

Relato de Experiência

Ressignificando a Vida

Vivian Bispo Oliveira dos Santos

Em uma noite do mês de março, conheci o senhor F. no quarto do hospital, após sair da UTI. Apresentava-se bastante debilitado e, com muito esforço, olhou para mim. Eu me apresentei dizendo que o acompanharia por algumas noites e, caso precisasse de algo, estaria ali para auxiliá-lo. Ele acenou com a mão e me agradeceu.

Na verdade, ficamos no hospital muito mais tempo que esperávamos - aproximadamente quatro meses para a recuperação e alta médica. Embora fosse um atendimento de excelente qualidade, com estrutura e tecnologia avançada, o ambiente hospitalar está longe de ser o lugar que gostaríamos de estar. No decorrer do tempo houve momentos críticos, e em algumas noites o senhor F. apresentou estado confusional agudo, devido à longa internação.

O senhor F. tem 79 anos, mora em São Paulo e teve uma vida profissional bem-sucedida. Fez viagens por toda Europa, conheceu muitas pessoas e foi reconhecido pelo trabalho de diretor bancário nos locais pelos quais passou. Com sua aposentadoria aos 55 anos, manteve um estilo de vida de “boemia” e, segundo seu relato, tinha uma vida social ativa - gostava de frequentar locais badalados das noites de São Paulo e de jogar tênis, e ir a bons restaurantes.

À época eu cursava o último ano em Psicologia, e havia feito um curso de Cuidadora de Idosos no ano anterior. Quando me inscrevi para o curso fui questionada se realmente era o que queria: “Você vai cuidar de velhos?”, “Tem certeza que é isso que quer fazer?”, “Velhos são pessoas difíceis de lidar”. Na verdade, eu não tinha certeza, mas algo dizia que era o caminho que tinha que seguir.

Confesso que foi um dos melhores cursos que fiz, aprendi muito mais do que dar banho,



realizar a higiene, a mudança de decúbito e ministrar medicamentos aos velhos. No primeiro dia de aula a professora disse que o aprendizado se não fosse para profissão seria para a vida, pois quem hoje é que não tem um velho na família? Em último caso, seria útil para nós mesmos quando ficássemos velhos. Valeu muito o investimento e o aprendizado, pois descobri minha vocação que até então não estava clara. Descobri que Psicologia e Velhos tem tudo a ver. Me encontrei!

Assim que finalizei o curso de Cuidadora de Idosos, consegui trabalho. Era final de ano, exatamente dia 23 de dezembro, quando fui acompanhar um senhor no Hospital do Coração. Bastante debilitado, os médicos em comum com a família resolveram que naquele momento seria melhor ele estar junto dos filhos e no aconchego do seu lar.

Acompanhei-o até sua casa no dia da alta médica, ele me agradeceu por eu ter passado o Natal em sua companhia, e disse que foram dias agradáveis apesar da situação que se encontrava. Beijou minha mão e disse um até breve. No dia seguinte eu voltaria à sua casa para trabalhar como sua cuidadora, mas não houve tempo para isso, ele faleceu. Acompanhei outros idosos em vários hospitais, e foram boas experiências profissionais, até que conheci o senhor F.

Após os quatro meses de internação ele teve alta, e uma grande angústia o abateu. A família decidiu que ele não iria mais para sua casa, e sim para uma Instituição de Longa Permanência para Idosos. Dentro das possibilidades, sua filha se empenha para que ele tenha uma velhice digna. Mas ele sentia-se temeroso pela drástica mudança de vida e sobre o que iria encontrar pela frente. Sempre ouviu falar dessas casas como 'depósito de velhos', que ficam ali esquecidos até morrer, e dizia ser um triste fim de vida e que preferia ter morrido no hospital. Foi quando me dei conta que agora eu seria a cuidadora de um velho com diagnóstico de Alzheimer e Depressão Maior, um grande desafio que resolvi assumir.

Chegamos ao Residencial para Idosos, e tive uma ótima impressão - um lugar bonito com bastante espaço, bem arejado, muitos ambientes e várias salas com TV, um grande terraço com vista para uma rua movimentada. Parecia que estar ali não seria tão ruim assim, se tratando de infraestrutura. A equipe de profissionais o recebeu dando boas vindas e mostrou sua suíte, um quarto amplo com janela de vidros e uma paisagem na qual se via o céu. Ele não achou nada disso. Na sua visão estava tudo muito ruim, pois não tinha mais autonomia para decidir nada, e agora era aceitar essa nova fase da vida.

Ele não era muito de conversas, e preferia ficar a maior parte do tempo dormindo, e quando acordado ficava muito queixoso e se lamentando. Passou a usar cadeira de rodas, mas não gostava de sair do quarto nem para as refeições e alimentava-se sem sair do leito. Assim, ficava muito tempo deitado, o que não era nada bom. Iniciaram as sessões de fisioterapia, cinco vezes por semana, mas ele se recusava a fazer.

No residencial havia várias propostas de atividades, mas o senhor F. dificilmente queria participar. Era uma nova fase que teria que superar e para isso precisaria que tudo ocorresse no seu tempo. Aos poucos fui propondo que fizesse suas refeições junto dos outros residentes, no começo não queria ir, mas entre uma conversa aqui e outra ali, ele foi gostando de sair do quarto. Seus dias eram de acordo com suas vontades, o que gostaria de fazer, se quisesse participar do bingo, íamos, se não quisesse, ficávamos no quarto, mas sempre tendo algum assunto para distraí-lo.

Um dia eu propunha arrumarmos suas roupas no armário, e ele arrumava e contava a história das peças de roupas, por onde ele andou com aquela calça, o que lhe faz lembrar aquele suéter, e aquela camisa. Os dias foram ficando melhores para ele, e eu, que quase não o via sorrir, acabei conseguindo tirar algumas risadas daquele velho.

Começou, então, a contar as histórias de sua vida, conversando por horas, e eu aprendi a ser uma boa ouvinte, observando e interagindo com ele. Falava sobre quando era jovem e o tempo que serviu ao exército, as garotas por quem se apaixonou, como conseguiu seu primeiro emprego, e como se tornou um executivo bancário. Contava como é bonita a Itália com suas ruazinhas de pedras batidas, e as casinhas antigas, mas que não gostou da França. Dizia que não sabe por que não foi ao Canadá, um dos poucos países que não conheceu. Que sabia fluentemente seis idiomas, mas hoje não é mais a mesma coisa, que com o passar dos anos a cabeça já não lembrava mais tanta coisa.

O senhor F. às vezes me pergunta se está na hora do almoço, e eu digo que já almoçou há duas horas e que já é hora do lanche da tarde, ele diz que não se lembra de ter almoçado. Agora ele gosta de ficar no terraço do residencial que tem a vista para a rua, as pessoas passam para lá e para cá com seus cachorrinhos que levam seus donos para passear, pois o bairro tem muitos velhos. Em frente tem um restaurante e ficamos comentando o cardápio do dia, o quanto as pessoas comem e bebem. Não que ficamos tomando conta da vida alheia, mas nós nos distraímos com o vai e vem das pessoas, comentando sobre os carros que passam, pois nada passa despercebido ao seu olhar. Tudo é motivo para puxar uma história, uma lembrança, e eu invisto nos acontecimentos recentes para ativar sua memória.

No Natal teve uma confraternização no residencial e ele ficou feliz porque sua filha veio almoçar com ele. Suas netas chegaram do exterior e passaram um bom tempo juntos. Seu neto que mora em São Paulo é quem mais o visita.

Ele não é muito de fazer amizades. Foi a quarta pessoa a chegar ao residencial e demorou em se entrosar e interagir com os outros residentes. Para ele os velhos são chatos e sem assunto, falam a mesma coisa toda hora, como se nunca tivessem falado aquilo. As histórias são sempre as mesmas e isso cansa. Ou então falam de doenças e dores, no corpo e na alma. Alguns não se conformam que os seus filhos, que criaram com carinho e tiveram de tudo, hoje

colocam seu pobre pai para terminar seus dias de vida num lugar com pessoas desconhecidas.

Eu particularmente observo que há situações que o idoso não tem onde ficar realmente, especialmente quando a família é pequena e não tem quem dele cuide. Constatamos que são muitos os casos e que não nos cabe julgar. Há situações que o próprio velho decide ir para o residencial, ou que vai 'em família', com irmãs e primas, ou entre amigas que resolvem morar juntas, como forma de aplacar a solidão, com a expectativa de uma mudança de vida amenizada pela companhia de pessoas familiares.

O senhor F. dedicou-se a fisioterapia por um período de aproximadamente um ano e, apesar das limitações, esforçou-se, pois entendeu que tem coisas que dependem dele mesmo. Segundo orientação da profissional, ele precisa deixar a cadeira de rodas de lado e usar mais o andador, e quando quer caminhar eu o auxilio. Mas, tem dias que não quer, e eu o respeito e proponho outra atividade para trabalhar o cognitivo, mesmo que seja uma conversa aparentemente sem propósito.

Os profissionais da casa sempre elaboram práticas corporais diárias e atividades para estimular a cognição, como danças, músicas, teatro, canto, jogos e ele, às vezes, quer participar, e outras apenas ficar olhando. Para a festa Junina do residencial, houve diversos ensaios, mas ele não quis interagir com o grupo, e dizia não gostar de festas, músicas e aglomeração de pessoas.

Mesmo assim, com o passar do tempo, percebo que ele está mais aberto às propostas, conversas, novas amizades e para experienciar novas situações, e mantemos uma relação profissional agradável - eu cuidadora e ele como a pessoa que requer cuidados - e nos damos bem, e algumas pessoas já perguntaram se sou sua filha por causa da semelhança física. Passamos a ter uma amizade e cumplicidade construída ao longo de um ano e meio.

Perguntei a ele se gostaria de ir a algum lugar, ao cinema, teatro, um parque talvez, ele recusou, mas depois voltou atrás e disse que ia pensar. Vou "amadurecer" esta ideia junto com ele e mostrar que é viável sair, pois há táxi acessível, locais para receber cadeirantes e um mundo lá fora para viver. Percebo que ele se sente constrangido e não quer dar trabalho ou incomodar, e digo que não é incômodo e que tem o direito de ir e vir, e que há lugares bons para recebê-lo.

No final de semana ocorreu a festa Junina do residencial, e o refeitório estava bem decorado com bandeirinhas, fogueira, balões, músicas e uma mesa com comidas típicas - muito animado e todos vestidos a caráter. Chegamos ao local da festa e ele quis se servir logo para voltar ao quarto. Ficou em uma mesa de canto para ter uma visão melhor de todo o salão e do elevador aonde os familiares iam chegando. O tempo foi passando e ele foi entrando no clima festivo e aceitou um chapéu de palha, depois pediu para irmos mais para o centro onde tinha a maior concentração de pessoas.

Pediu para tirar fotos com os outros residentes e uma em especial com a noiva (uma senhora vestida de noiva caipira). Teve correio elegante e recebeu coraçõezinhos de três pessoas, que prontamente devolveu com outro, sem deixar que vissemos o que escreveu. Chegou a hora da dança e fomos para o salão e, mesmo sem ensaio, a brincadeira foi divertida, mesmo numa cadeira de rodas há possibilidades de dançar. Por alguns minutos eu o ajudei a ficar em pé e ele deu alguns passos de dança, um para cá e dois para lá. Brincamos bastante e foi muito divertido, ele estava sorridente, leve, descontraído – muito diferente do que todos não estavam acostumados a ver.

O senhor F. se queixa, frequentemente, de que está velho, se olha no espelho e diz que não se reconhece mais no próprio corpo, e não gosta do que vê. Eu digo que não é mais jovem e que não há problema em ser velho, pois a velhice tem beleza sim. Nossa cultura é que nos induz a acharmos o contrário por uma série de razões, pois vivemos uma sociedade de controle onde ser velho é feio, é chato é nojento. É um orgulho chegar aos 79 anos e ter muito que contar, e que a vida nos dá muitas alegrias.

E a existência humana é rica e atuante dentro das possibilidades do corpo e da mente, a vida é uma obra de arte, e envelhecer é um processo diário, natural – que se inicia quando nascemos, mas há alternativas infinitas para um bom envelhecer mesmo com as privações físicas. O senhor F. está buscando um novo significado para a vida de acordo com sua vontade e que faça sentido para ele. Eu procuro ajudá-lo nas novas descobertas, encorajando-o a dar um passo adiante de cada vez. Quando ele está desmotivado eu seguro em suas mãos e seguimos em frente, sei que cabe a mim ajudá-lo a prosseguir, cada dia é um continuar...de novo.

Se o rumo da história tomou novos caminhos, e as possibilidades de continuar vivendo alegremente estão se esgotando, se jogue na vida! Veja com outros olhos! Tenha calma e não se desespere! Cada fase da vida tem seu encanto, seja criança, adolescente, adulto ou um velho. O corpo tem suas limitações sim, mas há meios e adaptações para continuar vivendo bem, fazendo aquilo que gosta e não só aquilo que as pessoas acham que é bom para você. Todos querem viver a longevidade, mas ainda não sabemos nos preparar para essa fase. A doença faz parte da vida e limita algumas ações, porém não é destino, o destino é dar um ressignificado à existência e dar sentido à vida.

A beleza dos jovens está na sua força; A glória dos idosos, Nos seus cabelos brancos. Provérbios 20:29

Data de recebimento: 28/06/2018; Data de aceite: 28/06/2018

Vivian Bispo Oliveira dos Santos - Bacharel em Psicologia pela Universidade São Judas Tadeu. Cuidadora de Idosos pelo SENAC. Texto escrito no curso [Fragilidades na Velhice: Gerontologia Social e Atendimento](#) - COGEAE/PUC-SP, primeiro semestre de 2018. E-mail: vivianicaro@hotmail.com