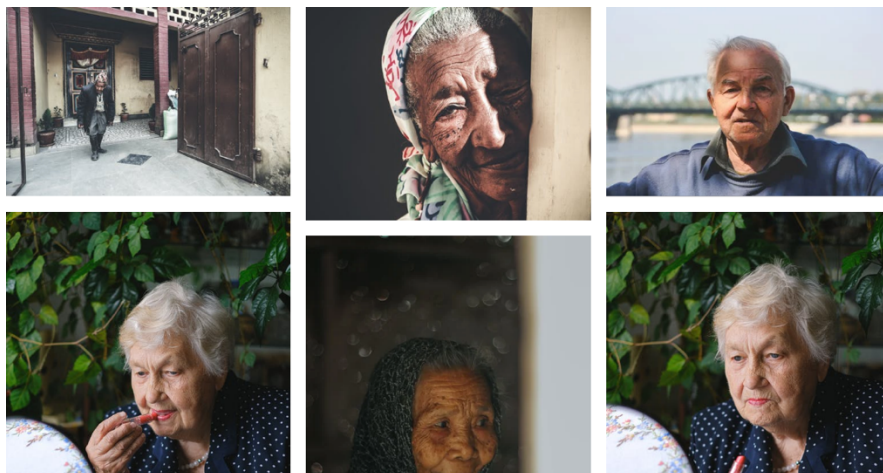


Relato de Pesquisa**Representações do envelhecer**

Maria Clara Cretoiu

Me propus a refletir sobre o tema e seus significados tendo como ponto de partida as representações de velhice e do processo de envelhecimento para as pessoas do meu entorno - familiares, amigos, conhecidos, amigos de amigos, etc. - por meio de uma breve pesquisa (Google Forms). Muito me surpreendeu o que encontrei nas respostas, já que algumas delas reproduzem exatamente conceitos que absorvemos social e culturalmente, mas, por outro lado, várias denunciam e problematizam aspectos sobre a velhice que refletem ideias críticas e atentas sobre essa fase da vida. Nesse sentido, incluí na pesquisa uma pergunta para identificar a faixa etária dos respondentes, pois minha intenção também foi entender um pouco o quanto o tema pode ser sensível ou pouco refletido, a depender da fase da vida na qual cada um se encontra. Foi uma experiência enriquecedora e gerou muitas reflexões. Então, vamos a elas?

Para começar, destaco o conceito de “*velhices*” (no plural mesmo), para pensarmos o tema, tendo em vista que não há uma forma de envelhecer única ou vivida de maneira igual – como poderemos observar também a partir da diversidade de respostas. Experimentar o envelhecer consiste em uma vivência subjetiva e influenciada pelo ambiente, história de vida e contexto sociocultural de cada sujeito que envelhece, e não está, necessariamente, atrelada a idade cronológica.

Significa dizer que uma pessoa de 78 anos que mora na cidade de São Paulo vive a sua velhice de forma diversa de outra, da mesma idade, que mora no interior da Bahia, ou na periferia do Rio de Janeiro - com mais ou menos independência/autonomia, sentindo de forma mais intensa ou não as manifestações físicas e emocionais desta fase da vida. Ainda, uma pessoa mais “nova” em idade cronológica pode sentir-se velha, ou entrar em contato com

fragilidades dessa fase da vida, mais cedo do que uma pessoa mais longeva, como bem colocou um dos respondentes:

“Idade me parece diferente para diferentes pessoas embora de mesma idade”. (71 a 80 anos)

Para a pergunta da pesquisa que pedia aos respondentes descreverem qual a visão deles sobre a velhice/"ser velho/a", várias respostas indicaram ser uma “etapa da vida” e um “processo natural”, mas *sabedoria e limitações físicas* foram as respostas mais frequentes, em quase todas as faixas de idade (desde os 20 aos 80 anos). Também a ideia de maturidade, menos preocupações com opiniões externas, e a ideia de “colheita” do que foi feito ao longo da vida/somatário de vivências e experiências foi bastante citada.

Algumas respostas refletiram, ainda, a ideia do “envelhecer” como um problema, ou algo a ser evitado, explicitando o ideal de juventude como o ‘padrão’ aceito a ser seguido - como nas seguintes afirmativas:

Ser jovem há mais tempo. (51 – 60 anos)

Não penso velhice, penso que estou mais madura e, portanto, menos apegada a aparências. (61 – 70 anos)

Apesar de idosa não quer dizer obrigatoriamente ser ‘velha’. (71 – 80 anos)

É só você não se sentir realmente velho. (61 – 70 anos)

Tais respostas indicam um incômodo com o conceito de ‘velho’, como se fosse algo ruim, corroborando a ideia de que projetamos, pela linguagem, os preconceitos e crenças negativas sobre o envelhecer. Nesse sentido, dizer ‘velho’ gera desconforto, já que foram criadas outras expressões para “disfarçar” e amenizar desconfortos e estigmas - por exemplo: idoso, terceira idade, melhor idade, etc. Outra pergunta do questionário foi direcionada a este ponto foi: “Te incomodou o fato de eu ter utilizado a palavra “velho/a” e não “idoso/a”?”, mas surpreendentemente (para mim) apenas 11 dos 67 respondentes disseram ter se incomodado, sem qualquer viés ou destaque para a faixa etária desses que se incomodaram. Além disso, quanto à linguagem utilizada para essa fase da vida, outros comentários que também refletem desconforto e representações negativas do envelhecer como algo indesejado, foram:

Velho é quem se acha velho. (61 a 70 anos)

Incomoda um pouco. Coisa velha. Coisifica a pessoa. Ideia de coisa gasta demais, inútil. (61 a 70 anos)

Talvez melhor fosse “idosa” e não velha, ou da melhor idade (ridículo)! (71 a 80 anos)

Em contraponto, outras colocações interessantes surgiram nesse sentido, como:

Acredito que um processo de mudança importante é a definição do que é ser idoso/velho. Esse já é um movimento que ocorre há muitas décadas e que vai postergando o período considerado como velhice. O uso da tecnologia, acesso às informações e uma melhor preparação para este período podem facilitar bastante a aceitação e a vivência. (20 a 30 anos)

Idoso é conversa de coveiro para enganar defunto. Basta do politicamente correto. Sejamos mais realistas e frontais, sem pudores e frescuras. (51 – 60 anos)

Neste sentido, afirma Deleuze¹ (1989):

Acho que a velhice é uma idade esplêndida. Claro que há algumas chateações, tudo fica mais lento, nos tornamos lentos. O pior é quando alguém lhe diz: “Mas não é tão velho assim!” Não entende o que é uma queixa. Estou me queixando dizendo “Ah, estou velho!”. Ou seja, invoco as potências da velhice. E aí, alguém me diz, com a intenção de me consolar: “Não está tão velho assim”. Eu daria uma bengalada nele! Logo quando estou em plena queixa da minha velhice, não venham me dizer: “Até que não é tão velho assim”. Pelo contrário, deviam dizer: “Está velho mesmo!” Mas é uma alegria pura. Fora esta lentidão, de onde vem esta alegria? O que é terrível na velhice? [...] É a dor e a miséria. Não é a velhice em si.

Nesse sentido, desconstruir preconceitos e estigmas sobre esta fase da vida se torna premente não somente pelo fato da discriminação sofrida, mas principalmente por expor e intensificar vulnerabilidades. É preciso combater essa ideia de que envelhecer é sinônimo de doenças, inutilidade e limitações - se não pelos nossos velhos de hoje, que seja para que as futuras gerações de velhos se permitam viver essa fase de forma mais digna e livre, se desprendendo de estereótipos que nada constroem, e apenas contribuem para uma negação do envelhecer e para uma fuga – inútil – dessa vivência que oferece outras possibilidades e potências quando vivida plenamente: “a aceitação da velhice como condição contemporânea de ser”.

No entanto, não seria possível falar em potências e possibilidades na velhice sem considerar as enormes diferenças de classe, desigualdades e a influência que o acesso aos recursos econômicos, de saúde e socioculturais exerce sobre o processo de envelhecimento dos indivíduos, como muitos respondentes observaram na pergunta sobre o que é envelhecer na nossa sociedade. Um “bom envelhecer” – entende-se envelhecimento com dignidade - apesar de ser um conceito individual e subjetivo sob um aspecto, está atrelado à classe social, condições financeiras e acesso a recursos de saúde, saneamento, lazer, entre

¹ Deleuze GM. de Maladie (doença) In: Parnet C. O abecedário de Gilles Deleuze. Transcrição de entrevista, direção de Pierre-André Boutang Rio de Janeiro; 1989. Disponível em: <http://www.oestrangeiro.net/esquizaanalise/67-o-abecedario-de-gillesdeleuze>

outros – e aqui vale citar as políticas públicas, tão importantes para garantir uma velhice digna para todos, porém são com frequência esquecidas ou desconsideradas.

Gosto muito da ideia do envelhecer como um direito e uma conquista social da humanidade. A ideia de que o envelhecimento seria um problema diz mais do sistema, que prega padrões estéticos e de produtividade, do que da velhice em si, como se a condição do velho subentendesse inutilidade. Essa ideia serve mais ao *status quo* do que a todos nós, porém somos “nós” que a reproduzimos sem crítica.

Nesse sentido, Norbert Elias² afirma que o processo de envelhecer acarreta uma mudança fundamental na posição ocupada pelo indivíduo na sociedade, produzindo consequentemente mudanças em suas demais relações sociais. Basta lembrar o estereótipo de que ‘velhinho’ só fica em casa e assiste televisão, ou vive em função de agradar filhos e netos. Ou ainda, o imaginário de sabedoria atrelada a essa fase da vida quase como algo intrínseco ou obrigatório aos velhos: se você é velho e não é sábio, algo deve ter dado ‘errado’. Sobra, portanto, pouco espaço e o envelhecer se torna um ‘não lugar’, mais acentuado quanto mais se foge ao que a sociedade da primazia jovem estipulou. Como bem colocado por vários respondentes, nesta lógica a velhice é colocada à margem e não tem voz.

Temos que parar de descartar as pessoas só porque elas atingem determinada idade. O envelhecimento vem para todos. O importante é ser capaz de manter-se saudável física e mentalmente. (51 a 60 anos)

*Percebo uma **invisibilidade** muito grande das pessoas mais velhas, e uma dificuldade na nossa sociedade que valoriza tudo que é mais novo em falar sobre isso. (20 a 30 anos)*

O ideal de “velhice ativa” e produtiva é o mais aceito e, de certa forma, menos incômodo do ponto de vista cultural. Muitas colocações sobre se manter saudável e ativo apareceram na pesquisa - o que é previsível considerando que naturalmente ninguém gostaria de projetar uma velhice incapacitante para a própria vida. Destaco também que muitos citaram o aprendizado contínuo e preservação da curiosidade como fatores desejáveis para suas velhices.

Acredito que o trabalho, o sentir-se produtivo e útil para a sociedade é combustível para uma velhice saudável. A falta de um propósito maior pode causar, aos poucos, falta de sentido no dia a dia. (51 a 60 anos)

Uma das perguntas da pesquisa buscava investigar as ideias associadas à dependência e autonomia atreladas a fase da velhice. Foi interessante observar a semelhança de respostas, em todas as faixas de idade, que citaram

² Elias, N. *A solidão dos moribundos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar. 2001.

planejamento ao longo da vida associado a condições financeiras e saúde (física e mental). Além disso, muitos comentários referiram essa relação como antagônica e um “binômio”, revelando também um enorme receio de perda da independência e da autonomia na velhice.

Nessa direção, vale destacar que a independência é muito relativa e também um conceito diferente de incapacidade. As respostas da pesquisa confirmam que um dos maiores medos, dessa fase, além da solidão e de doenças incapacitantes, é a dependência:

Ficar com alguma doença que me torne dependente de alguém. (41 a 50 anos)

Me tornar inválida. Depender dos outros para tudo, e só gerar trabalho e sofrimento para os que amo. (20 a 30 anos)

Ao analisarmos o aspecto da **dependência**, que pressupõe a ajuda de outras pessoas pode ser temporária, progressiva ou permanente. Contudo, a dependência é uma realidade e está presente em todas as fases da vida – não se trata de uma exclusividade da velhice. Talvez, o que assusta de fato é a possibilidade de se tornar incapaz, o que é bem diferente – ideias discutidas por Quaresma (2006) e Buchalla (2003).

Ser velha é uma pessoa mais limitada, mas não incapaz. (51 a 60 anos)

Por sua vez, autonomia está relacionada à capacidade e possibilidade de *decisão*. Neste ponto, a perda desta também pode se tornar uma ameaça ao envelhecimento com dignidade de e vulnerabilizar as pessoas velhas, a partir do momento que a sociedade muitas vezes as coloca em posição infantilizada e subjugada:

“É preciso que as pessoas não tratem os velhos como crianças, uma vez que, mesmo em situações de dependência, carregam saberes e experiências de uma vida.” (respondente de 51 a 60 anos)

As perdas e possíveis limitações físicas que se apresentam ao longo do processo de envelhecimento também foram bastante comentadas nas respostas, com enfoque para a responsabilização do indivíduo para o cuidado com a própria saúde, hábitos e escolhas ao longo da vida, como condições para uma boa velhice. Não tenho a intenção de contrariar essas concepções, no entanto gostaria de destacar que mesmo com todo o cuidado e precaução, não se pode controlar tudo e, ao envelhecer, sempre haverá novas necessidades de adaptação diante das perdas – para além dos ganhos que também existem.

Minha intenção ao ressaltar este ponto é trazer um pouco de leveza neste sentido, além de pontuar a ideia de *funcionalidade*. Assim, apesar das perdas, apesar de limitações físicas que se apresenta, quando o velho é capaz de

corresponder às demandas do cotidiano – atividades básicas e até ações mais complexas de rotina –, ele não perde sua independência. O foco, a meu ver, é a possibilidade que o indivíduo ainda tem de continuar a “andar a vida” apesar das fragilidades e eventuais limitações da velhice.

É colocar as energias nas funcionalidades e usufruir delas, fazendo adaptações, mas continuar “andando a vida” mesmo com mudanças e restrições do corpo. É *empoderar* essa fase da vida, focar na potência que ela pode significar, ao invés de reproduzir um imaginário de “fim da vida” ou “espera da morte”. Pelo contrário, a velhice carrega *potências* como qualquer outro momento do ciclo de vida, mas é preciso um olhar atento e crítico para enxergar.

É saber lidar com limitações físicas que vão surgindo. Negar o fato do corpo enrugar ou da memória falhar é pura mentira. Saber como lidar com o fato é o desafio desse novo ser. (51 a 60 anos)

Para que não haja mal entendido: a minha intenção não é romantizar a velhice. De fato, existem inúmeros desafios, existem perdas sim. Mas o ponto é: assim é por toda a vida, em todas as suas fases, mas somos ensinados a descartar as potências que acompanham o envelhecer. Nesse aspecto, as ideias de potência de vida de Nietzsche e do viver criativo para Winnicott se relacionam de forma inspiradora, como colocou uma respondente:

Tenho pensado a velhice e o envelhecimento sob a luz de filósofos herdeiros da tradição Nietzscheana e isso tem sido muito potente. As artes e os artistas também nos direcionam para as brechas que buscamos na nossa sociedade. (51 a 60 anos)

A velhice, portanto, não é desprovida de desejo, de potência, de curiosidade, de criatividade. Reduzir essa fase da vida a mesmice, fim, finitude e perdas, é no mínimo limitado e um absurdo. Envelhecer é mais que se adaptar, é também *ressignificar* – e um cuidado atento para tudo isso é imprescindível, tanto para os profissionais que lidam com o envelhecimento quanto para todos.

*A velhice é a **invenção de novos possíveis**. Para mim, pensar na velhice e nos velhos não é se limitar à linguagem das perdas, dos déficits, à fatalidade dos prejuízos. Uma forma potente de pensar a velhice como um acontecimento, um destino e um **experimento**. Não olho para a velhice como se fosse uma condenação. Os desgastes físicos são menos relevantes do que a **intensidade** de cada momento vivido.” (51 a 60 anos)*

*“Buscar **novos jeitos** e caminhos de **ser eu mesma**, diante da aparência física diferente e da consciência da finitude”. (61 a 70 anos) [grifos meus]*

Afinal, todos nós estamos envelhecendo, todos os dias um pouco... Como um trem em movimento, cada um pode estar viajando em um vagão, mas o trem continua em movimento – “*Amanhã todos os jovens serão velhos. Garanto! Aconteceu comigo*” (respondente de 51 a 60 anos). Desse ponto de vista, “ser velho” se torna totalmente relativo. E então, qual velhice você gostaria de viver? Fica aqui, portanto, o convite para refletir: como você tem cuidado do/a velho/a que habita em você? Qual a relação que você quer ter com o seu processo de envelhecimento? E com os demais envelhecentes da sua vida, do seu convívio?

Para finalizar, deixo aqui um relato inspirador de um dos respondentes, e sugiro explorar a riqueza das demais respostas obtidas na pesquisa:

*Afinal, ser velho é bom e é melhor ainda quando nos libertamos dos fantasmas que adotamos ao longo da vida e que nos levam às comparações. **A única comparação permitida seria a comigo mesmo, como era antes e como sou agora... mudei? Sim, mudei e tenho consciência disso o que me faz ter uma boa relação comigo mesmo.*** (81 anos ou mais). [grifo meu]

Referências

AGRA DO Ó, A. Norbert Elias e uma narrativa acerca do envelhecimento e da morte. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, v.15, n.2, p.389-400, abr.-jun. 2008.

BUCHALLA, C. M. (Org.). CIF: Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde. *Centro Colaborador da Organização Mundial da Saúde para a Família de Classificações Internacionais*. São Paulo, SP: Editora da Universidade de São Paulo, 2003.

QUARESMA, M. L. Gerontologia e Gerontologia Social: contributos para a análise de um percurso. São Paulo, SP: PUC-SP: *Revista Kairós-Gerontologia*, 9 (1, impressa), 19-42, 2006.

OLIVEIRA, B. de, Silveira, A., Mazo, G. Z., & Lodovici, F. M. M. Atividades Avançadas de Vida Diária e o processo de individuação de idosos centenários de Florianópolis, SC. *Revista Kairós-Gerontologia*, 23(1), 277-294, 2020.

Data de recebimento: 24/11/2020; Data de aceite: 20/02/2021

Maria Clara Cretoiu. Psicóloga pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Atuando na área da Psicologia Organizacional. Interessada pelo tema do envelhecimento; em transição, a médio/longo prazo, para atuar com este foco na clínica. Texto escrito no curso de extensão Fragilidades da Velhice: Gerontologia social e Atendimento, promovido pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), segundo semestre de 2020. E-mail: mclaracretoiu@hotmail.com