

**Onde há uma vontade, há um caminho.
Promoção da qualidade de vida do idoso através da vontade
positiva – um olhar Junguiano**



Maria das Graças do Nascimento

Resumo: Esse estudo é um contributo para o autodesenvolvimento da pessoa idosa, voltado para o interesse em despertar a vontade positiva como fator essencial para uma melhor qualidade de vida. Certamente, existem muitas evidências científicas e anedóticas para sugerir que manter a forma e se divertir podem melhorar a saúde e o bem estar nos últimos anos de vida. A estimulação e interesse é o mote central do despertar, em razão de ser muito fácil ficar preso no que você não pode fazer. Neste contexto tratamos a boa vontade positiva como elemento essencial e fator contributivo para um aprendizado que resulte em melhora da qualidade de vida da pessoa idosa. Logo, onde há uma vontade, há um caminho. Por que não aprender mais sobre assuntos e temas variados, de formas diversas, e expandir seus horizontes?

Palavras-chave: Motivação; Pessoa idosa; Psicogerontologia; Qualidade de vida.

Mens Sana in Corpore Sano

Nesse estudo procuramos trazer abordagens relativas a temas que abordem as atitudes motivacionais na pessoa idosa, que influenciem na busca e ou na manutenção de uma melhor qualidade de vida, ressaltando o ditado que afirma - você tem apenas a idade que sente. Certamente, existem muitas evidências - científicas e anedóticas - para sugerir que manter a forma e se divertir pode melhorar a saúde e o bem-estar nos nossos últimos anos. Assim como a adolescência não é um problema, mas um estágio vital, o mesmo ocorre com a velhice. Em geral entende-se esse período da vida como um 'lugar' onde as perdas são empilhadas.

Todavia, um olhar ampliado sugere novos estudos, entendimentos e mecanismos que contribuem para mudar essa visão. A estimulação e interesse é o mote central do despertar, em razão de ser muito fácil ficar preso no que você não pode fazer. Assim é fundamental buscar novas maneiras de manter a agilidade física e mental e, neste contexto, indicamos a 'boa vontade positiva' como elemento essencial e fator contributivo para a melhora da qualidade de vida da pessoa idosa.

A condição de "idoso" acaba por ser definida pelo número de anos de vida, ainda que esse conceito não seja universal. O estudo comparativo do conceito de idoso em 60 anos nas sociedades em desenvolvimento, efetuado por Glasckoc e Feinmann em 1981, permitiu identificar três critérios básicos para a sua definição: i) a mudança do papel social e econômico; ii) a idade cronológica; iii) a mudança das características físicas (GLASCKOC e FEINMAN (1981) citado por ALVAREZ, SOUSA e TEIXEIRA; 2018. p. 35).

Para a Organização Mundial da Saúde – OMS, a definição do envelhecimento ativo é o processo pelo qual as oportunidades de bem-estar físico, social e mental são otimizadas ao longo da vida, com o objetivo de prolongar a expectativa de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice. Não só considera o envelhecimento na perspectiva da saúde, mas também incorpora todos os fatores das áreas sociais, econômicas e culturais que afetam o envelhecimento.

Os mecanismos responsáveis pelo envelhecimento não são ainda conhecidos com clareza. Existem teorias diversas que explicam o processo com base no conceito de deterioração: i) por acumulação de danos, segundo o qual a acumulação de danos resultantes de vários processos bioquímicos, tais como a oxidação do ADN, podem provocar o mau funcionamento dos sistemas biológicos; ou ii) pré-programada, segundo o qual mecanismos internos, tais como a informação genética e a epigenética provocam o envelhecimento do organismo (ALVAREZ, SOUSA e TEIXEIRA, 2018, p. 37)

Compactuamos com o pensamento de que nunca se é velho demais para aprender algo novo. É comum ouvir que quando se é velho já é tarde demais para adotar um estilo de vida diferenciado que lhe confira uma vida mais sadia, tais como: consumo de dieta saudável; trocar o sedentarismo por atividades

físicas cadenciadas; uma nova paixão por explorar a história e os marcos da sua própria vida; ou projetos para manter a mente ativa, como leituras, quebra-cabeças e outros jogos. Por que não aprender mais sobre assuntos e temas variados, de formas diversas, e expandir sua mente e seus horizontes? Por que não investir novas relações amorosas?

Segundo estudiosos o processo ensino-aprendizagem tende a produzir melhores resultados quando são mais jovens os aprendizes. Entretanto, com o chegar da velhice, se faz necessário outro estilo de aprendizado, objetivando a adaptação a nova fase da vida. Como bem sabemos, a aprendizagem refere-se à aquisição cognitiva, física e emocional, bem como ao processamento de habilidades e conhecimentos em diversas profundidades, ou seja, quanto uma pessoa é capaz de compreender, manipular, aplicar e/ou comunicar esse conhecimento e essas habilidades (DE AQUINO, 2007).

Para esse novo aprendizado, convém ressaltar que o domínio físico está intrinsecamente ligado aos sentidos físicos, que todas as pessoas possuem, apesar de usarmos todos os nossos sentidos durante o processo de aprendizado, acabamos por escolher uma forma preferencial para coletar informações disponíveis e processá-las. Já o aprendizado de domínio cognitivo está direcionado à forma como uma pessoa pensa, centrado no aspecto mental. E o aprendizado de domínio emocional, refere-se à forma como nos sentimos em termos psicológicos e fisiológicos.

O conhecimento é normalmente transmitido, ensinado, mas para que tenhamos atitudes (é o que nos torna diferenciados e atraentes para o mundo à nossa volta) precisamos de habilidades que são os agentes transformadores. As habilidades, em grande parte, não podem ser ensinadas; precisam ser aprendidas. A capacidade de aprender é, portanto, a pedra fundamental do sucesso. Esse sucesso só pode ser conseguido se entendermos muito bem o significado e o processo de aprendizagem (DE AQUINO, 2007, p. 6)

O comportamento da pessoa idosa tende a refutar novos aprendizados, todavia é justamente o terceiro estilo de aprendizagem que podemos apresentar ao idoso com o fim de lhe despertar o interesse e transformar sua recusa em vontade positiva, ocasionando-lhe a motivação de que precisa para encontrar novas habilidades para o bem viver de sua velhice. No trabalho de pesquisa desenvolvido por Bulsing e Jung (2016, pp. 89-100) sobre envelhecimento e morte, eles afirmam:

O envelhecimento é uma etapa do ciclo vital em que, de acordo com as vivências de cada um, inicia um declínio no funcionamento do indivíduo. O idoso percebe suas possibilidades diminuídas e a probabilidade de morte se amplia.

Sabemos que os idosos são mais vulneráveis do que o restante da população, em razão das possíveis doenças crônicas e as eventuais incapacidades que sofrem devido à idade, mas existe o desafio de enfrentar e manter uma velhice ativa e saudável, na medida do possível e, acima de tudo, uma qualidade de

vida aceitável. Neste sentido, levamos os nossos estudos à escala da promoção do autodesenvolvimento na pessoa idosa, voltado para o interesse em despertar a vontade positiva como fator contributivo para uma melhor qualidade de vida.

A linha de conduta deste trabalho parte da máxima *mens sana in corpore sano* - mente sã - corpo são - pronunciada na décima sátira do poeta Juvenal por volta dos anos 90 e 130¹, reiterada por Pastorino (2002, p.151), que afirma 'não é a mente que depende do corpo, ao contrário, é o corpo que depende da mente sadia'².

Quando a pessoa idosa é desprovida de estímulos positivos afirma “não achar graça” na vida, encerrando seu imaginado último período de vida. Este pensamento nada positivo determina um ritmo menos prazeroso, no qual pode acontecer um cerceamento de suas atividades, desde as mais simples como levantar-se pela manhã e movimentar-se em prol de um momento alegre, até executar tarefas externas como ter ânimo para um passeio, uma viagem ou até mesmo ir às compras.

Deste modo o processo de envelhecimento leva, por si só, a pessoa para uma escalada decrescente relativa à qualidade de vida. Surgem dificuldades de locomoção, de concatenação de pensamentos, redução de capacidades, seja por fragilidades físicas, seja por doenças que já se aproximam em graus mais graves ou mais leves.

O envelhecimento traz sim as mazelas do enfraquecimento de toda ordem biológica, física e emocional. Segundo Diana (2003), o envelhecimento psicológico pode, no entanto, não acompanhar o envelhecimento físico, mas o precede e pode terminar por condicioná-lo.

É comum, no processo de envelhecimento, que as capacidades intelectuais como o tempo de reação, velocidade de aprendizado e memória, diminuam naturalmente. No entanto, observa-se que isto pode ser compensado por um aumento na sabedoria, conhecimento e experiência. Os idosos que se adaptam a este processo tendem a ter autocontrole, atitude positiva e a convicção de alcançarem seus objetivos. Razão pela qual, para conseguir uma cultura do envelhecimento ativo, é necessária a interação de fatores de natureza psíquica, física, pessoal, comportamental e social, entre outros.

O envelhecimento rápido da população, aliado à velocidade na qual circula a informação, não permite uma mudança gradual de um conceito para o outro, e para que não haja exclusão, exige um esforço, sobretudo das gerações mais velhas. Este esforço nem sempre é percebido pelas gerações mais novas que estão já a desenvolver-se no novo conceito de cultura e que, por este motivo, não conseguem abranger a dimensão total do que estas mudanças exigem nesse grupo e suas consequências (AZEREDO, 2016 p. 69).

¹ DÉCIMO JÚNIO JUVENAL – poeta romano que nasceu aproximadamente entre os anos 50 e 60 e supõe-se que morreu entre 135 e 140 d. C.

Acreditamos que o que ajuda a pessoa a ficar mais ativa e envolvida, à medida que envelhece, é manter uma atitude positiva e encontrar maneiras de se sentir útil, mantendo comportamentos ativos nos processos executivos da vida cotidiana. Deste modo, nosso objetivo consiste em reforçar a ideia de que a pessoa idosa municiada de boa vontade positiva terá atitudes motivacionais³, o que poderá melhorar sua autoestima, resultando assim uma melhor qualidade de vida. Nesse sentido escreve Hufeland (1762-1836)⁴:

Quanto mais o homem se houver habituado com o decorrer do tempo a ser ativo e laborioso, com tanto maior razão poderá lisonjear-se por haver alcançado uma idade avançada, pois com isso comunica a seu corpo aquele grau de solidez e vigor necessários à sua duração e, ao mesmo tempo, torna possível tudo aquilo que faz parda de felicidade da vida, abrindo caminho para o gozo de tudo o quanto existe no mundo de melhor e mais agradável (HUFELAND, 1796, citado por DIANA, 2003 p. 38).

Assim, nos debruçamos sobre materiais e métodos disponíveis na literatura, que nos possibilitou averiguar bons resultados na postura pessoal após ter sido colocado em prática, com acompanhamento, a conduta da boa vontade positiva, como gatilho para despertar o ânimo, com sensível melhora na sua qualidade de vida.

Grimberg (2007) considera que o inconsciente está sempre ativo, funcionando como a própria fonte da energia psíquica de onde fluem os elementos psíquicos, e não apenas o seu reservatório. Podemos diminuir sua influência sobre a consciência, por meio dos mecanismos de defesa, mas apenas de maneira parcial.

Com a adoção da proposta da conduta da boa vontade, criando na pessoa idosa o ânimo de desempenhar funções motivadoras, observaram-se resultados positivos naquela pessoa idosa, que antes se apresentava quase apática, e após a conscientização da aplicabilidade desta conduta a partir de sua própria vontade.

Jung (1963, p. 167) afirma que “*Onde há uma vontade, há um caminho*” e, portanto, há os ânimos que melhoraram significativamente, proporcionando,

³ Conceitos e definições apresentadas por J. Ferrater Mora In *Dicionário de Filosofia*. Tomo III e IV (QZ) 2ª Edição. São Paulo. 2004. Edições Loyola. Afirma (p. 2019) que “motivo pode se entender como algo ou aquilo que move o aquilo que origina o que é movido”, e ainda “Ser capaz de apetite é ser capaz de movimento por si mesmo, ou auto movimento. Como motivo psíquico como algo que move a vontade, ou é causa de atos voluntários”. Na página 3042, indica que a vontade, psicologicamente ou antropologicamente, foi tratada como uma certa faculdade humana, e moralmente tratou-se a vontade em relação com os problemas da intenção e com as questões concernentes às condições requeridas para alcançar o Bem. São estes conceitos e interpretação que utilizamos neste trabalho.

⁴ Christoph Wilhelm Friedrich Hufeland - médico, naturopata e escritor alemão, autor de numerosas obras, foi um dos primeiros a apoiar a medicina naturopática, e a existência de uma "força vital" que poderia ser mantida por meio de práticas comportamentais e dietéticas. Influenciado por Hipócrates promoveu o que chamou de "terapêutica natural", e apoiou o uso da homeopatia.

assim, melhor qualidade de vida, dotadas de alegrias e anseios por uma vida mais ativa, tornando-se uma pessoa sadia, gozando de bom equilíbrio e levando-a adaptar-se física e psiquicamente aos novos ambientes e mudanças próprias à sua nova etapa de vida.

Nosso objetivo é chamar atenção para o fator do estado de saúde da pessoa. Neste sentido definimos o termo saúde (OMS) como um estado de perfeito bem-estar físico, mental e social, acrescentando aspecto espiritual. A saúde requer, assim, a harmonia dos três aspectos, indicando que a saúde não se limita apenas a ausência de doenças físicas ou mentais.

Podemos observar uma pessoa com aparência física perfeita, mas portador de enfermidades invisíveis, como a diabetes. O mesmo acontece de forma inversa - pessoas com deficiências físicas, mas perfeitas em seu estado espiritual e mental. Citemos por exemplo Stephen William Hawking (1942-2018), cosmólogo e físico britânico, diagnosticado com esclerose lateral amiotrófica que o paralisou, gradualmente, ao longo das décadas, mas que se manteve mental e espiritualmente, ativo, sadio e equilibrado.

Observarmos, no vasto material e pesquisa sobre o tema, que a busca por qualidade melhor de vida está ligado diretamente ao movimento interno, a partir de uma força motriz interior, para atender à exigência de seus instintos, entendendo que os estados psíquicos das pessoas idosas tem grande significado, com sentimentos próprios, pensamentos e desejos, cuja importância e atenção na conduta são tão importantes quanto ao corpo. Afirma Edinger (2006, p. 19) “Quando lidamos com a psique, mais do que com qualquer outro objeto, é sobremodo difícil distinguir entre fato objetivo e inclinação pessoal”.

Como humanos estamos sempre procurando maneiras para melhorar nossa qualidade de vida, de várias maneiras: estabelecer relacionamento com um novo amigo; ingressar em um clube do livro; manter o desejo, conservar-se estável, vivo, ativo e sadio, de forma análoga à Aquiles⁵.

Entretanto, à medida que envelhecemos, sabemos ser difícil fazer pequenas mudanças em nossas rotinas diárias. Assim é positivo recorrer à interação social regular, que beneficia pessoas e todas as idades, não somente os idosos que geralmente sofrem de isolacionismo, o que pode afetar negativamente sua saúde. Podemos nos referir ao isolacionismo do idoso que esteja morando só em sua casa, e que passa os dias a ouvir notícias e a assistir televisão, e que lhe apresenta uma realidade sem o filtro da socialização, o que pode servir de força desestabilizadora. Assim, em alguns casos, visitas e telefonemas regulares podem neutralizar o isolacionismo.

Outra razão de envelhecimento precoce depende do que podemos chamar de ‘curvatura psicológica’. Se não houve lesão do cérebro ou uma daquelas doenças cerebrais

⁵ “Não tentes consolar-me da morte, nobre Ulisses, Eu preferiria estar sobre a terra e servir em casa de um homem pobre, vivendo sem bens, que ser o soberano dos cadáveres no mundo dos mortos” (Canto XI da Odisseia). *Amor e Filosofia, um romance da época dos papiros*. Jorge Luiz Gutierrez, (2016) São Paulo, Giostri Editora Ltda. p. 118.

degenerativas, que por enquanto não sabemos como curar, a “curvatura psicológica” por si só pode regredir ou, ao menos, não piorar, principalmente se alguém lhe der a mão para sair do beco cego do engano que induz à recriminação e à tristeza, tristeza percussora de fechamento em si mesmo, aridez moral, egoísmo (DIANA, 2003 p. 34).

A forma proposta por Diana (2003), quando escreve sobre alguém “dar a mão para sair do beco” traz a ideia do “não ao isolacionismo” observado quando o idoso estiver morando em uma comunidade de idosos, o que poderá gerar mais oportunidades de se envolver com outros residentes e funcionários. Ambas as opções podem fornecer a companhia desejada, incluindo o despertar para hobbies e atividades em grupo o que torna as rotinas diárias mais divertidas. Ao participar de atividades em grupo, ou iniciar um hobby novo ou revidado, pode realmente melhorar o senso de si e a atitude geral.

Com o objetivo de avaliar certas tendências das pessoas idosas sobre as percepções de envelhecimento, Castellano e Negredo (2011) elaboraram pesquisas na Universidade de La Laguna, na Espanha, da qual participaram 112 idosos (94 mulheres e 18 homens), grupo formado por pessoas que viviam em comunidade, e apuraram resultados que indicam as variações de atitudes negativas e positivas relacionadas ao gênero.

Este estudo apresenta as estruturas fatoriais contemporâneas de ambas e são comparadas com as estruturas originais, fornecendo também dados sobre consistência interna, validade convergente e estabilidade transtemporal. Os fatores cognitivos da velhice foram agrupados em torno das duas faces de Janus, explicando 63% da variância e com alfas de Cronbach de 0,63 para o superfator de atitudes positivas e 0,46 para atitudes negativas. É nesta última grande área onde a diferença entre os gêneros aparece, com as mulheres pontuando mais. Esses resultados apoiam a viabilidade e validade do “antigo” para avaliar o contemporâneo e fornecem evidências da dualidade e multifatorialidade dos antigos estereótipos (CASTELLANO e NEGREDO 2011, p. 38)⁶.

Pode ser difícil permanecer ativo, mas é muito importante para preservar e melhorar a saúde geral. Quando no idoso ativo desperta a boa vontade positiva, (*thymos*)⁷ logo ele busca maneiras de permanecer ativo, e escolher as melhores atividades para si. Neste sentido que Grimberg (2007) frisa a importância de descobrir qual o ponto de vista que melhor se harmoniza com a nossa disposição geral. Indica que há ideias saudáveis e doentias, úteis e nocivas, todavia uma pessoa provida de boa vontade positiva, sem dúvida, evitará pensamentos e opiniões negativas.

Silveira (2015, p. 128), seguindo Grimberg (2007), afirma que “muitas vezes a pessoa perde uma perna e tem a mesma agilidade como se tivesse as duas. A pessoa não perde a essência, passa a viver a biologia do animal”. A partir

⁶ Tradução livre da autora

⁷ Ânimo, impulso

destas abordagens deve-se exaltar a essência existente na pessoa idosa, e buscar extrair sua boa vontade positiva. Cremos encontrar nas atividades saudáveis uma força instintiva, como um impulso natural, oriundo de certos motivos psicológicos, conforme indica Jung (2018, p. 73):

Por instinto, entendo um impulso natural cego para certas ações, sem ter em vista um determinado fim, sem deliberação, e muito frequentemente sem percepção do que estamos fazendo.

Segundo Jung, a atividade instintiva é caracterizada por certa inconsciência de seus motivos psicológicos, em contrastes com os processos conscientes, que se distinguem pela continuidade de suas motivações. Para Aristóteles, o prazer lança-nos no encalço de qualquer coisa que nos obriga ou convida a persegui-la.

É comum as pessoas se concentrarem mais na saúde física do que na saúde mental, que até corre o risco de ser negligenciada. É essencial que os idosos considerem as atividades diárias que promovam a estimulação mental, momento de estimular a criatividade positiva para despertar o desejo positivo e, assim, desenvolver atividades que os ajudem a melhorar as funções cognitivas gerais.

Os idosos que moram sozinhos são, às vezes, desconectados dos amigos, comunidade e de suas famílias, sendo necessário programar visitas e passeios que lhes podem ser muito benéficos. Bons resultados, nesse sentido, encontram-se nos recursos utilizados pelos terapeutas ocupacionais. Para a pessoa idosa a inclusão de atividades físicas é muito importante, com o propósito de mantê-los saudáveis e independentes.

Observadas as limitações individuais, as atividades físicas são amplamente recomendadas, por contribuírem para minimizar os riscos de doenças associadas ao sedentarismo, conforme indica Lima (2015, p. 25), que defende a ocupação como forma de favorecer o bem-estar:

Podemos compreender, então, que a intervenção do Terapeuta Ocupacional se dá no campo das atividades cotidianas do sujeito atendido, e que engloba desde ações voltadas para o autocuidado, além das de cunho socioeducacionais e culturais. Visam, originalmente, manter a sobrevivência e, em decorrência disso, criar e favorecer o bem-estar, a expressão, a independência e a autonomia.

Neste passo, convém pensar mais em treinamento do que em deficiência, considerando as pessoas mais velhas como participantes ativos e contribuintes da sociedade, tornando-se importante a tomada de medidas necessárias que produzam resultados positivos, visando a viver sua melhor vida. É sabido que muitas faculdades do homem podem ser diferenciadas, e que a consciência é, em primeiro lugar, um órgão de orientação em um mundo de fatos exteriores e interiores. Antes e acima de tudo ela constata que algo existe, o que se nomina sensação ou percepção, em geral. Sendo o homem um ser mutável, logo há a extrema necessidade de uma permanente adaptação a novas situações que

vão surgindo ao longo da vida advindas de diversas circunstâncias espaço-temporais.

Afirma Azeredo (2016, p. 64) ser importante pensar que mudanças sociais alteram a estrutura social e, com ela, as relações sociais, porém, o ritmo de mudança e a não exclusão de pessoas vão depender a sua motivação, da velocidade e condições em que aquelas se processam, e de fatores culturais, socioeconômicos e demográficos, entre outros.

Em sua obra *Análise do Homem*, o filósofo Erich Fromm (1983, p. 81) discorre sobre a orientação produtiva da personalidade, referindo-se à capacidade do homem para usar suas forças e para realizar suas potencialidades, pois a produtividade para o autor não é senão a “realização, pelas potencialidades que o caracterizam, é o uso de seus poderes”.

Enfatiza os dizeres aristotélicos, reiterando que o homem ‘bom’ é aquele que por sua atividade, orientada pela razão, reanima as potencialidades específicas do homem. Aristóteles (2004, p. 32) escreve que a possibilidade capacitante de razão do Humano manifesta-se de duas maneiras: uma através da obediência ao sentido orientador, a outra, quando já o possui, através da ativação de seu poder de compreensão.

Rodrigues e Gonçalves, no livro *Patologia da Personalidade* (1999), apoiados em Eric Fromm, fazem referência ao caráter produtivo ser observado em personalidades saudáveis e criativas, que desenvolvem suas capacidades e são capazes de pensamento independente, embora respeitador dos pontos de vista alheios, respondendo bem adequadamente as experiências de amor e prazer sem serem nem indulgentes nem autocentrados.

Nesse sentido, convém observar o ‘sentir psicológico do agente’ no que respeita o pensamento independente, pois se há sabedoria não há amargor e, nesse raciocínio, primar pelo pensamento positivo é fazer uso da sabedoria, não havendo espaço para pensamentos negativos. Isto levará a uma atitude positiva, extraíndo o lado saudável e criativo da personalidade. Também é cuidar para que não fique submergido a sentimentos que representem abismos, mas sim, trazer para si a força motriz do bem-estar almejado.

Podemos acentuar aqui que o idoso é portador de conhecimentos advindos do seu mundo real, que devem ser valorizados, traduzidos em competências a serem exercidas no processo de envelhecimento. Podem ser, assim, considerados agentes aptos a contribuir para o desenvolvimento de vários setores, razão pela qual, torna-se imprescindível o estudo cada vez mais voltado à movimentos motivacionais tendentes a despertar no idoso sua vontade positiva, como fator contributivo para um envelhecimento ativo e sadio.

O trabalho *Retrato da pessoa idosa na cidade de São Paulo*, elaborado pelo Departamento de Desenvolvimento Urbano da Prefeitura da Cidade de São Paulo, indica, a partir da análise de dados, o seu crescente envelhecimento que indicam algumas tendências da população paulistana com mais de 60 anos, sendo que uma grande parcela está ativamente inserida no mercado de trabalho.

Demonstra ainda que a longevidade torna-se maior e mais ativa nas zonas que desfrutam de melhor estrutura urbana e são mais bem atendidas por serviços, com destaque especial para as áreas de saúde e educação. Indicando que a presença de condições motivadoras no dia a dia leva a atitudes positivas, fazendo com que se mantenha ativo e com melhor qualidade de vida.

Seguindo esta indicação é positivo repensar em aprendizado significativo a partir de experiências obtidas ao longo da trajetória de vida, na interpretação de Gaeta (2020) onde “o viver é muito mais do que sobreviver a si mesmo”, ou seja, a continuação do crescimento e desenvolvimento pessoal. Afirma Claudia Terra (2017, p. 11):

O envelhecer implica em continuar a aprender, desenvolver-se espiritualmente e intelectualmente, sendo que, ao longo dos anos, acumularam-se experiências pessoais, conhecimentos e sabedoria. É perceber que teve a oportunidade e o privilégio de viver por mais tempo.

Nesse sentido, a Gerontologia aliada à Psicogerontologia pode valorizar e refletir sobre o sentido da vida, e atuar como suporte na abordagem de várias temáticas relacionadas ao saber e ao fazer do ser humano no que tange o processo de envelhecimento, procurando compreender a subjetividade do idoso, aliado à sua bagagem de sabedoria e auxiliá-lo no aprendizado de como enfrentar as dificuldades inerentes à velhice.

Assim como discorreu Grimberg (2017), em sua obra *O Homem Criativo*, a única coisa importante é descobrir qual o ponto de vista que melhor se harmoniza com a nossa disposição geral. Entendemos que é exultar a vontade interior positiva, ou, minimamente primar pelo cultivo das ideias saudáveis e dar à elas sentido passível de exequibilidade.

Neste passo, ativar-se-á o fluir do desejo ardente do bem viver. É quando a pessoa idosa (*elderly people*) manteve acesa a chama da vontade positiva, ultrapassa o *Chronos*⁸ e passa a vivenciar o *Kairós*⁹ por ter encontrado o ponto que melhor se harmoniza com sua disposição geral. Ou seja, quando estiver fazendo o que ama, levantar-se-á pela manhã cheio de animação para enfrentar o começo de cada dia, o que lhe trará mais sentido à vida.

Para corroborar a força motriz movimentada pela vontade positiva na pessoa idosa, recorreremos ao exemplo da brasileira Ana Lins dos Guimarães Peixoto, que assumindo seu desejo de fazer, despedindo-se de qualquer sentimento ou pensamento negativo, fez nascer a grande poetisa Cora Coralina, tornando-se uma das vozes femininas mais relevantes da literatura nacional.

⁸ Chronos tido como o Deus do tempo na mitologia grega, é uma grandeza que pode ser medida em dias, horas, dias, meses, minutos, segundos, etc. (Liddell and Scott's Greek-English Lexicon Abridged. Simon Wallenberg Press. 2007, p. 894)

⁹ Kairós representa o tempo que não pode ser controlado, como um *momento oportuno único*, que pode estar presente dentro do espaço de um tempo físico, determinado por Chronos, segundo a mitologia grega (Liddell and Scott's Greek-English Lexicon Abridged. Simon Wallenberg Press. 2007, p. 841)

Em 1965, com 75 anos, Cora Coralina conseguiu realizar o seu sonho de publicar o primeiro livro *O Poema dos Becos de Goiás e Estórias Mais*. Em 1970, toma posse da cadeira nº5 da Academia Feminina de Letras e Artes de Goiás. Em 1976, lança seu segundo livro *Meu Livro de Cordel*. O interesse do grande público só foi despertado graças aos elogios do poeta Carlos Drummond de Andrade, em 1980. Nos últimos anos de sua vida, sua obra foi amplamente reconhecida sendo convidada para participar de conferências e programas de televisão. Cora Coralina foi agraciada com o título de Doutor Honoris Causa da UFG e recebeu o "Prêmio Juca Pato" da União Brasileira dos Escritores, como intelectual do ano de 1983, com o livro *Vintém de Cobre: Meias Confissões de Aninha*. Em 1984 é nomeada para a Academia Goiânia de Letras, ocupando a cadeira nº. 38.¹⁰



Consideramos que para o idoso, buscar novos caminhos pode parecer uma grande zona de perigo, no entanto quando ele percebe que a partir de sua vontade positiva, o ordinário pode se transmutar para o extraordinário, teremos um novo idoso no seu melhor, vivendo uma vida intensamente ativa, como afirma Boétie (2017, p. 29): "Para conseguir o bem que deseja, o homem ousado não teme nenhum perigo"¹¹.

Trazemos aqui a experiência do projeto PAI (Programa Acompanhante de Idosos) da Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo, coordenada por Ana Maria Peres Silva e Dejanira Fernandes da Silva Meneghelli, que se propõe ao trabalho de promoção de saúde integral, através de visita domiciliar com equipe multidisciplinar, e que tem procurado manter uma escuta ativa e atenta dos 240 idosos atendidos.

Muitos deles manifestaram desejos que, ao longo desse tempo, puderam ser realizados, outros não se manifestaram, por apatia, dificuldades em relação a saúde, ou ainda por acreditarem que ao final da vida "não tem mais direito a sonhar". Os coordenadores do Programa resolveram aprofundar esse tema, através do projeto "Meu Desejo é...", qualificando ainda mais essa escuta,

¹⁰ Cora Coralina (1889-1985), poetisa e contista brasileira, publicou seu primeiro livro aos 75 anos e tornou-se uma das vozes femininas mais relevantes da literatura nacional. Seu nome próprio era Ana Lins dos Guimarães Peixoto, nasceu na cidade de Goiás, no Estado de Goiás, no dia 20 de agosto de 1889. Filha de Francisco de Paula Lins dos Guimarães Peixoto, desembargador, nomeado por Dom Pedro II, e de Jacinta Luísa do Couto Brandão. Coursou apenas até a terceira série do curso primário.

¹¹ Étienne de la Boétie - Humanista e filósofo francês, autor da obra *Discurso da servidão voluntária*. Tradução de Casemiro Linarth. São Paulo: Martin Claret, 2017. Original publicado no séc. XVI.

principalmente dos acompanhantes de idosos do Programa, e trazer à pessoa idosa uma perspectiva de esperança e felicidade.

Com o objetivo de resgatar a autoestima e a vontade de viver, e provocar uma 'onda' de participações da sociedade, e renovar o olhar para a pessoa idosa, como alguém que pode sonhar e ter vontade de realizar algo durante toda a sua existência¹².



Miguel (2019)¹³, em trabalho realizado e apresentado no Seminário - *Corona vírus novos desafios na gestão de serviços para pessoas idosas*, demonstrou que em mais de 550 atividades online, com aproximadamente 3000 pessoas idosas atendidas, 97,6% relataram que a percepção sobre a sua saúde se manteve igual ou melhorou. Logo, a aplicabilidade da Psicogerontologia torna-se de grande valia na tarefa de ajudar a pessoa idosa no seu processo de aceitação e manter-se apto para vivenciar a “etapa complementar” de sua vida, e atravessar as dificuldades inerentes ao envelhecimento, fazendo

bom uso daquilo tudo que lhe serviu de alicerce e que lhe fez chegar até ali.

Assim, finalizamos este trabalho lembrando que o cérebro humano é uma obra em andamento, uma obra que dura a vida inteira e, felizmente, preserva a plasticidade, ou seja, a capacidade de mudança enquanto o “dono” estiver vivo, como afirma Restak (2006, p. 18), em sua obra *“Seu Cérebro nunca Envelhece”*. Neste sentido, o envelhecimento, ou a chamada “terceira idade”, poderá ser uma das etapas mais belas da vida, nos quais se deve desfrutar da aposentadoria, da família, do lazer e do tempo livre.

Esperarmos e perseverarmos, apoiados em muitos estudos, o que indica a vontade interior positiva na pessoa idosa ativa, seja mesmo a redescoberta do potencial infinito que existe dentro de cada um de nós, atuando como uma maneira de obter-se uma melhor qualidade de vida.

Afirma Jung (2012, p. 40) que “o caminho para a meta, a princípio, é caótico e imprevisível, e só aos poucos vão se multiplicando os sinais de uma direção a seguir”. Assim, é importante que os governos e as instituições levem em conta a perspectiva de manter o idoso como protagonista fundamental na sociedade, tanto para o benefício pessoal quanto para o bem de todos no presente e no futuro.

¹²Instituição Responsável: Centro Social Nossa Senhora do Bom Parto - Bompar - Programa Acompanhante de Idosos – PAI.

¹³Diego Miguel - mestre em Filosofia (USP). Especialista em Gestão de Serviços para Idosos – OPAS/OMS. Especialista em Gerontologia – SBGG.

Referências

ARISTOTELES. *Ética a Nicômaco*. Trad. Antônio de Castro Caeiro. Lisboa. Quetzal Editores, 2004,

AZEREDO, Z. *Envelhecimento, Cultura e Cidadania*. Lisboa. Edições Piaget. 2016.

BOETIE, E. *Discurso da Servidão Voluntária*. Tradução de Casemiro Linarth, 1ª Edição. São Paulo. Martin Claret, 2017.

BULSING, R. S. e JUNG, S. I. Envelhecimento e morte: percepção de idosas de um grupo de convivência. *Psicologia Em Estudo*, 21(1), 89-100. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v21i1.28253>. (2016). Acesso em 20 de junho de 2020

DE AQUINO, C. T. E. *Como Aprender: andragogia e as habilidades de aprendizagem*. 1ª Ed. São Paulo. Pearson Prentice Hall, 2007.

DIANA, R. *Para Envelhecer Feliz, propostas da medicina e da psicologia*. Trad. Alda da Anunciação Machado. São Paulo. Brasil. Edições Loyola, 2003.

EDINGER. E. F. *Anatomia da Psique: o simbolismo alquímico na psicoterapia*. São Paulo. Cultrix, 2006.

FROMM, E. *Análise do Homem*. Trad. Otavio Alves Velho. 13ª Edição. Rio de Janeiro. Editora Zahar, 1983.

GAETA, I. *Memória Corporal: o simbolismo do corpo na trajetória da vida*. São Paulo. Vetor Editora, 2020.

GREIVE, B. T. *O Sentido da vida*. Trad. Luís Fernando Verissimo. Rio de Janeiro. Sextante, 2006.

GRIMBERG, L. P. *Jung: o homem criativo*. São Paulo. Bluccher, 2017.

JUNG, C. G. *A Natureza da Psique*. Tradução de Mateus Ramalho Rocha. 10ª Edição, Petrópolis. Vozes, 2013.

_____. *Psicologia e Alquimia*. Tradução e revisão literária: Dora Mariana Ribeiro Ferreira da Silva; revisão técnica, Jette Boaventure. 6ª edição. Petrópolis, Vozes, 2012.

_____. *Memórias, Sonhos e Reflexões*. Tradução: Dora Ferreira da Silva. São Paulo. Círculo do Livro. Nova Fronteira S/A, 1963.

LIMA L. J. C de. *Viver e envelhecer com qualidade: interfaces da Terapia Ocupacional, atividades artísticas e gerontologia*. 2005. 210fls. Dissertação (Mestrado). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2005.

MIGUEL, D. Seminário: *Coronavirus Novos Desafios Na Gestão De Serviços Para Pessoas Idosas* – SBGG, 2020.

PASTORINO, C.T. *Minutos de sabedoria*. 39ª Edição. Petrópolis. Editora Vozes, 2000.

PEREIRA, A. D. Coord. Científica: *Escritos de Direito da Saúde – Envelhecimento*. 1ª Ed. FAF Sociedade de Advogados, RL, 2018.

PMSP — Retrato da pessoa idosa na cidade São Paulo. *Informes Urbanos*, N° 37- março, 2019.

RESTAK, R. *Seu Cérebro nunca envelhece. Descubra como você pode desenvolver todo o seu potencial*. Tradução: Dinah de Abreu Azevedo. São Paulo. Editora Gente. 2006

RODRIGUES, A.V; GONÇALVES, L. *Patologia da personalidade*. 3ª Edição. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian, 2009.

SILVEIRA, N. *Imagens do Inconsciente*. Petrópolis – RJ, Vozes, 2015.

TERRA, C. *Velhice e desenvolvimento humano*. São Paulo, Universidade Paulista. 2019

Data de recebimento: 25/11/2020; Data de aceite: 18/12/2020

Maria das Graças do Nascimento - Pós-Graduada em Psicogerontologia UNIP; Pós-Graduada Direito-EPD; Licenciada em Filosofia FSB; Mestranda em Filosofia PUC-SP; Doutoranda em Estudos Contemporâneos UC. E-mail: gracanascimento.sp@gmail.com
Coordenação: Irene Gaeta – Doutora em Psicologia