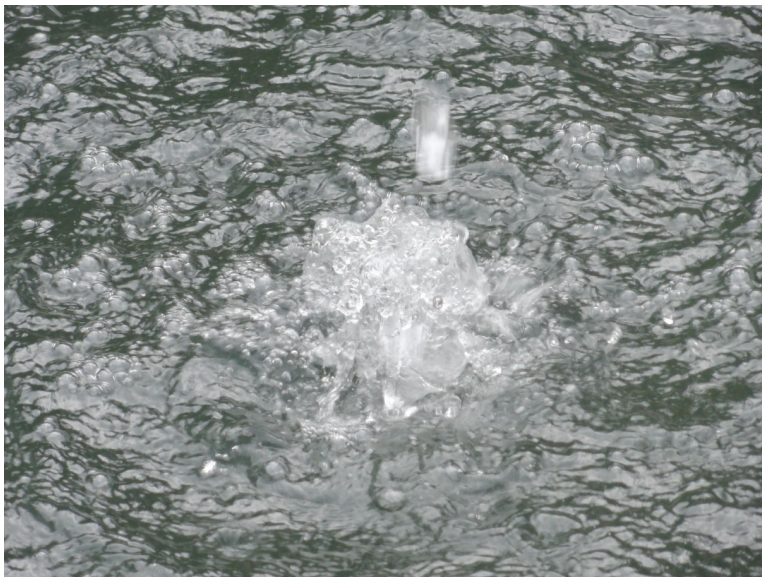


Editorial**Cuidar de si, cuidar do outro, cuidar do planeta**

Qual o “segredo” de se longeviver? Como explicar o fato de muitas pessoas viverem ativas durante longos anos, com projetos e realizações?

Há diversos exemplos do aumento do número de pessoas com idade cada vez mais avançada, o que se constata em múltiplos estudos e na vivência cotidiana, como está no artigo “Atletas olímpicos, atletas da vida. Recordistas do longeviver”. Como o título indica, nas recentes Olimpíadas de Londres, vários participantes eram considerados “avançados em anos” para disputas, que pressupõem força física, treinos longos, viagens e alto nível de estresse. Mas os recordistas do longeviver estão em outras atividades: pianistas, professoras de yoga, participantes de trabalhos filantrópicos... Indivíduos com 80 anos (e muito) mais! Otimistas geralmente, cuidadores e gerenciadores da própria vida. Nas palavras de Tim Spector - especialista em envelhecimento da Kings College University, em Londres:

A ciência está intrigada, ainda não entendemos o que produz um centenário, porque todos eles são únicos.

Nina Jackson, de 103 anos, dá um conselho valioso a todos os pretendentes a centenário: “Adapte-se às mudanças e não fique preso ao passado”. A mesma recomendação feita há tempos por Suzana Medeiros, 87, fundadora do mestrado em Gerontologia da PUC-SP, aos colegas e alunos.

Adaptação poderia ser uma sugestão interessante para todos os que, em determinado momento da vida, defrontam-se com alterações no corpo, desde uma simples ruga a incapacidades mais ou menos graves.

Isso não significa deixar-se levar, não reagir, “entregar-se aos infortúnios”, mas buscar, criativamente, viver com e apesar das limitações. Ninguém imagina que Nina, aos 103 anos, ou que a otimista Alice Herz-Sommer, com 108 anos, e a sobrevivente mais velha do Holocausto, não tenham limitações.

Constata-se, até hoje, que não existe “receita mágica” para envelhecer e longever. A adaptação às mudanças, ao longo da vida, pode ser uma das muitas possibilidades de enfrentamento e superação nesse período do ciclo vital? Aliás, se não fosse a adaptação, a espécie humana já teria sido extinta.

Com essas questões iniciamos um caminho de reflexões - sobre formação profissional, sobre as trajetórias de vida-trabalho e seus desafios, tendo como pano de fundo o tempo - para a edição da **Revista Portal de Divulgação – nº 27** - do mês de novembro de 2012.



O envelhecimento populacional e o aumento de octogenários e nonagenários tornam imperativas mudanças para avanços nos mecanismos de proteção e suportes sociais. Apesar de lentas, algumas conquistas foram alcançadas, como a recente criação, em São Paulo, da lei que estabelece o Fundo Estadual do Idoso.

A lei permite mecanismos de isenção fiscal, revertida em contribuição ao Fundo “destinado à construção de centros-dia, estruturas em que o idoso pode passar o dia praticando atividades culturais e de lazer [...], entre outras possibilidades de atendimento”.

Desde 1988, a Seguridade Social torna-se um direito, regulamentado em 1993 pela Lei Orgânica de Assistência Social – LOAS. Em 2004, nova Política Nacional de Assistência Social implanta o Sistema Único de Assistência Social (SUAS).

Essas políticas reforçam a “concepção de que mesmo um sistema de proteção social de caráter nacional não pode prescindir de captar as diferenças regionais e locais. Para isso é necessário o diagnóstico socioterritorial das situações de vulnerabilidade, análise das suas potencialidades, bem como a referência com a totalidade e a integração nos âmbitos local, estadual e municipal”.

O artigo “Análise socioeconômica dos arranjos familiares em um CRAS no município de Belém – PA: o papel do idoso no contexto familiar” apresenta didaticamente os progressos feitos na área social, indicando que os “serviços de Proteção Social Básica serão executados de forma direta no CRAS (Centro

de Referência da Assistência Social), ou, de forma indireta, nas entidades e organizações de assistência social, da área de abrangência dos CRAS”.

O estudo indica que não basta ter uma lei geral. Segundo as considerações finais da respectiva investigação, “a heterogeneidade do segmento idoso não se deve apenas a diferenças na composição etária. Dadas as diferentes trajetórias de vida experimentadas pelos idosos em distintos contextos socio-históricos, eles têm inserções igualmente distintas na vida social e econômica do país. A heterogeneidade, seja em termos etários ou socioeconômicos, implica demandas diferenciadas, que devem ser analisadas e consideradas na formulação de políticas públicas”.

O envelhecimento e seus cuidados não são semelhantes nem para os indivíduos e nem para estes, em diferentes comunidades. A diversidade e a heterogeneidade são suas marcas.

O aumento da expectativa de vida e a implantação dos projetos sociais precisam ser acompanhados de formação profissional diferenciada, e a ação direta realizada por equipes multiprofissionais. O atendimento e acolhimento dos indivíduos mais velhos implicam abordagem articulada entre várias áreas do saber, na qual os aspectos biopsicossociais sejam realmente contemplados. Este é o tema apresentado em “Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso: relatando experiências à luz da Política Nacional de Humanização”.

É o relato sobre projeto criado pelo Hospital Universitário Lauro Wanderley, da Universidade Federal da Paraíba (RIMUSH/HULW/UFPB), com o “intuito de promover a especialização de profissionais da saúde na promoção de atributos que possibilitem o exercício profissional com excelência nas áreas de cuidado integral à saúde, envolvendo as pessoas e as comunidades, da gestão e organização do trabalho e da educação na saúde, visando à melhoria da qualidade de vida”.

Segundo as autoras, “o programa disponibilizou vagas para a formação de profissionais em Atenção à Saúde do Idoso, cujas competências são: compreender o processo de envelhecimento em suas dimensões conceituais, históricas, sociais, políticas, biológicas, psicológicas, culturais e metodológicas, junto ao idoso, coordenando e executando a produção do cuidado, adotando como paradigma de saúde para esse segmento populacional o conceito de capacidade funcional”.

As conclusões surgidas do processo formativo indicam a fragmentação no atendimento; a desconsideração com as subjetividades dos indivíduos; e a necessidade de um preparo mais integrado entre os diferentes profissionais baseado em problemas do cotidiano. Essa formação pode tornar realidade a Política Nacional de Humanização (PNH), cujo objetivo é a “assistência integral e contínua aos idosos e aos membros de sua família vinculados ao cuidado, valorizando assim o contexto biopsicossocial”.

Formação profissional diferenciada é ainda o tema da entrevista “Uma análise da Odontologia brasileira atual e o papel dos meios de divulgação”. Nela é discutido o importante lugar da odontogeriatrics no contexto de atenção multiprofissional aos idosos, e os desafios ante a formação “engessada”, pela não inclusão dessa disciplina na grade curricular dos cursos de Odontologia. Destaca-se o papel da mídia que, com a colaboração de profissionais, poderia “espalhar” conhecimentos corretos em linguagem clara, sem o hermetismo dos artigos científicos, o que beneficiaria não apenas os demais profissionais, das áreas afastadas dos grandes centros, mas toda a população, para a importância da prevenção e cuidados.

Os desafios de uma vida longa e ativa aliada à formação diferenciada são as marcas da trajetória de Tomiko Born, entrevistada pela equipe Portal. Introdutora do tema e do termo, e referência nacional em Instituição de Longa Permanência para Idosos, ela relata com clareza muitos caminhos possíveis para bem viver e envelhecer.

Lutadora incansável pelos direitos aos idosos, alerta:

Creio que as gerações atuais têm grandes possibilidades de envelhecer bem, se as nossas lutas por políticas públicas forem bem-sucedidas e se houver empenho dos indivíduos por um envelhecimento saudável. Mas vejo com grande preocupação a corrida insana de parte de homens e mulheres por mais posse, mais títulos, mais, mais, mais.

Deixa como ponto de reflexão a ideia, para os mais velhos e aqueles que estão no caminho, de participação “em movimentos políticos, para criar uma sociedade mais justa e humana, e, como moradores do planeta Terra, para preservar o meio ambiente”.

Cuidar de si, cuidar do outro, cuidar do Planeta, em todas as idades da vida.

Esta poderia ser a “fórmula” para viver, envelhecer, longeviver?

O cuidado como atitude de esperança e solidariedade?

Todos teremos e seremos, nas diferentes idades, cuidados ou cuidadores, vivendo em um meio ambiente no qual a melhor qualidade de vida seja direito e dever de todos. Este é o tema do livro “Saber cuidar. Ética do humano – compaixão pela terra”, do filósofo Leonardo Boff, que afirma:

“[...] cuidar é mais que um ato; é uma atitude [...] atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro” (2004, p.33).

Entre tantos cuidados, as atitudes de preservação da vida em plenitude são os destaques. Cedo ou tarde descobrimos essa verdade natural.

No relato de vida de Renate a preservação é tema que surge, mais fortemente, na preparação para a aposentadoria. Em seu “Relato de trajetória” vemos, entre tantas experiências – alegres e nem tanto, de viagens, de mudanças e muitos desafios, de um novo amor na maturidade, o despertar do cuidado e preservação da natureza. Um novo momento que a prepara para os desafios da maturidade. Cuidar de si, dos outros, de seu companheiro e, os dois juntos, da natureza, buscando a proteção ao meio ambiente. Como ela afirma, “a arte de simplesmente viver”.

No relato de experiência “Sobre a história de um painel”, o cuidado aparece em palavras ditas e bordadas, de um grupo de mulheres da pequena e bela São Francisco Xavier, que vivem em meio à natureza. Surge o cuidado de si, do espírito, das relações, da própria história e da terra. Como ressalta uma das narradoras-bordadeiras:

Há 40 anos vim de São Bento (cidade do Sul de Minas Gerais), com o coração na mão, para trabalhar pra lá dos cafundó. Cheguei no dia da Carpição (comemoração religiosa que acontece desde 1741, na primeira segunda-feira do mês de agosto, com missa em louvor a Nossa Senhora e bênção da terra); quem vai pagar promessa tira a terra do barranco com a enxada, põe dentro do lenço, leva até o Cruzeiro e agradece a Nossa Senhora dos Remédios.

Cuidar na fragilidade extrema – desafios, dores, perdas e pequenas alegrias – nos apresenta a reflexão “Minha mãe, o Alzheimer e a nossa travessia”. A autora é cuidadora há oito anos de sua mãe, caminho que percorre com fé e coragem, experiência da qual emanam as forças do compartilhar de uma vivência comum a tantas famílias. Ressalta a figura do cuidador, familiar ou profissional, na árdua “travessia”. E admite:

Hoje, o que possuo como resposta materna reside na vitalidade e força do seu olhar que me acompanha, nos dias em que a voz não consegue ser pronunciada, o sorriso sereno esboçado na minha chegada e partida, o aceno de mão e as bênçãos possíveis. Também, o calor do abraço no qual só os meus braços se mobilizam. Mais ainda, o nosso amor terno e eterno, entrecortado pelo silêncio que traduz as nossas vozes de tempos atuais, idos e vindouros.

O tempo perdido, este parece ser o tempo do Alzheimer. Da perda gradual, mas inexorável, até o momento no qual nada é lembrado: datas, fatos – dos recém-vividos até os mais remotos - nomes, rostos, significados. Até o tempo do esquecimento de si. Dor maior.

O tempo perdido, a mais forte das marcas do Alzheimer, não pode ser recuperado pela pessoa demenciada. Restam as fotos e fatos vivos na memória de sua comunidade afetiva, e nela permanece tudo vívido, brilhante e claro. Essa lembrança é a que mais “machuca”, mas é a que salva. Nela a vida ainda é plena.

Tempo...

Cazuza já cantava o refrão: *Eu vejo o futuro repetir o passado. Eu vejo um museu de grandes novidades. O tempo não para. Não para, não, não para.*



Quando paramos esse tempo da contemporaneidade, cada vez mais curto e acelerado... e desejado... quando paramos um segundo desse tempo voraz e pensamos sobre seu significado e importância?

Quanto tempo “perdemos” com futilidades, sentimentos desagradáveis, lutas sem vencedor, ingênuas pretensões de poder, de saber. Ser “tragado” pelo tempo que gira, gira, gira... Perder o tempo assim dói.

Na clássica definição tempo é a duração relativa das coisas. RELATIVA.

Nada absoluto, nada terminado, nada perdido, tudo a ser (re)descoberto e (re)encontrado. Reflexões sobre os tempos, que encerram esta edição.

Boa leitura!

Beltrina Côrte e Vera Brandão
Editoras