

Estrada de ferro “envelhecer”



Indira Tatiana Soares Moretti

Primeira parada: estação quem sou eu?

Quando eu era jovem, pequenina, ainda despreparada para a vida e seus desafios, tinha que responder várias e várias vezes à pergunta: “*o que você pretende ser quando crescer?*”. Em meio aos sonhos e às exposições que já havia experimentado à época, me aventurava em sonhar, em responder às vezes com empolgação, outras vezes com timidez, mas sempre tinha ou elaborava uma resposta de última hora.

Hoje me olho no espelho, e me pergunto: “*quem sou eu?*”. No retrovisor central enxergo a mesma pergunta de um ângulo diferente: “*quem eu fui?*”. Nos retrovisores laterais há uma ambiguidade no tom da pergunta: “*não precisa mais de nós? Vai ficar sempre em linha reta?*”.

Segunda parada: estação o que é ser velho?

Onde há vida, há inacabamento
(Paulo Freire, 1996).

Ainda não me sinto completa, nem tampouco acabada ou madura o suficiente para responder com propriedade a essa pergunta, mesmo assim vou me aventurar numa resposta.

Creio que ser velho seja não ser novo e mesmo assim ser atual. Não estar com a potência máxima de energia e ainda assim ser muito útil e ativo. É não ser “top” e mesmo assim poder ser inovador, dono de um olhar mais amplo, dono de uma sabedoria prática que só longos anos de vida podem agregar.

Ser velho é ser! Simplesmente ser! Ser o que se é, ser o que se quer, sem jamais deixar de ser, não omitir a voz, ser de imenso valor humano, social e familiar. É carregar na face e na alma as marcas da vida e do tempo, sem, contudo, permitir ser assim definido. O tempo se encarrega de esculpir as nossas faces, tanto quanto pode nos preparar para esculpir nossas vidas.

Que os espelhos possam revelar olhos que brilham e que buscam incessantemente conquistas, ainda que menos audaciosas. Que o retrovisor central revele trajetórias, erros e acertos, sucessos, derrotas e vitórias que compuseram minha existência. E quanto aos retrovisores laterais, serão mantidos limpos e bem posicionados, aguardando sempre o melhor momento de mudar a direção, sem perder oportunidades.

Terceira parada: estação saúde

Saúde é um bem e como tal precisa ser preservado. Vivemos em sociedade e nela coexistem diferenças sociais, culturais, históricas e econômicas que se refletem no manejo da saúde individual e coletiva. Saúde é um bem administrável, a ser cuidado ao longo da vida, através das decisões que tomamos e dos manejos que fazemos. Somos seres vulneráveis ao tempo, à herança genética, às condições sociais, às oportunidades.

O envelhecimento pode vir acompanhado de moléstias físicas, psíquicas e neurológicas. A aparência física muda, o tempo imprime suas marcas em nossas faces. O corpo se transforma, a massa muscular diminui, cedendo espaço para o tecido adiposo, que se acumula. Dores físicas, diminuição da força muscular, as articulações já não são mais tão eficientes. A marcha muda, o centro gravitacional do corpo muda. Nossas cartilagens crescem. Nascem pelos no nariz...

A perda de entes queridos, do companheiro (a), a aposentadoria, a falta de perspectivas trazem a solidão, a depressão, a saudade e a tristeza. As grandes síndromes geriátricas também acarretam dependência, imobilidade, diminuição da capacidade cognitiva, iatrogenias, instabilidade postural, incontências, insuficiência familiar.

E a insuficiência familiar pode resultar em abandono, negligência, maus tratos, violência, colocando o idoso em situação de vulnerabilidade social (falta de acesso aos benefícios básicos).

Quarta parada: estação saudade

As perdas nos acompanham pela trajetória da vida. Ganhamos, perdemos, reencontramos, nos despedimos, conhecemos, perdemos contato, nascem novos integrantes de nossas famílias, outros se despedem na morte, e a roda viva continua girando. Podemos transformar o significado de ganhar ou perder apenas por mudar o prisma, por olhar de forma diferente, por ressignificar o assunto.

Mas no decorrer dos anos as coisas parecem que vão ganhando significados diferentes, as perdas nos parecem mais frequentes do que os ganhos, e a saudade, a dor, o pranto vão lentamente ganhando espaço privilegiado em nossos corações.

“Quando eu deixei o meu crachá eu deixei de ser eu”

Mas, há também os que acreditam ser um momento tão sonhado, em que finalmente haveria tempo para cuidar de si e fazer coisas que até então as obrigações do dia-a-dia não permitiam. E o fato é que pessoas diferentes encaram os mesmos assuntos de forma diferente. O que muda são os significados, as expectativas, o modo como nos vemos no mundo e como queremos que o mundo nos veja.

*“Meus amigos, minha companheira,
meus antigos amores, já morreram todos...”*

Há perdas que são irreparáveis, mas o fato é que o mundo nunca parou para que os indivíduos se reorganizassem. Assim como continuará a ser.

*“Eu tenho filhos, netos, vizinhos, mas é diferente...
Tenho saudades de pessoas que foram importantes
em minha vida.”*

Quinta parada: estação nostalgia

*“Não posso compreender tantas mudanças
em tão pouco tempo.”*

O mundo parece, às vezes, de perna para o ar. Num instante de cochilo perde-se muita informação, útil ou inútil, mas... Tenho saudade do meu radialista preferido, do jornalista do bairro, dos noticiários na TV.

“Era mais fácil manter-se informado antigamente”.

A era virtual veio como um tsunami e revolucionou os canais de informação. Além dos inúmeros recursos disponíveis, vantagens e velocidade com que as informações chegam, há riscos que assustam os que por suas águas pouco se aventuram. As crianças, os jovens, os adultos, todos com seus computadores portáteis ou celulares a postos, prontos para desacompanhar quem quer que esteja ao seu lado. Onde se perderam as brincadeiras de crianças, as cirandas e folguedos, os bate-papos de fim de tarde, as idas e vindas à casa dos vizinhos, as briguinhas familiares?

“E quer saber? Essa molecada de hoje pensa que sabe muito, mas a verdade é que eles não sabem nada!”

Sexta parada: programas sociais

Programas de Preparação para Aposentadoria, Integração Social, Políticas Sociais, Assistência Social, Previdência Social, Inclusão Virtual para o Idoso, e inúmeros outros programas para a terceira idade.

Vivemos num país de extremos sociais. A grande verdade é que o poder aquisitivo faz uma diferença imensa no modo como vivemos e nos relacionamos com o mundo. Ser um idoso bem estruturado financeiramente é muito diferente de estar à margem da sociedade, dependendo de uma aposentadoria que mal paga a despesa da farmácia. Dignidade?

“Eu criei meus filhos, produzi, paguei meus impostos, fui um cidadão responsável, estou doente, fragilizado pelo peso do tempo em minha carcaça e ainda assim tenho que provar o meu e não sou respeitado”.

“Estamos em ascensão em números e agora passamos a ser um problema social.”

Sétima parada: estação valores

Desenvolver a sensibilidade, perceber o outro, estar disposto a doar-se, ouvir, acolher, sentir, proteger, estimular, amparar, olhar nos olhos, escutar, pegar na mão, abraçar, oferecer um alimento, aconchegar, sentar-se ao lado. Não é nada fácil preservar valores numa sociedade tão turbulenta. Exige tempo de qualidade ao educar, reflexão, olhar, acompanhar, orientar e reorientar. Ser tolerante não é a melhor opção, tanto quanto a intolerância passa longe de ser o ideal. Diferenças, singularidades, semelhanças... é isso que nos define e faz com que cada ser seja único.

O núcleo familiar se vê fragilizado, assim como diferentes moldes familiares se configuram. Então fica a pergunta: o que é ou não família ou núcleo familiar. Houve um tempo no qual, predominantemente, homem e mulher se uniam para

configurar a família, hoje isso nem sempre é assim, então a resposta é que não há uma única configuração familiar. E é nesses novos moldes familiares que estaremos brevemente inseridos quando idosos.

Afetividade, sensibilidade, sexualidade nos acompanham desde os primórdios da vida, em suas diferentes fases, em diferentes cores e intensidades. Maturidade? Acho que ainda não sei o que é isso. Tudo o que sei é que em meu peito ainda bate um coração.

Nossos valores e tudo o que somos nos acompanhará para compor o idoso que reside em nós e que dia a dia ganha forma. Então é preciso sabedoria para envelhecer. Flexibilidade, resiliência, saber viver.

Oitava parada: solidão

Quem saberia definir a amplitude, largura, profundidade, intensidade ou qualquer outro parâmetro da solidão? Solidão talvez seja um estado de espírito, talvez seja subjetiva, mesmo assim é real e se faz presente na vida de pessoas de diferentes idades. Os idosos, à medida que o tempo passa, vão presenciando a perda de muitos entes queridos, e o avançar dos anos pode ser solitário e até desamparado. É bem verdade que solidão não é apenas uma questão de estar ou não acompanhado. De morar sozinho ou não. Há pessoas que moram sozinhas e não se sentem solitárias. Outras que vivem com familiares e sofrem a dor da solidão.

Onde estão os valores em comum? As conversas que nos agradam, o bate papo entre amigos, o dividir o dia a dia... Tudo isso torna a vida mais completa, mais significativa. Mesmo assim não se pode desconsiderar que se sentir só acarreta tristeza, pode ser também o resultado de um estado de vulnerabilidade social, ou mesmo de sentimentos de exclusão, revolta, medo, inadaptação.

“Acho que vou sair desta estação, nem o trem passa mais por aqui.”

Nona parada: fragilidades x possibilidades

Só tem um jeito de não envelhecer: morrer jovem. Então está na hora de pensar no futuro, no meu, no seu, no nosso. Certo professor entrou na sala cheio de teorias e trouxe uma notícia assustadora: *“diz a profecia que daqui a 20 anos, ou seja, em 2035, teremos na Cidade de São Paulo o dobro de idosos que há hoje”*.

Pois é! Pretendo fazer parte deste contingente e confesso que vou querer continuar vivendo. *“Como será o amanhã? Responda quem puder. O que irá me acontecer?”*. Este trecho da música de *“O Amanhã”*, de João Sérgio (1983), nos coloca a refletir o quanto nós podemos ser autores de nossas vidas. Deus,

destino, futuro, parte disso está em nossas mãos. É nosso papel também fazer, e não só esperar acontecer.

Então vou traçar meus planos, projetar-me, enxergar possibilidades dentro das possibilidades que a vida me impuser. Haverá limitações, mas também haverá oportunidades.

“Talvez haja mais tempo para fazer coisas que outrora eu não conseguia em vista da intensa jornada de trabalho. Talvez eu possa fazer algo para mim ou para o mundo, para a comunidade, amigos, família.”

Duas senhoras se esbarram na nona estação...

Durvalina – *Desculpe! Veja o que eu fiz! Derrubei suas frutas! Perdoe-me, vou ajudar a pegar!*

Genoveva – *Não foi nada! Tudo bem! Eu estava distraída.*

Durvalina – *A senhora deve ter muitos netos, pois fez uma boa feira.*

Genoveva – *Sim, tenho netos, mas as frutas são mesmo para mim. Sempre frescas, sempre doces, são um dos poucos prazeres que a vida ainda me dá.*

Durvalina – *A senhora é viúva?*

Genoveva – *Não, ainda não. Cuido de um marido moribundo e ranzinza. Além de ter sido grosseiro a vida inteira, ficou doente e hoje tenho que cuidar dele.*

Durvalina – *Ah! Entendi. Mas a vida é mesmo assim, não fique triste não. Eu também às vezes sinto que nada mais está dando certo em minha vida.*

Genoveva - *Triste? Não, eu estou é feliz! Sabe que agora que ele ficou doente, não tem mais forças para me maltratar. Então eu saio de casa, faço as compras, administro tudo, e ele fica lá, parado, esperando o tempo dele acabar. O derrame foi cruel! Ele perdeu até a fala! Quando meu velho morrer, eu volto a estudar! Oh homem turrão!*

Durvalina - *Sabe... Eu sempre quis sair para dançar, e não há ninguém que me impeça, mesmo assim nunca tive coragem. Você aí, cuidando do seu velho, esperando o tempo dele passar e ainda faz planos de estudar....*

Genoveva – *Vamos embora! Lá vem o trem.*

Durvalina – *Boa viagem, estou esperando minha filha.*

E assim seguiram as duas senhoras, cada qual com sua vida.

Mas eu fiquei sentada na estação pensando no que podemos fazer hoje para que o nosso amanhã seja melhor. Eu sou enfermeira, trabalho em uma Instituição de Longa Permanência e me sinto responsável em pensar em estratégias para que haja mais significado à vida dessa parcela da população que está em ascensão.

O Estado tem um papel importante em pensar em políticas públicas de saúde que possam fazer valer um acolhimento digno aos nossos velhos. Gerando programas de inclusão; fortalecendo políticas básicas de saúde; valorizando o trabalho dessa parcela da população; valorizando a voz, a palavra, a pronúncia dos mais velhos; fortalecendo vínculos de socialização entre indivíduos de diferentes idades, a fim de não segregar.

Como ser humano, no âmbito individual e familiar, agirei de forma a agregar valor aos idosos a quem me dedico, fazendo com que laços se estreitem e se fortaleçam, deixando um exemplo positivo para os meus meninos.

Décima parada: estação trabalho

Como enfermeira, atuando em uma Instituição de Longa Permanência, sinto-me agora com um olhar mais amplo sobre a velhice e o envelhecer. Sei que os assuntos não estão esgotados, mas também sei que muitos conteúdos e reflexões abordados nesse curso¹ são de imenso valor para minha trajetória profissional.

É a primeira vez que trabalho com um público 90% idoso, em diferentes condições socioeconômicas, diferentes condições de saúde e diferentes possibilidades. Pretendo ajudar minha equipe no desenvolvimento ético profissional, fortalecendo a importância de respeitar a individualidade de cada paciente, preservando o direito do idoso de decidir sobre questões importantes em seu dia a dia.

O curso trouxe um olhar profundo e apurado sobre as questões que envolvem os aspectos emocionais, a autoimagem, a auto percepção e a autonomia do indivíduo idoso. Há inúmeras temáticas que podem ser trabalhadas no dia a dia das unidades de atendimento, bem como em sala de aula, junto à educação continuada (saúde, autonomia, sexualidade, esportes, atividades e outras).

Décima primeira parada: estação metamorfose

Então duas células reprodutivas se encontram e o fenômeno da vida acontece. Obra do Divino! Quarenta e duas semanas no ventre materno, mitos, e a vida ganha forma. O grande dia chega e num só inspirar ganhamos voz, num choro intenso que enche a sala de alegria. Primeira, segunda, terceira infância, puberdade, adolescência, em fim dezoito anos.

¹ Curso de extensão "Fragilidades na Velhice: Gerontologia Social e Atendimento" - COGEAE-da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

“Sou quase um adulto, já posso tirar habilitação e estou pronto para conquistar o mundo”.

Vinte, trinta...

“O que é isso? Será que é uma ruga? Não! Não pode ser! Ainda é cedo! Cadê meus cremes? Preciso dar um jeito nisso!”

Quarenta...

“Sabe que antes a minha bunda era mais durinha. Maldito Newton! Foi ele que inventou essa lei da gravidade!”

Cinquenta...

“O tempo não para! Passou rápido e eu continuo mudando! Gente, a coisa vai ficar feia. Eu estou beirando os 60 anos. Isso é demais! Onde eu me encaixo? Velha? Não! Velha não! Isso nunca! Eu sou linda, sou gostosa, mando bem pra caramba e, vou fazer 60...”

“Vou ligar para minha amiga, preciso conversar, como será que é a vida depois dos 60? Já sei, vão dizer: terceira idade, melhor idade, senilidade, debilidade, fragilidade, insanidade e por fim mortalidade... Este será o meu fim”.

“Melhor não pensar mais nisso. Deixa acontecer! Vou mergulhar no escuro. Vou pular de paraquedas. Vou fechar meus olhos e continuar em frente! É informação de mais, acho que vou pirar.”

A vida é feita de trajetórias, de mudanças de conquistas, de encontros e despedidas. De sonhos e realizações. “Quando criança eu sonhava ser adolescente, quando adolescente queria tanto ser adulta... E agora? O que planejo ser? Acho que vou me concentrar em ser eu mesma e continuar sonhando”.

Há diferentes formas de se envelhecer, ainda não escolhi a minha, mas sei que força que impulsiona o SER, que habita meu frágil corpo, continuará em mim e me guiará, não sei para onde ainda, mas essa tal velhice há de ser apenas mais uma das tantas metamorfoses que nos acompanham.

“Fim da Linha Férrea Envelhecer! Solicitamos à todos que desembarquem nesta, ou então criem novas possibilidades, novas estradas, novos caminhos, novos sonhos enfim!”



Referências

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Autonomia*. Brasil. Editora: Paz e Terra, 1996.

SÉRGIO, João. *O Amanhã*. Gravadora: CBS (LP 138.277), 1983.

Data de recebimento: 04/07/2015; Data de aceite: 20/10/2015.

Indira Tatiana Soares Moretti - Enfermeira (Centro Universitário São Camilo).
Curso de Extensão Fragilidades na Velhice: Gerontologia Social e Atendimento
- COGEAE-PUC-SP. Supervisora de Enfermagem do Recanto São Camilo
Granja Viana – Cotia, SP. Email: indiramoretti@yahoo.com.br.