

A hora e a vez de Sonia Nunes: Memórias e fatos que me ajudam a refletir sobre o envelhecer

Sonia Nunes

"Cada um tem a sua hora e a sua vez" é uma referência que remete ao conto "A Hora e a Vez de Augusto Matraga", presente no livro Sagarana de João Guimarães Rosa.

O conto "A Hora e a Vez de Augusto Matraga" narra a trajetória de Augusto Matraga, um homem inicialmente violento e desregrado que, após ser brutalmente espancado e dado como morto, passa por uma profunda transformação moral e espiritual. Acreditando ter recebido uma nova chance de redenção, ele dedica sua vida a fazer o bem e a esperar pela sua "hora e vez".

A "hora e a vez" neste momento decisivo na vida do personagem, representa a oportunidade de ele reassumir o controle de seu destino. É a concretização de sua busca por sentido e a ação final que valida toda a sua jornada de transformação. E é ecoando este propósito e renovação que lhe convido, caro leitor, a adentrar comigo neste exato e transformador capítulo da minha história.

1. O Cenário de Uma Nova Plenitude

Primeiramente, permita-me apresentar: sou Sonia Nunes, 69 anos. Fui casada por 29 anos, mãe de três filhos e a feliz avó de um neto de dois anos. Como Psicóloga Clínica, exerço a profissão com paixão e me sinto ativamente motivada pelas realizações de metas, pela busca constante da evolução e pela qualidade de vida. Tenho a certeza íntima de que a minha jornada de contribuição está longe de terminar.

Essa convicção me levou ao aprofundamento na Gerontologia Social. A necessidade era dupla: compreender primeiro em mim e, em seguida, munir de conhecimento aqueles que buscam a mim em meus atendimentos. O envelhecer, afinal, é a fase mais polêmica e, talvez, a mais crucial de nossas vidas.

2. O Conflito do Etarismo: De Sonia a "Queridinha"

No meu cotidiano, observo e vivencio o peso dos *estigmas e preconceitos* sobre a pessoa velha. Eles se manifestam de forma sutil, mas corrosiva: nas ruas, no transporte, nas relações sociais e, chocantemente, nos serviços de saúde e até mesmo na família.

Tenho colecionado exemplos recentes que ilustram essa perda de identidade:

- **No Hospital:** Durante a preparação para uma endoscopia, uma atendente optou por me chamar de "**florzinha**".
- **Na Academia:** Na minha primeira aula de Pilates, a jovem professora dirigia-se a mim como "**queridinha**" o tempo todo, enquanto chamava os alunos mais jovens pelo nome.
- **No Metrô:** Fui surpreendida pelo olhar sarcástico de um adolescente que me interpelou como "**vozinha**" durante uma piada desprezível.

É interessante notar: até poucos anos atrás, eu tinha um nome. Todos nós temos um nome. *O que, afinal, muda quando envelhecemos?* Perdemos nossa identidade? Nosso lugar no mundo? Somos automaticamente reclassificados como um problema a ser gerenciado?

A impressão que fica é a da *descartabilidade*: somos vistos como sem importância, doentes ou inaptos à produção. A velhice, para muitos, torna-se um mero incômodo social. No entanto, qual a real verdade quando somos tantos, como eu, que permanecemos ativos, sustentando financeiramente a família e exibindo uma vitalidade que nada tem de "frágil, doente ou incapacitada"?

"A velhice é uma fase da vida que foi interpretada de várias maneiras ao longo da história. Desde os tempos antigos até os dias de hoje, a sua percepção mudou drasticamente, passando de um símbolo de sabedoria para um desafio social e, mais recentemente, para uma oportunidade de crescimento pessoal."
(CENIE, 2025)

3. O Contraponto do Passado: A Velhice da Minha Avó

O curso "O envelhecimento na perspectiva da Gerontologia Social (curso online ao vivo – 2025) foi a chave que abriu a porta para que eu confrontasse minhas próprias memórias e conceitos.

Lembro-me de quando eu tinha 13 anos e minha avó apenas 50. Ela já era percebida como "velha", castigada pela bronquite asmática e o vício invicto no cigarro, que a levou a uma DPOC grave. Ela estava à beira da morte e, naquele

estado de fragilidade extrema, implorava aos filhos por um último cigarro. A angústia familiar diante desse último pedido, a dúvida entre realizar o "último desejo" e a proibição hospitalar, ficou gravada em mim.

Essa foi a imagem da velhice que herdei: *doente, dependente, com passos lentos, voz fraca, pele enrugada e frágil*. Submissa, mas doce. Essa foi a imagem da minha querida avó, e, por extensão, a imagem internalizada do envelhecer.

Hoje, confronto essa sombra do passado com a minha consciência atual. O *peso dos estereótipos* se revela no abismo entre essas duas figuras. O retrato de minha avó era pintado em tons de melancolia social, de "fim da linha" e despojo de utilidade. Já minhas vivências além dos cinquenta mostram uma *plenitude vibrante*, um encontro pacífico com a autonomia e a vastidão de possibilidades. É essa colisão entre a sombra do passado e a luz do presente que dá força e sentido a este relato.

4. Sexualidade, Afetos e a Roupas da Velhice

Há uma dimensão da vida madura que a sociedade insiste em velar: a **sexualidade e os afetos**. É quase inapropriado falar sobre algo tão fundamental quanto a libido, a energia de vida. Esses temas permanecem ocultos, envoltos em silêncio.

Vi esse silêncio confrontado na tristeza profunda de meu pai, viúvo. Com nosso apoio, ele se reergueu e passou a sentir a necessidade de **"namorar"**. No entanto, ele só conseguia abordar o tema comigo em tom de brincadeira, como se não tivesse o direito, como se fosse proibido desejar ou viver uma nova fase afetiva.

É nesse contexto que pergunto: **"Com que roupa eu vou envelhecer?"** (Referência que remete ao artigo de Beltrina Côrte). A sociedade nos oferece um guarda-roupa limitado, ditando que o comportamento ativo e prazeroso só seria possível na juventude, forçando a "terceira idade" a se cobrir de termos amenizadores. Mas a velhice é uma etapa que pede mais do que eufemismos.

"Dentre as vestimentas mais aceitas para se cobrir nessa fase da vida está a terceira idade, nela contida a maioria dos termos que comumente são utilizados e que já foram por nós listados. Representa as pessoas que apresentam comportamento considerado "jovem" por redescobrirem o prazer de viver como se este só fosse possível existir na juventude." (Côrte, 2018)

5. A Finitude

Minha primeira e dolorosa reflexão sobre a **finitude** veio no final da adolescência, ao observar o rosto de minha mãe e as marcas do tempo em sua

pele. Foi um choque de realidade: o corpo perdendo o vigor, a vida se esvaindo aos poucos. A dor de saber que um dia ela partiria.

“Todas as nomenclaturas, no entanto, tentam, em vão, substituir o termo velhice, esta ainda marcada pelas imagens de pobreza, abandono e doença, esquecendo-se que ela é uma etapa - cada vez mais longa - do processo de envelhecimento, que é irreversível e inexorável para todos os seres vivos, finitos que somos.” (Côrte, 2018)

Temos um paradoxo atual sobre a conotação do velho relacionada com doença, fragilidade, exclusão; e ao mesmo tempo essa mesma pessoa idosa, ganhando mais tempo de vida e com isso, buscando mais qualidade e bem-estar para essa longevidade.

Qual o real peso que carregamos dos estereótipos da velhice? Para responder, preciso confrontar duas imagens. De um lado, resgato a memória afetiva de minha avó, um retrato pintado em tons de melancolia social: definhamento, fragilidade, a sensação de estar à margem, no 'fim da linha', despojada de utilidade. Era a velhice como a sociedade me ensinou a vê-la.

De outro, encaro o espelho de hoje. Minhas vivências, já além dos cinquenta, contam uma história radicalmente oposta. Esta fase não é declínio, mas sim plenitude vibrante, um encontro pacífico com a autonomia e a consciência do quanto é possível realizar a partir desta idade. É essa colisão — entre a sombra do passado e a luz do presente — que move este relato.

No entanto, esse conceito da velhice como sinônimo de doença, fragilidade, declínio, dependência ainda é bastante disseminado pela mídia e compõe, todavia, o imaginário social a respeito do longeviver. (Côrte, 2018)

O que entendo sobre essas reflexões?

Conceitos mudam com a época. Não podemos nos prender a verdades absolutas. O conceito de velhice como sinônimo de doença está se desfazendo diante dos nossos olhos, e meu trabalho como psicóloga é justamente *desmistificar esses preconceitos* e conscientizar as pessoas de que elas podem ser *protagonistas de suas vidas*, usufruindo do melhor que têm a oferecer.

O processo do envelhecimento, no entanto, é inexorável e irreversível, mas não é uma doença, é algo próprio da vida... (Côrte, 2018)

Os conceitos que formamos podem impactar no nosso modo de vida e principalmente, na nossa saúde física, psíquica e espiritual, modelando assim, como viveremos essa fase tão nova e complexa que é o envelhecer!

Ainda, o preconceito à idade abala a saúde de pessoas mais velhas. Aqueles que têm uma percepção negativa do envelhecimento demoram em se recuperar de enfermidades, diz a OMS, já que eles vivem em média 7.5 anos a menos do que aqueles que têm atitudes mais positivas. (Côrte, 2018)

A vida é feita também de escolhas; porém, escolhas acontecem de acordo com cada ótica individual e de acordo com as oportunidades que recebemos da vida. Precisamos olhar também para as desigualdades sociais quando falamos de escolhas!

“Com que roupa vou envelhecer”, depende do subjetivo de cada um, que é construído a partir das experiências internas, dos valores, ideias e crenças acumuladas ao longo da nossa vida.

É preciso acompanhar as mudanças, se atualizar para mudar conceitos, romper preconceitos para ressignificar a nosso favor, e a favor de uma sociedade livre enquanto estamos vivos, porque o tempo não espera.

6. Conclusão: A minha hora e vez

Todas estas representações de velhice me levaram ao imaginário sobre tal, na minha infância e juventude. Mas, essas histórias vivenciadas no passado não representam a velhice que estou vivendo hoje, e que são velhices vividas em cada época da história.

Sobre a minha velhice, vejo como uma nova e intrigante etapa da vida! Estou cheia de energia, disposição e muita curiosidade sobre tudo na vida.

Os filhos tomaram suas vidas em suas mãos, já não tenho dependentes em casa e então, agora é a hora de realizar sonhos antigos e, também, muitos sonhos novos. Descobri somente após a saída de casa da minha caçula que nunca havia morado sozinha na vida! Foi incrível esta sensação de decidir o quê, quando, onde e como fazer, o que eu quisesse, desfrutando da plenitude vibrante e da vasta consciência de possibilidades que vão além dos cinquenta.

Procuro aproveitar o melhor de cada oportunidade que se apresenta; pois o futuro é agora!

Minha missão atual: desejo trabalhar para desmistificar os preconceitos e conscientizar outras pessoas sobre o processo de envelhecimento, ajudando-as a se tornarem protagonistas de suas vidas. Meu trabalho como psicóloga e o aprofundamento em Gerontologia Social são a materialização desta "hora e vez", onde envelhecer pode ser saudável e feliz, assim como me sinto.

Que possamos todos ter condições de abrir o armário e escolher a roupa que melhor se acomode, nos abrace e nos torne livres e saudáveis como pessoas, para uma boa velhice.

Porque como meu pai sempre dizia: “Não espere a banda passar. Corra atrás dos seus sonhos!”

Referências

CENIE – Centro Internacional sobre a Longevidade. **A evolução do conceito de velhice: da fragilidade à plenitude**. Longevidade, a nova linha da vida, 8 maio 2025. Disponível em: A evolução do conceito de velhice: da fragilidade à plenitude | Cenie. Acesso em: 20/11/2025.

Côrte, Beltrina. “Com que roupa” eu vou envelhecer? *Estudos sobre Envelhecimento*, v. 28, n. 70, p. 8- 23, 2018.

Rosa, João Guimarães. A hora e a vez de Augusto Matraga. In: Rosa, João Guimarães. *Sagarana*. Rio de Janeiro: José Olympio, 1946.

Data de recebimento: 13/12/2025; Data de aceite: 15/03/2026

Sonia Nunes - Sou psicóloga formada pela Universidade Metodista de São Paulo, atuando nas áreas Clínica e Bariátrica, com Especialização em Hipnose Ericksoniana, Hipnoterapia Regressiva e Terapia Sistêmica. Pós graduada em Psicologia Positiva pela Pontifícia Universidade Católica de Rio Grande do Sul. Coordena Grupos de Estudos em Hipnoterapia Regressiva. Atendimentos Clínicos individuais e em grupos. Tenho enorme curiosidade e interesse em seguir com os estudos e aprofundamentos sobre o envelhecimento e longevidade. E-mail: soniahito@gmail.com



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.