

O ciclo da vida e suas inevitáveis consequências



Jaqueline Cristiane Meyer Pinho

O envelhecimento é um processo normal do ciclo biológico do ser humano e envolve alterações neurobiológicas estruturais, funcionais, químicas e psíquicas. Trata-se de um processo natural, dinâmico, inevitável e irreversível, e envolve também os fatores ambientais e socioculturais, sendo constituído com base na história de vida, na classe social, nas condições econômicas e de saúde, que interferem no estilo de vida, nos valores e, por consequência, nos modos de ser velho na nossa sociedade.

Partindo desse princípio, compartilho a biografia de A.S.M. um homem com 64 anos, íntegro, forte, corajoso, sonhador, independente, autêntico, ousado, otimista, determinado, dentre tantas outras características, com uma vida cheia de significados que vale a pena serem compartilhados.

Nela se elucida o quanto as condições biopsicossociais em que nasceu, cresceu, viveu, trabalhou e envelheceu, incluindo os fatores de desgaste, como as condições socioeconômicas e ambientais, as condições de vida e trabalho, as redes sociais e comunitárias, os fatores de estresse e estilo de vida, foram determinantes em sua expectativa de vida.

A.S.M. não se reconhecia como velho e não gostava quando as pessoas o enxergavam assim. Com uma força física e disposição incalculável, nunca respeitou os limites do seu próprio corpo, e se colocava de uma forma incansável

e inabalável, jamais se rendia frente a algum sinal ou sintoma. Mesmo sabendo que o envelhecer é uma condição inerente ao ser humano, se comportava, como se a velhice fizesse parte apenas da história de vida dos outros.

Afinal, quem quer assumir a condição de ser velho em uma sociedade excludente e segregacionista, na qual impera a noção de velho como sinônimo de doença e inutilidade, um peso para a sociedade e para as famílias! Desconsidera-se, assim, o indivíduo enquanto 'ser' com uma história de vida, com seus significados, princípios e valores.

Com a saúde aparentemente perfeita, exceto por ter sido submetido a um tratamento de curto prazo, no ano de 2015, para se imunizar de hepatite C, assintomática. Ao considerar a "saúde perfeita", levava-se em consideração apenas a ausência de doença, não a condição de vida, condições de alimentação, habitação, educação, renda, emprego, acesso aos serviços de saúde e relações sociais.

Nascido em Rio Claro, interior de SP, em família de origem humilde, começou a trabalhar com 8 anos de idade como ajudante de pedreiro para ajudar seu pai a sustentar a família composta por 5 irmãos.

Sua condição de vida foi bastante precária - muitos anos com a alimentação pouco nutritiva e, na juventude e parte da idade adulta, muito festeiro, usuário de drogas lícitas (álcool e tabaco) - vício que carregou por aproximadamente 40 anos.

Constituiu uma família, casou-se aos 22 anos com M.M. de 23 anos e tiveram 3 filhas e, com o tempo, agregaram-se 2 genros, 2 netos e 2 netas - uma rede de relações sólida, respeitosa, unida e feliz - para ele seu bem maior, seu grande orgulho e sua razão de vida!

Trabalhador, era seu principal adjetivo, nunca mediu esforços para garantir o sustento da família! Sempre almejou uma colocação profissional adequada ao seu potencial, mas o acesso à educação sempre foi muito restrito e sua qualificação profissional não atendia as exigências do mercado formal de trabalho. Assim, era necessário se submeter a duplas jornadas para garantir o sustento da família e, por muitos anos, informalmente. Exerceu as mais diversas ocupações profissionais: vendedor, balconista de farmácia, digitador, serigrafista (autodidata), entregador de encomendas, operador de empilhadeiras, etc.

Pelo fato de trabalhar como balconista de farmácia por muitos anos, adquiriu uma vasta experiência relacionada ao mercado farmacêutico, o que o levou a negligenciar por muitos anos a sua própria saúde, praticando a automedicação para qualquer sinal de desconforto do seu corpo. Nunca teve tempo para cuidar de si, atitude que se fosse praticada traria recompensas na velhice, porém sempre esteve preocupado em prover o sustento da família, situação que contribuiu na negligência do autocuidado.

No ano de 1985, após o falecimento de sua sogra, que era o alicerce emocional e financeiro da família, conflitos familiares e sociais passaram a existir e, na

mesma época, houve a revelação de forma inesperada que sua esposa era filha adotiva, tendo como consequência muitos desentendimentos e desavenças, resultando em perdas significativas, e a rede de apoio que até ali havia construído, desmoronou.

A.S.M. nessa época viveu momentos delicados, sem perspectiva de futuro, rompimento de relações significativas, momentos de instabilidade financeira, devido às dívidas que foram assumidas para arcar com as despesas para o tratamento médico contra o câncer que a sogra enfrentou por um período de aproximadamente dois anos, na década de 80. Como consequência acabou hipotecando e por fim perdendo a casa da sogra, e também uma farmácia, em sociedade, que na época foi à falência.

Período de muitas perdas, tanto emocionais, quanto financeiras e inclusive de dignidade. Diante o cenário decide traçar uma nova trajetória, em São Paulo – Capital, para onde se mudou com a família. Após enfrentar muitas dificuldades, sem emprego, sem moradia, sem condições financeiras e emocionais para prover a continuidade dos estudos das filhas - nessa época com 4, 7 e 9 anos - em condições precárias de alimentação e saúde, a esposa em depressão, viveu momentos difíceis, desafiadores, de muita vulnerabilidade, preocupação e estresse!

Após muitas tentativas na busca de emprego sem sucesso, surge uma oportunidade para recomeçar. Um gerente de uma grande rede de farmácias o entrevistou e lhe deu uma oportunidade de emprego formal, uma pessoa até então desconhecida, muito generosa, que olhou para A.S.M., com empatia, e deu a ele, além da oportunidade de emprego, acolheu também sua família, oferecendo moradia em 3 cômodos no mesmo terreno onde residiam, por aluguel simbólico.

Se não bastasse, indicaram a esposa de A.S.M. para trabalhar em uma grande loja como vendedora e, assim, recomeçaram uma nova fase de vida. Aos poucos foram construindo uma nova rede de apoio, vínculos começaram a ser estabelecidos, novos planos e sonhos começaram a serem elaborados. A rede de apoio foi fundamental para esse recomeço!

Foi sempre um homem com grandes projetos de vida, que soube administrar suas perdas e reavaliar desejos e perspectivas de vida, mantendo-se independente e envolvido com a vida pessoal, com a família, com os amigos e com a vida social. Assim, é possível afirmar que estava caminhando para uma velhice bem-sucedida, continuando como um ser produtivo e com papel social definido. Na década de 90, concluiu o ensino médio, através de supletivo a distância, uma das maiores conquistas da sua vida!!!

Os anos foram passando, suas filhas crescendo, começaram a trabalhar, foram assumindo responsabilidades, se tornando independentes, se formaram Pedagoga, Psicóloga e Publicitária e, para ele, elas reverberavam a sua vitória - tudo valeu a pena! Diante desta postura singular, resiliente, movido pela perseverança e coragem foi possível provar o sabor da vitória, pois sempre acreditou na potência da vida, e através de suas atitudes e determinação foi

possível ver suas filhas bem sucedidas, motivo de muito orgulho e lhe proporcionava o sentimento de missão cumprida enquanto PAI!

No ano 2000 nasceu seu primeiro neto, período em que sua vida começou a ganhar novo sentido, pois começou a olhar mais para si, preocupou-se mais com sua saúde e sua primeira atitude foi parar de fumar, o que foi muito significativo porque, até então, nunca havia se preocupado ou tentado. A chegada do primeiro neto possibilitou ressignificar algumas questões de sua vida.

Os anos foram passando, netos chegando, e sua vida ganhando novos sentidos. Sempre participativo, adorava se reunir com os netos para conversar, brincar, opinar e orientar, sempre amoroso, presente e muito cuidadoso! Uma relação saudável e respeitosa, carregada de troca de saberes, vivências e experiências marcantes. Sonhava em ver os netos formados, casados e em ser bisavô.

No ano de 2013 construiu sua 'casa própria', no mesmo terreno de sua filha mais velha, pois até então sempre pagou aluguel e/ou morou "de favor" – um dos grandes sonhos era ter casa própria, e este foi um dos maiores projetos realizado!

Nos últimos tempos, seu grande projeto era a aposentadoria, pois queria ser um empreendedor, estava esgotado com o sistema formal de trabalho, sempre relatava as dificuldades enfrentadas no ambiente profissional, o quanto se sentia desrespeitado e injustiçado, sofrendo preconceito e discriminação pela idade. Além disto, os desafios tecnológicos e a necessidade de adaptar-se às mudanças o levaram a perdas irreparáveis no irreconhecível espaço até então ocupado.

Para A.S.M. o marco da velhice se resumia única e exclusivamente em ser avô e a aposentadoria que representava para ele uma nova fase carregada de significados, como sua grande oportunidade de realizar novos projetos de vida. Finalmente em junho de 2017 a aposentadoria se concretizou! Que alegria! Efetivamente começava uma nova fase - reorganizar a vida, livre de cumprimento de carga horária, metas e subordinação! Planejou uma linda viagem com sua esposa para comemorar, e estava muito, muito feliz! Viveu dias lindos, se sentia realizado. Já estava fazendo planos para as próximas viagens e passeios em família.

Outros planos eram a abertura da empresa e comprar uma casa no campo, pois sonhava uma rotina longe da agitação de São Paulo, e onde pudesse se reunir com a família e aproveitar o tempo, aproveitar a vida, pois valorizava e ficava feliz com a família reunida! Estruturou todo seu negócio em sociedade com sua filha mais nova, investiram tempo, dinheiro e muitos saberes foram compartilhados, e no início de agosto de 2017 foi a inauguração - nova conquista.

Aparentemente estava feliz, mas algo não vinha bem com sua saúde, mas não sabia dizer o que era. Fisicamente era notável um aumento na região abdominal e um desconforto intestinal, e em setembro de 2017 alguns sinais e sintomas foram agressivamente instaurados. Idas e vindas ao PS (Pronto Socorro), uma dor insuportável na coluna começou a acompanhá-lo, um quadro de fragilidades

se instaurou rapidamente, como consequência um quadro de sarcopenia (perda de massa e força muscular), perda de peso, dificuldade para a realização das AVD's (Atividades de Vida Diária), seguida da perda de funcionalidades, comprometendo sua independência, porém sua autonomia manteve-se preservada.

Finalmente uma internação seguida da confirmação do diagnóstico - câncer com metástase óssea - e, inevitavelmente, o processo de luto começou a ser vivenciado por ele e sua família ante o grave diagnóstico. Um silêncio preencheu sua vida e de todos à sua volta.

Nessa fase ele já possuía plano de saúde, e foi assistido através da prática de cuidado baseado no modelo centrado no serviço, embora por duas médicas com práticas de atuação baseadas no modelo Centrado na Pessoa, fornecendo um cuidado seguro, eficaz, oportuno, eficiente e equitativo voltado as necessidades dele e seus familiares, tratando-os com dignidade, compaixão e respeito.

Ele foi encaminhado para o tratamento em CP (Cuidados Paliativos), que consiste na assistência promovida por uma equipe multidisciplinar, que objetiva a melhoria da qualidade de vida do paciente e seus familiares (diante de uma doença ameaçadora de vida), por meio da prevenção e alívio do sofrimento e tratamento da dor e demais sintomas físicos, sociais, psicológicos e espirituais.

Infelizmente, conseguiu comparecer apenas em uma única consulta, devido à impossibilidade de locomoção por conta das fortes dores, momento vivenciado por pessoas muito queridas e disponíveis para ajudá-lo e apoiá-lo.

Sua esposa foi a melhor cuidadora que ele poderia ter - uma relação baseada no amor, respeito e cumplicidade – já que ele não aceitava a ajuda das filhas nos cuidados físicos, por pudor, mas elas o respeitavam e se organizavam para prover os cuidados nas demais esferas! A família entendia que “cuidar era muito mais que um ato e sim uma atitude, envolvendo atenção, ocupação, preocupação, responsabilização e envolvimento afetivo” (Boff, p. 33-34). O cuidar acontecia em uma dinâmica de apoio mútuo, respeitando os limites e possibilidades de cada um, frente a impotência imposta pela vida.

Mesmo diante sua condição de fragilidade, a dinâmica familiar lhe dava total autonomia para ele fazer suas escolhas e tomar as decisões, afinal estava totalmente lúcido. Nada mais sensato, naquele momento, do que tentar minimizar seu sofrimento e prover seu bem-estar através do seu direito de escolha, dando-lhe poder de fala e respeitando sua decisão frente suas necessidades e desejos.

Ele quem decidia os momentos de ir ao PS, optou por fazer as sessões de Radioterapia que fora proposta para alívio de Dor, escolhia sua alimentação e selecionava as pessoas as quais gostaria de ter por perto, e recebeu visitas de pessoas muito especiais. Teve a oportunidade de se reconciliar com sua irmã mais velha e com sua sobrinha.

Dia após dia era evidente seu declínio funcional, a instabilidade emocional, o medo, porém era notória sua coragem, esperança, fé e muito, muito amor. Vivenciou momentos de declarações de amor nunca tão expressos como nessa fase da vida! Em novembro de 2017, após dois meses do diagnóstico ele partiu carregado de Amor, e admiração por toda sua garra, coragem, determinação, sabedoria e ensinamentos!

É lindo saber que ele partiu na certeza do quanto foi AMADO, e tudo que estava ao alcance da família foi feito para prover seu bem-estar até seu último suspiro!

Amor e luto, vínculo e perda são faces da mesma moeda: não se pode ter uma sem ter a outra. O luto é o custo do amor, e a única maneira de evitar a dor do luto é evitar o amor. No entanto, a maioria de nós prefere pagar esse preço a viver uma vida sem afeto (PARKES, 2010, p. 291).

Essa história de vida mostra o quanto a rede de apoio, o cuidar de Si, o amor, a perseverança e os projetos de vida são fundamentais para o “bom envelhecer”! Além de evidenciar que para se viver mais anos implica em ter melhores níveis de saúde, de educação, de acesso a emprego, de rendimentos, de proteção social, ou seja, necessita ocorrer em um contexto no qual exista qualidade de vida e maior qualificação das pessoas, ressignificando as relações com a família, com a rede de apoio (amigos, vizinhos), com o trabalho, com uma formação continuada. Sua trajetória não foi favorável na maioria desses aspectos, ficando evidente que a forma como vivemos inevitavelmente refletirá na forma como envelheceremos.

A biografia de A.S.M. se resume em uma trajetória sob a perspectiva biopsicossocial com muitas perdas e muitos ganhos. E um mês estava realizando o sonho da aposentadoria e se tornando empreendedor, no mês seguinte recebendo o diagnóstico de câncer com metástase óssea, realmente e efetivamente a perda para sempre!!!

A dor do luto é proporcional à intensidade do amor vivido na relação que foi rompida pela morte, mas também é por meio desse amor que conseguiremos nos reconstruir (ARANTES, 2016, p.135).



*Ao meu pai (A.S.M.),
minha eterna
admiração e gratidão!*

Para sempre meu herói!!!

Depoimento dos familiares sobre o que foi envelhecer para o papai, para o vovô, para o sogro...

Depoimento da esposa MM, 68 anos...

Bom, acredito que não gostava da ideia do envelhecer, mas como o tempo foi passando ele teve que conviver com isso - ganhou mais conhecimento de vida e aceitava mais o real. Muitas vezes ficava bravo por não ter a vida que tinha antes como sair mais, por exemplo, digo como recém-casado. Se divertir era comum para ele, mas sentia dificuldade em aguentar mais tempo, ou seja, passava até altas horas num baile e já faltava disposição. Eu acho que ele não aceitava muito bem o envelhecimento porque sabia que não aguentava fazer qualquer coisa como antes. Sabíamos da inquietude dele. Não parava, sempre precisou de mais horas no dia porque sempre tinha o que fazer.

Depoimento da filha JCMT, 45 anos.

Acho que o processo de envelhecimento do papai foi bastante desafiador para ele. Não acho que ele se via como um "senhor" e não gostava quando alguém o tratava dessa forma. Sempre disposto a realizar grandes feitos, com uma força física e vontade de transformar, melhorar, começou a sentir algumas restrições, mas dificilmente se rendia ou respeitava seu próprio ritmo. Penso que isso o fazia feliz. Ainda que percebesse um cansaço maior, era notável o sorriso e satisfação. Algo o movia. O espírito dele continuou muito jovem. Como um sonhador, sempre acreditou que no futuro realizaria o que planejava e penso que, muitas vezes, não sentia o que lhe acontecia no presente, talvez pela dureza da realidade, ou desejo de outra forma de viver. Para mim, meu pai foi para o outro plano muito jovem [...] Não consigo vê-lo como idoso, exceto quando olho para os meus filhos, vendo a passagem do tempo que deixa a marca dele e o valor imensurável e precioso da ancestralidade.

Depoimento da filha JCM, 40 anos.

Pensando, assim à grosso modo, acho que no início, quando começou a perceber que estava envelhecendo, foi difícil aceitar, relutou bastante por que sempre foi muito ativo e acho que tinha medo de parar. Mas, ao mesmo tempo, começou a mudar e perceber os benefícios de poder aproveitar mais a família, os netos, a liberdade de uma vida menos comprometida, apesar de querer continuar trabalhar com aquilo que gostava. Acho que pode aproveitar o pouco tempo do jeito que queria, mas ainda tinha vontade da vida pacata do sítio.

Depoimento do genro MFT, 45 anos.

Acho que ele não envelheceu. Tinha uma alma jovem e não se deu conta que o tempo havia passado!!! Ele não pensava a respeito, ele

simplesmente vivia, curtia, trabalhava, se doava e se dedicava. Tinha uma disposição imensa... Se for pensar em suas atitudes, decisões, maturidade, maneira de viver e de lidar com as situações, de quando eu o conheci, até os últimos dias de vida, eu diria que seu Pai tinha de 30 a 35 anos! O tempo não passou para ele!! Minha percepção é de que ele nunca aceitou a idade ou o "envelhecer".

Depoimento do genro PRP, 41 anos.

Na minha visão ele nunca parou para pensar no seu próprio envelhecimento e quando adoeceu teve duas visões do envelhecimento: uma triste onde o envelhecimento foi um cobrador rápido das ações que ele fez durante a vida, desde bebidas e automedicação, até pegar pesos além do limite da sua força; outra feliz: pois conseguiu ver sua família crescendo, todas as filhas se formando e netos saudáveis e inteligentes.

Depoimento do neto FMT, 20 anos.

Acho que o vovô Sergio era muito curioso e sempre procurava estar atualizado, por dentro das novidades. Tenho uma sensação parecida com a do meu pai, de que ele era super jovem mesmo durante o processo de envelhecimento (ou pelo menos se sentia e agia como um). Isso era muito legal, porque para ele não tinha tempo ruim! Quanto a aceitar o envelhecimento, tenho a sensação de que ele não tinha dificuldade com isso justamente porque não parecia se sentir mais velho (diferente do vô Ademar, por exemplo, que sempre fala sobre "não ser mais o mesmo" ou "estar ficando velho"). Claro, há uma diferença de idade significativa entre os dois, mas o comportamento me parece muito diferente. O vô Sergio tinha alma de jovem, como bem disse o papai.

Depoimento da neta LMT, 16 anos.

"Alma de jovem" era uma das definições do vovô, se tem uma coisa que ele era é ativo. Todo mundo que conhecia o vovô sabia que aquele homem não parava quieto nunca, subindo no telhado, consertando tudo quanto é coisa, do jeito que só ele sabia fazer. Todas aquelas "dores de velho" que na maioria das vezes acabam aparecendo com a idade, parece que nunca chegaram para o vovô, pelo menos ele nunca fez parecer justamente por nunca ter nada que o impedisse de fazer alguma coisa. Acredito que o envelhecer para o vovô tenha sido saudável, acho que não por uma questão de não aceitar ou fingir que não estava acontecendo, mas, simplesmente, ser uma coisa que chegou inevitavelmente e que ele não lidou como se fosse um problema ou limitação. Mesmo que eu não tenha propriedade para falar sobre o envelhecer, acho que esse processo carrega um estereótipo que para mim, não representava o vovô. O jeito único, todo alto astral e brincalhão dele era para mim a maior prova disso.

Depoimento da neta NMP, 10 anos.

O vovô gostava de ser velho porque teve sucesso na vida. Mas também não gostava porque estava a caminho da morte.

Depoimento do neto LMP, 6 anos.

O vovô não gostava de ser velho porque ficou doente.

Com base na minha experiência empírica e diante dos depoimentos, como estudante do envelhecimento, reforço a necessidade de desconstruirmos o que é envelhecer em nossa sociedade, frente à aversão, o medo e ameaça que o envelhecimento proporciona. Não podemos negligenciar o contexto em que se está inserido, pois parte da construção é baseada na experiência e na vivência e em muitas vezes ela corrobora com os estereótipos socialmente construídos.

É preciso ampliar o discurso e promover reflexões frente a heterogeneidade das velhices, respeitando e reconhecendo as limitações e as perdas ocasionadas pela passagem do tempo, porém valorizando as potencialidades, possibilidades e o privilégio que o envelhecer carrega consigo.

Referências

FONSECA, S. (Org.). *O Envelhecimento Ativo e Seus Fundamentos*. 1ª Ed.; São Paulo; Portal Edições, 2016.

MANSO, M.E.G. Dossiê - Violência contra a pessoa idosa. Diversas faces da mesma moeda - Cuidado centrado na pessoa para indivíduos com demência. *Rev. Longeviver*, Ano I, n. 3, Jul/Ago/Set. São Paulo, 2019: ISSN 2596-027X. Disponível em:

<https://revistalongeviver.com.br/index.php/revistaportal/article/viewFile/797/856>

Acesso em: 22/10/2020.

LUCAS, P. Síndromes Geriátricas. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5300593/mod_resource/content/1/S%C3%ADndromes%20Geri%C3%A1tricas.pdf Acesso em: 23/10/2020.

CARVALHO, R. T & PARSONS, H. A. *Manual de Cuidados Paliativos ANCP*, Porto Alegre: Sulina, 2012. Disponível em:

<http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2017/05/Manual-de-cuidados-paliativos-ANCP.pdf> Acesso em: 25/10/2020.

BROMBERG, M.H.P.F.; *Psicoterapia em Situações de Perdas e Luto*, Campinas: Ed. Psyll; 1994.

BOFF, L. *Saber cuidar: Ética do humano – compaixão pela terra*. 5º ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999, p. 33-34.

AZEVEDO, C.D. Envelhecer da Contemporaneidade – Subjetivações Modelos e Resistências. *Tese de Doutorado*. Programa de Estudos Pós-Graduados em Ciências Sociais – PUC/SP, 2018. Disponível em:

<https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/20880/2/Celina%20Dias%20Azevedo.pdf> Acesso em: 26/10/2020.

BUSS, PM & PELLEGRINI FILHO, A., Saúde e seus Determinantes Sociais. *Physis* vol.17 no.1 Rio de Janeiro Jan./Apr. 2007. Disponível em:

<https://www.scielo.br/pdf/physis/v17n1/v17n1a06> Acesso em: 27/10/2020.

SOBRAL, A & FREITAS, C.M.; Modelo de organização de indicadores para operacionalização dos determinantes socioambientais da saúde. *Saude soc.* [online]. 2010, vol.19, n.1, pp.35-47. ISSN 0104-1290. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902010000100004 Acesso em: 27/10/2020.

FRANCO, M.H.P. *Formação e Rompimento de Vínculos: O dilema das perdas na atualidade*. São Paulo: Summus, 2010, p.288.

PARKES, C. M. *Luto: estudos sobre a perda na vida adulta*. Tradução: Maria Helena Franco Bromberg. São Paulo: Summus, 1998, p. 291.

ARANTES, A.C.Q. *A morte é um dia que vale a pena viver*, Rio de Janeiro; Editora Casa da Palavra, 2016, p. 135.

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

Jaqueline Cristiane Meyer Pinho – Psicóloga. Pós-graduanda em Gerontologia e Interdisciplinaridade no Centro Universitário São Camilo. Interessada em atuar na área do Envelhecimento. Texto escrito no curso Fragilidades na Velhice: Gerontologia Social e Atendimento, da PUC-SP, segundo semestre de 2020. E-mail: jaquelinemeyer@gmail.com

Foto de RODNAE Productions/Pexels