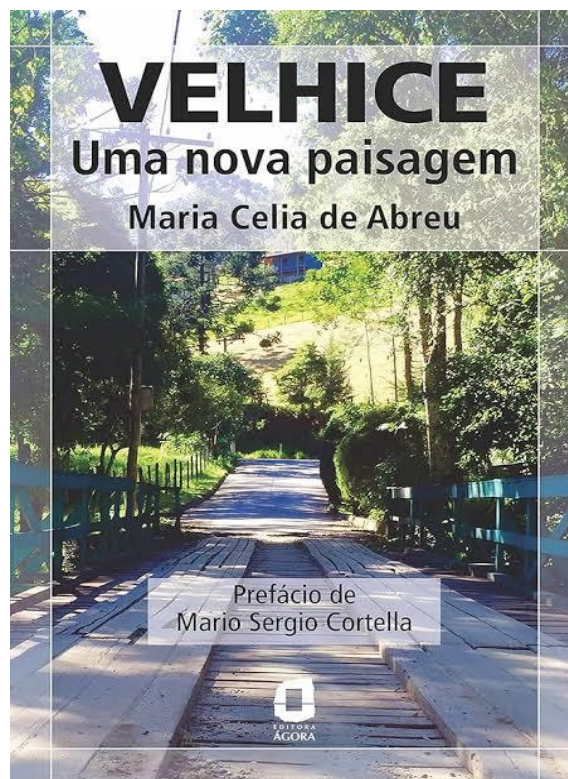


Resenha

Velhice: uma nova paisagem



Velhice: uma nova paisagem, de Maria Célia de Abreu. Ágora, 2017. 200p.

Leonardo de Cristo

Introdução

Maria Célia de Abreu (1944) é psicóloga formada pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), mestre e doutora em Psicologia da Educação pela mesma instituição. Atuou como professora universitária na PUC-SP, instituição essa onde foi pioneira na criação de projetos presentes nos dias atuais, como o IDEAC (Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico), um instituto idealizado para trabalhos sobre a psicologia do envelhecimento. Através dos seus estudos sobre o envelhecimento humano, escreveu a obra “Velhice - uma nova paisagem”, publicado em 2017, pela editora Ágora, edição única, composto por nove capítulos: Sentimentos, valores e dados estatísticos; conceituação, idade cronológica e envelhecimento; a contribuição da psicologia do desenvolvimento; perdas e lutos;

depressão; corpo velho; sexualidade na velhice; memória; fechamento, num total de 200 páginas. A obra tem como proposta apresentar mais detalhes sobre uma fase da vida pouco explorada e debatida atualmente, um grupo social popularmente conhecido como terceira idade, os idosos.

O livro é uma porta de entrada acerca de conceitos que envolvem o envelhecimento, como memória, relacionamentos, perdas, sexualidade, entre outros diferentes aspectos que envolvem a vida da figura longeva. Utilizando dados obtidos em pesquisas acadêmicas e governamentais, conteúdos na literatura de psicologia e suas próprias vivências como pessoa para elaboração do texto, propondo reflexões profundas sobre o conceito do envelhecimento, trabalhando a ressignificação da imagem do idoso nas pessoas dentro da nossa sociedade, uma forma de aprendizagem através da leitura.

Cada capítulo tem como objetivo introduzir novas informações sobre temas comuns presentes nas diferentes fases da vida do desenvolvimento humano, com maior ênfase nas demandas encontradas no grupo dos longevos. Sob a perspectiva no idoso, a autora promove exercícios de reflexão relacionando com o nosso cotidiano em diferentes momentos do texto para que o leitor consiga compreender com maior facilidade o que está sendo descrito, uma estratégia assertiva que contribui na aprendizagem do assunto para pessoas leigas.

Análise

No primeiro capítulo, intitulado “Sentimentos, valores e dados estatísticos” somos apresentados ao fato de que no mundo tecnológico atual, existem poucas atividades inclusivas na sociedade e conteúdos literários direcionados aos longevos, mesmo com o aumento do percentual da população idosa nos últimos anos, um crescimento considerável na expectativa de vida se comparado às últimas décadas, segundo pesquisas recentes do Censo, atividade ministrada pelo IBGE, responsável pelo cálculo do crescimento populacional no Brasil. Além disso, no âmbito social do cotidiano existe uma clara discriminação quando tratamos da figura do indivíduo idoso, carregada de uma visão preconceituosa e estigmatizada pelos mais jovens.

Em suma, a autora propõe o desenvolvimento de pensamento crítico como forma de estimular a reflexão dos jovens sobre seu próprio envelhecimento, que vão estar, supostamente, na posição dos idosos no futuro. Devemos estar atentos sobre nossos sentimentos e valores, buscar compreender melhor sobre o público idoso, tentar alcançar uma relação harmoniosa e produtiva dentro da sociedade. Dessa forma, com o crescente aumento no número da população idosa no Brasil e a expectativa de uma maior longevidade, espera-se que no futuro tenhamos uma maior busca pelos longevos, criando conteúdos literários, produzindo atividades, construindo uma sociedade mais respeitosa com pensamentos e sentimentos diferentes sobre os mais velhos.

No segundo capítulo, “Conceituação, idade cronológica e envelhecimento”, aprendemos que não devemos assumir a classificação por idade cronológica como definitiva, é necessário entender todas as suas variáveis quando tratamos do indivíduo idoso. Contudo, em uma macro visão dentro do contexto socioeconômico, tal critério de classificação ainda é o modelo mais viável por ser mais objetivo e

passível de quantificação, contribuindo para formulação de uma estrutura acessível aos indivíduos longevos. Ainda assim, tal critério classificatório possui uma clara falha quando compreendemos que o transcorrer do tempo não apresenta prejuízos uniformes a todos os indivíduos, cada pessoa dispõe de diferentes fatores genéticos, psicológicos, socioeconômicos e ambientais no decorrer de sua vida. Em suma, apesar de considerar o aspecto físico como principal caracterização na classificação da pessoa idosa, por ser mais aparente, devemos entender o indivíduo como um todo, levando em consideração os diferentes fatores que cercam sua vida para entender o conceito do transcorrer do tempo e seus efeitos no ser humano.

Quando falamos da velhice, a primeira imagem que vem à cabeça é a do fim da jornada, uma fase caracterizada pelas perdas e começo do declínio da vida. Tal perspectiva é ultrapassada, devemos buscar a resignação da velhice, entender essa nova fase da vida como uma oportunidade de continuar crescendo como ser humano, aprender coisas novas e estar aberto ao que a vida tem a nos oferecer durante o envelhecimento, não se prendendo ao que vivemos anteriormente. Essa deve ser a imagem ideal da velhice, não a de um período triste mais próximo do fim. Dessa forma, quando aprendemos a enxergar a velhice com outros olhos, conseguimos enfrentar os desafios existentes nessa etapa da vida com mais leveza.

No terceiro capítulo, “A contribuição da psicologia do desenvolvimento”, a autora apresenta a teoria psicossocial de Erik Erikson, onde é descrito que todo ser humano passa por um esquema de fases determinadas durante sua vida com uma tarefa psicossocial. Os resultados obtidos em cada fase podem agregar positivamente ou negativamente na trajetória de vida do indivíduo. Na velhice, o sujeito deve manter-se ativo utilizando suas experiências como apoio no processo de envelhecimento para que haja um sentimento de pertencimento nessa fase da vida. Ainda que o longo encontre um fio condutor para prosseguir durante essa fase da vida, existem situações que estão fora de seu controle, como a falta de adaptabilidade para incluir os idosos na sociedade e a perda de autonomia do próprio corpo ao envelhecer.

No quarto capítulo, “Perdas e lutos”, somos introduzidos ao fato de que existem diferentes formas de perdas e luto. Todos lidamos com isso durante a nossa vida, cada indivíduo possui sua própria interpretação. Por consequência, para melhor compreender os sentimentos de perda do ser humano, deve-se entender que cada indivíduo possui sua própria atribuição de significação a cada incidente, não havendo um padrão para cada ocasião. A perda não é um fator exclusivamente isolado, ela afeta o sujeito repercutindo em diferentes ambientes da estrutura de vida da pessoa, seja nas relações interpessoais ou no trabalho, e se faz presente em diferentes contextos com diversas interpretações.

Um exemplo claro é a aposentadoria, que após o encerramento do exercício de seu trabalho ocorre a perda de pertencimento, exigindo que indivíduo busque novos significados para sua vida após a rotina anterior deixar de existir. Podemos interpretar que existem diferentes perdas durante o processo de envelhecimento, que carregam uma carga emocional, social e psicológica conforme cada etapa da vida, e nem todos estão preparados para lidar com isso, como o fato de encarar a morte e suas variáveis em nossa vida. Assim devemos encontrar maneiras de manejar nossas perdas e lutos nas diferentes situações que encontramos durante o nosso envelhecimento como ser humano, entender que a perda e o luto não é algo definitivo, mas sim uma parte do

processo de maturidade durante nossa vida, e utilizar das competências próprias desenvolvidas - como rede de apoio, um trabalho, reflexão pessoal, psicoterapia, entre outros métodos - para navegar através dessa fase e seus obstáculos.

No quinto capítulo, “Depressão”, entendemos que a depressão costuma ser subjugada e não recebe a devida atenção na sociedade, mesmo se fazendo presente em todos os estágios da vida. Na velhice, a doença é mascarada por outros sintomas negativos, não recebendo a devida atenção, sendo comumente “ignorada” pelo indivíduo idoso ou pelos membros próximos devido à falta de conhecimento sobre a doença, havendo uma carga de preconceito e desinformação quando tratamos de falar sobre a depressão.

Ao tratar da doença no indivíduo longevo, existe a assimilação de seus sintomas à velhice, interpretando que por ser velho é natural que apresente comportamentos depressivos, uma clara perspectiva errônea comum quando tratamos da doença na sociedade. A depressão pode e deve ser tratada, sendo necessário um acompanhamento especializado junto de um suporte da rede de apoio no tratamento para que consiga tratar a doença. Em suma, quanto maiores promoções de bem-estar e acesso à informação sobre o assunto na sociedade, maiores são as possibilidades de promover ações de prevenção da doença, contribuindo em um núcleo saudável para todos os indivíduos de todas as fases da vida, principalmente os longevos, que são mais afetados e ignorados quando tratamos da depressão e seus sintomas.

No sexto capítulo, “Corpo Velho”, reconhecemos que o corpo humano naturalmente envelhece apresentando modificações com o passar do tempo. Na sociedade atual onde os valores e virtudes são baseados nos fatores socioeconômicos do consumismo, a aparência do indivíduo é um aspecto cada vez mais discutido quando falamos do padrão aceito na sociedade. Aqueles que fogem da norma, o indivíduo idoso no caso, ao perceberem que estão fora do padrão adequado passam a desvalorizar a si mesmos, pois não entendem que seu corpo está passando por um processo natural de mudanças. Essa falta de aceitação pode gerar prejuízos significativos à autoestima, principalmente no emocional do indivíduo.

Diante disso, encontramos longevos que negam, rejeitam ou reprimem os aspectos da mudança corporal, não aceitando o seu novo eu, como uma forma de demonstrar força sobre a cobrança social, mas, por muita das vezes, essa tentativa de negar sua nova versão pode agravar negativamente a sua própria imagem. Precisamos aceitar nossa nova versão, apesar das dificuldades, e dentro das possibilidades modificar aquilo que nos incomoda, nos mantendo ativos fisicamente e mentalmente para lidar com essa cobrança presente na nossa sociedade. Quando o indivíduo entende quem é sua pessoa, seus gostos e qualidades, a prática de autocuidado e promoção de bem-estar passa a ser mais efetiva durante o processo de envelhecimento, garantindo maior autonomia e qualidade de vida. Esse seria um método de defesa contra o enquadramento existente no mundo consumista atual quando falamos da nossa aparência.

No sétimo capítulo, “Sexualidade na Velhice”, descobrimos que a sexualidade é um tema pouco abordado dentro do grupo dos longevos. Mesmo que o sexo seja praticado pelas pessoas dessa faixa etária, com as devidas adaptações necessárias, as potenciais doenças e distúrbios sexuais originados pela idade e histórico sexual,

são desconhecidos para grande parte da população devido a falta de informação, não havendo pesquisas efetivas quando tratamos dessa temática. O valor da sexualidade - entende-se o ato sexual, seus conceitos, erotismo, carinho, namorar - variam conforme cada indivíduo, alguns trazem maior importância do que outros. A partir disso, no contexto da velhice, o eventual envelhecimento do corpo com suas diversas biológicas mais a influência de eventuais tabus sociais acerca do tema quando tratamos dos mais velhos, podem causar prejuízos consideráveis ao indivíduo na sua vida sexual, o reprimindo e não permitindo que tenha a autonomia nessa fase da vida.

No oitavo capítulo, “Memória”, entendemos que a memória é um conceito muito debatido quando falamos da velhice. Diversos aspectos do nosso cérebro são afetados durante a vida, seja por lesões ou falta de estímulo, como memória, fala, cognição, escrita, diferentes campos ligados aos processos psicológicos neurológicos. Quando envelhecemos, isso não é diferente. Através da neuroplasticidade, ocorrem adaptações conforme a necessidade para integrar-se ao novo funcionamento exigido do nosso cérebro. Um longo detentor de um cérebro envelhecido não necessariamente significa ser pior que um jovem adulto quando tratamos dos processos neurológicos, o que convém é a apresentação de um processamento mais lento na execução de algumas funções, como a memória recente, por exemplo.

Com isso em mente, devemos considerar potenciais lesões, falta de estímulo - não exercício cognitivo e pouca interação com o ambiente -, histórico de vida, emoções, quando tratamos da cognição na velhice, pois a complexidade cerebral envolve diversos fatores físicos, emocionais e sociais, independente da idade. Na velhice, o resultado da falta de cuidado com a mente durante os anos é mais aparente e evidente, trazendo prejuízos consideráveis que podem levar um tempo maior no seu manejo de recuperação, tratamento e prevenção.

Por fim, no nono capítulo, “Fechamento”, apresentados a todos os conceitos que envolvem a velhice, fomos novamente convidados a refletir sobre essa fase da vida. Entende-se que devemos buscar um novo significado para a imagem do velho, o envelhecimento é um processo natural do ser humano, deve ser entendido como uma oportunidade de continuar vivendo e aprendendo a cada dia, retirando a imagem de estar próximo da morte. Todos nós, em tese, seremos idosos, assim, enquanto jovens adultos, temos que compreender a importância do autocuidado e promoção do bem estar na nossa vida, para que possamos envelhecer de forma saudável, conseguindo lidar da melhor maneira com os potenciais problemas que surgem durante essa fase da vida. Envelhecer é entender que temos a oportunidade de continuar crescendo como ser humano.

Conclusão

Em suma, a autora propõe o desenvolvimento de pensamento crítico como forma de estimular a reflexão dos jovens sobre seu próprio envelhecimento, que vão estar, supostamente, na posição dos idosos no futuro. Devemos estar atentos sobre nossos sentimentos e valores, buscar compreender melhor sobre o público idoso, tentar alcançar uma relação harmoniosa e produtiva dentro da sociedade. Dessa forma, com o crescente aumento no número da população idosa no Brasil e a expectativa de uma maior longevidade, espera-se que no futuro tenhamos uma maior inclusão dos

longevos na sociedade, produzindo mais conteúdos literários, elaborando atividades, construindo uma sociedade mais respeitosa, inclusiva e empática.

Entende-se que devemos buscar um novo significado para a imagem do velho, o envelhecimento é um processo natural do ser humano, deve ser entendido como uma oportunidade de continuar vivendo e aprendendo a cada dia, retirando a imagem de estar próximo da morte. Todos nós, em tese, seremos idosos, assim, enquanto jovens adultos, temos que compreender a importância do autocuidado e promoção do bem estar na nossa vida, para que possamos envelhecer de forma saudável, conseguindo lidar da melhor maneira com os potenciais problemas que surgem durante essa fase da vida. Envelhecer é entender que temos a oportunidade de continuar crescendo como ser humano.

Referências

ABREU, Maria Célia de. Velhice - uma nova paisagem. 1. ed. São Paulo: Ágora, 2017.

Data de recebimento: 22/03/2026; Data de aceite: 14/04/2026

Leonardo de Cristo - Pesquisador, estudante de psicologia. E-mail: contato.leonardocristo1@gmail.com. ORCID - 0009-0004-8188-2830



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que a obra original seja devidamente citada.