

## **Envelhe-Sendo: Mãe-Filha em cuidadoria no processo de Envelhecimento**

---

*Lúcia Helena Teixeira Braga*

**E**ste relato foi elaborado como parte do conteúdo do Curso “O envelhecimento na perspectiva da Gerontologia Social” oferecido e proposto pelo Espaço Longeviver/Portal do Envelhecimento quando, em 2025, me candidatei, me inscrevi e participei das atividades.

Meu propósito é apresentar, sucintamente, uma experiência única que a vida me proporcionou e vem me ofertando já no adiantado do caminho, na entrada do meu processo de estar velha, agora, no meu envelhe-sendo.

Concordo com o poeta e me identifico: estrada eu sou. Esta minha travessia, abençoada e vitoriosa, me trouxe, recentemente, à experiência sexagenária. Em minha estrada aconteceram muitas encantadoras encruzilhadas, no entanto, uma das mais mágicas foi, e está sendo, a convivência com Mãe Lira, minha querida mãezinha, a Vó Lira, retratada por minha filha Letícia como ‘Uma Mineira da Bahia’.

Eu, sexagenária, e Mãe Lira - em festa de celebração de seu centésimo ano de vida, comemorado em abril de 2026. Somos duas idosas envelhecendo juntas, dado este privilégio numa encruzilhada dos últimos anos, aproximando-nos numa experiência singular.

A vida traz e concede tais bondades e uso o momento de minhas reflexões gerontológicas, oportunizadas pelo curso, para uma incursão e o registro dessa relação: a parceria mãe-filha em pleno andamento de nossa marcha de envelhecimento.

### **No palco**

Caí na estrada, saindo das entranhas de Mãe Lira, no dia 11 de junho de 1961. Não sabia de nada - até hoje não sei - mas percebi e, na medida em que a estrada se alongava, que descera a um palco maravilhoso, o Planeta Gaia, onde iria gastar minha vida, percorrer rumos deslumbrantes, conferindo a fala do Poeta: ‘E a vida? É bonita, é bonita, é bonita’.

Nas duas primeiras décadas do trecho, a presença de Mãe Lira foi quase uma constante cotidiana. Em seguida, a travessia tomou outros nortes. Enquanto Mãe Lira seguia sua sina de cigana, me aquietei em função das atividades profissionais e familiares, fixando-me em Brasília e depois em Belo Horizonte.

Os astros conspiraram e trouxeram Mãe Lira para perto: veio morar em Sete Lagoas, permitindo a aproximação de nossos palcos, possibilidades de encenações conjuntas, composição de parcerias, até mesmo uma certa cumplicidade e afunilamento das relações, proximidades física e emocional, realidade que se acentuou quando Mãe Lira ficou viúva e eu prestes a me aposentar.

Nestes tempos, de repente, como num piscar de olhos, alcancei meus 60 anos de idade. Passava a fazer parte do grupo de idosos, já que se convencionou considerar tais aquelas pessoas com 60 anos ou mais.

Ao refletir sobre esta chegada, me dei conta que minha mãezinha Lira estava com 95 anos. Com esta idade, Mãe Lira mostra-se lúcida, cheia de sonhos e se reinventando. Lembrei-me que os meus 60 anos representam dois terços da minha vida, considerando que herdaria a estrada de Lira, agora com 99 anos, ainda com bastante autonomia e independência.

Olho no espelho da vida e enxergo Mãe Lira idosa, envelhece-sendo, envelhe-estando, velhice saudável. Vejo-me, do mesmo modo, neste processo.

A rotina que o sistema cria, nos obriga - trabalho, cuidados da família, administração do lar, lazer, etc. - e envolve a gente de uma tal maneira, que nem sentimos a velhice se instalando.

Agora, aposentada, com os filhos praticamente criados, realizando trabalho voluntário na área da saúde, convivendo mais amiúde com Mãe Lira, pensei: o envelhecer precisa ser com qualidade de vida, um enfrentar a sobrevivência numa dedicação cotidiana ao bem-estar.

De fato, na idade madura, à semelhança de outras fases da vida, o envelhecimento e a velhice não são o fim da vida. Por isso, há que se ter vigilância para garantir uma vida saudável, mesmo com eventuais perrengues. Eles fazem parte da vida e são oportunidades de novas experiências, conquistas e significados.

Com os avanços da ciência, da medicina, de alternativas de lazer, da maior compreensão do corpo e suas exigências, crescem os estímulos para a obtenção de uma vida mais longa, com qualidade de vida.

Minha conclusão é que devo me engajar nestas circunstâncias e condições para correr atrás de um envelhecimento condigno, vida ativa e produtiva.

No contexto desta reflexão veio a motivação para me candidatar e tentar entender um pouco mais sobre o envelhecimento, com abordagens que envolvem não só as questões físicas (médicas), mas também as sociais, psicológicas, filosóficas e espirituais.

Antes, não me deterei sobre esta complexidade e abrangência, percebendo o processo mais como o somatório de anos de vida. Começo, agora, a perceber com alguma clareza que envelhecer vai muito além disso.

De imediato, evidencia-se para mim a diferença entre envelhecer na cidade ou na área rural, em condições de pobreza ou riqueza, sendo mulher ou homem, ter sido empregado

assalariado e se aposentar ou, simplesmente ter gastado a vida com atividades informais, numa vida dependente.

Agora, completados meus 60 anos, entendi a necessidade de cuidar mais de mim mesma para facilitar meu envelhecimento, tentar fugir de padrões comportamentais 'esperados', ditos normais de pessoas idosas, em que as perdas sempre fazem parte. Passo a ver possibilidades e protagonismos, ganhos, afinal, cresce a cada dia a expectativa de viver mais intensa e extensivamente. Assim, cuidando mais e melhor de mim, poderei cuidar mais e melhor das pessoas ao meu redor.

### **Protagonistas em cena**

O pano de fundo deste trabalho é o envelhecimento populacional que se deve em função da queda da taxa da natalidade e do aumento da expectativa de vida. A longevidade é um assunto cada dia mais em voga, não só pelo interesse dos humanos em ter uma existência dilatada, mas também e, principalmente, por estar se tornando uma realidade a constatação de mais e mais pessoas com expectativa de vida alongada em termos de números de anos de vida e, por cima, a crescente expectativa de aumento dos longevos.

Quando se aborda o tema do envelhecimento na perspectiva da Gerontologia Social, podemos dizer que os idosos, cada dia em maior número, ampliam seu protagonismo neste palco da vida, como sujeitos e objetos deste processo.

Primeiramente, vale destacar que este conceito de envelhecimento não deve, apenas, ser abordado pela quantidade de anos vividos por uma pessoa, pois cabe averiguar ainda, e conjuntamente, o alongamento da vida vis a vis questões tais como vulnerabilidade, autonomia individual e sentido da vida. Ou seja, a questão vai além do envelhecer, simplesmente, para um envelhecimento com manutenção da saúde, participação social e cidadã, convívio familiar e compartilhamento em grupos sociais e outras inserções específicas de cada longo.

Em outras palavras, o envelhecimento de cada pessoa é um envelhecer único, singular, específico, moldado pela diversidade e heterogeneidade individual, influenciado, mais ou menos, mas sempre norteado pelo ambiente físico, social e cultural.

Antes de prosseguir faço aqui um comentário sobre os 'Cinco Ms da Geriatria', um enfoque atual dos especialistas em atividades tais, focando numa orientação facilitadora da comunicação entre pacientes idosos e seus familiares, enfatizando pre-ocupações gerais com as pessoas idosas.

O primeiro 'M' aborda a Mente: aspectos de depressão, demência, transtornos cognitivos, estado confusional agudo e delírio. O segundo responde pela Medicação: uso de várias medicações simultaneamente e sobre os efeitos colaterais desses remédios. O terceiro 'M' diz respeito à Mobilidade como distúrbios no equilíbrio, na marcha e capacidade de locomoção. Como quarto 'M' citam a Multicomplexidade, quando ocorrem várias doenças ao mesmo tempo como hipertensão, diabetes, artrose, demência, depressão, etc. Finalmente, o que mais importa - quinto 'M' - Motivação, ou seja, tentar acessar quais os principais desejos e objetivos relacionados à saúde dos indivíduos na velhice sob o prisma gerontológico. Aqui, importa a Voz da Pessoa Idosa, o que ela realmente deseja e como se expressa no seu querer.

De posse destas considerações técnicas experienciadas pela geriatria, vamos tratar da Experiência de Longevidade de Mãe Lira, a protagonista da encenação que trago neste relato.

O processo do envelhecimento de Mãe Lira, ela, agora, com seus cem anos bem vividos, teria se iniciado (considerando-se que este fenômeno acontece a partir dos 60 anos de idade) quando completei 25 anos, praticamente começando minha história profissional, cada vez mais distante da convivência maternal.

Diante disso, não acompanhei as primeiras décadas deste movimento, embora saiba, de maneira geral, que foi um tempo muito tranquilo, basicamente nos afazeres domésticos, cuidando dos filhos (a caçula nasceu quando Mãe Lira estava com 46 anos), além de atividades comunitárias no envolvimento com a religiosidade.

Hoje, centenária, Mãe Lira demonstra lucidez admirável, o que não significa que fugiu à normalidade dos humanos que sempre lidam com limites de várias ordens quando a velhice bate às portas. A intenção, nesta narrativa, contempla um acompanhamento desta fase mais recente - os últimos 15 anos - em que as dificuldades começaram a se avolumar e o envelhe-endo de Mãe Lira mostrou, claramente um 'envelhe-estando': Mãe Lira está velha, resultado normal de uma vida com mais de 36 mil dias.

Como contextualização vale destacar que Mãe Lira tem 11 filhos, dos quais nove estão vivos, com idades entre 50 e 70 anos. Apenas um filho, com limitações autistas, reside com ela. Eu moro a uma relativa pequena distância (65 Km) e os demais em outros estados do sudeste e centroeste do país.

Mãe Lira ficou viúva aos 92 anos, após 63 anos de casamento. Demonstrou sofrimento com a ausência do companheiro de tantas lutas, mas, surpreendentemente, embora bem idosa, assumiu as tarefas e rotinas da casa, desdobrando-se como dona de casa e administradora de itens que antes entregara ao marido, tais como o controle financeiro, compras, pagamentos, contatos e contratos, administração da saúde, enfim, a administração de uma casa de médio tamanho e bastante frequentada.

## **Cuidados**

Uma primeira impressão de observadores que conviviam com Mãe Lira foi de um rejuvenescimento pessoal frente às demandas e a necessidade de cuidar, aprender e avaliar resultados. Nesta experiência o apoio dos filhos foi de fundamental contribuição. Mãe Lira demonstrou competência e capacidade de capacitação, fruto de sua maneira de levar a vida desde quando assumiu as responsabilidades maternas, com inteligência, atenção, dedicação, aplicação, prudência e sensatez.

No entanto, mais dia, menos dia, o envelhecimento mostra suas exigências e ficou evidenciada a necessidade de se colocar alguém para ajudar Mãe Lira na rotina cotidiana da administração da casa e da vida dela. Aí, entrou a questão da 'cuidadora'.

A gente conhecia bastante a história de Mãe Lira, praticamente sempre no comando das coisas da casa e sempre totalmente dona de sua vida, independência conquistada desde muito cedo. Agora, com 95 anos, ainda muito dona de si, aceitar alguém para 'cuidar da

sua vida'? Se alguém identificava a necessidade nunca seria ela, gozando de boa saúde e no controle dos cotidianos, tim por tim tim.

Nós, os filhos, insistimos, dada nossa ausência e a vontade de consciência tranquila. Foi um período difícil. Todas as tentativas não deram certo, dada a resistência da Mãe Lira ou mesmo da qualificação das pessoas para a função. Só de imaginar alguém de uniforme todo dia chegando para 'tomar conta' da casa... o que os vizinhos vão pensar? argumentava Mãe Lira.

Veio a procura de profissionais especializados, tentativa de começar com um período de seis horas, aumentando aos poucos, quem sabe haveria aceitação. Principalmente se não se apresentasse como 'cuidadora', mas como companhia e pronta para ser 'uma empregada', com funções específicas, tipo preparar o almoço, fazer limpeza, coisas assim. E ficaria como companhia.

Esta alternativa deu certo e faz um tempo existe a presença da 'cuidadora' que nem é cuidadora, mas uma companhia cotidiana, com horário marcado e que 'ajuda na administração da casa'.

Fico a imaginar, colocando-me no lugar de Mãe Lira, como seria minhas reações, meu comportamento na hora em que aumentarem meus limites, situação normal com o afunilamento da velhice e, por acaso, vier a necessitar de ajuda mais frequente, até mesmo contínua. Chego a me assustar, pois percebo em Mãe Lira que não é simples, nada fácil.

## **Cuidadores**

No caso de Mãe Lira a situação e experiência teve e tem suas nuances e especificidades. Enquanto buscávamos facilitar a presença da cuidadora para uma ajuda mais amigável, decidimos, ao mesmo tempo, organizar uma forma de os filhos se fazerem mais próximos de Mãe Lira, considerando a importância dos filhos na vida dos pais idosos, e, especificamente, as manifestações de Mãe Lira quando dessa frequência e possibilidade.

Como sinalizei, somos oito irmãos, filhos de Mãe Lira, que moramos fora da cidade que ela reside, quase todos a uma distância razoável (800 Kms), dificuldade para uma atenção assídua.

Surgiu a proposta que foi aceita e combinamos que a filha de moradia mais próxima ficaria encarregada de uma visita semanal à casa de Mãe Lira pelo meio da semana, para solução de questões administrativas e pontuais na manutenção da rotina da casa, além de um contato direto e mais frequente com a cuidadora. Os demais viriam aos finais de semana em revezamento para facilitar a logística de locomoção.

Veio a reação de Mãe Lira: 'Não quero que nenhum filho meu venha me visitar por obrigação, numa escala. Pode vir quando der vontade, quando der saudade. Se vier um ou mais de um, tudo bem, mas se não vier ninguém, não vou me importar'.

A gente decidiu manter uma 'escala' sem que Mãe Lira soubesse de detalhes, já que devido às distâncias geográficas e as rotinas de cada filho, haveria a necessidade de programação. E esta estratégia vem acontecendo há bastante tempo.

Mãe Lira gostou, sempre, de saber do paradeiro dos filhos, suas histórias e acompanhar suas rotinas através de contatos oportunos. Assim, os filhos mostraram preocupação ao contrário, querendo saber das rotinas de Mãe Lira, especificamente de seus limites trazidos pela idade, no que diz respeito às funções garantidoras da saúde e condições de qualidade de vida, no caso de idosos.

Na situação de Mãe Lira, o funcionamento da visão, audição, força muscular, densidade óssea, saúde bucal e movimentação física, entre outros. Enfim, acompanhar a fragilidade e dependência normais no processo de envelhecimento.

A presença semanal dos filhos deu à Mãe Lira possibilidades de se manifestar sobre outros aspectos de seu momento de velhice, quando passou a falar de suas lembranças, de suas saudades, seus sonhos e desejos atuais, opinando, como sempre fez e agora com mais escuta sobre a rotina da casa e a própria vida dela, com detalhes, inclusive anotando os limites observados.

De visita em visita, de surpresa em surpresa vamos construindo uma experiência de cuidadoria, numa aprendizagem vivenciada, em que se misturam nossos próprios movimentos de envelhecimento com a realidade de nossa mãe sendo, ficando e estando velha. O protagonismo de Mãe Lira, fez e faz de nós, seus filhos, protagonistas de nosso próprio envelhe-endo.

Dessa maneira, na prática, inesperada até, começamos a perceber e trocar figurinhas entre nós, irmãos, como deveríamos proceder em determinadas situações, avaliando decisões em relação às nossas tarefas para os objetivos propostos. E vamos avançando no exercício do compromisso assumido, com resultados que estão garantindo a melhoria da rotina de cuidados com a Mãe Lira.

Vale ressaltar que as reações de Mãe Lira mostram uma grande adaptação à essa maneira de cuidar, de ser cuidada, aparentemente sem explicitar um regime de normas e hábitos. Há um pragmatismo sem regras, diria, até, improvisado.

Com isso, Mãe Lira, surpreendente, encontra, por si só, saídas e soluções no ritmo do cotidiano da casa e de seus afazeres, desejos e necessidades, fortalecendo a qualidade de vida de uma mulher que, sempre, buscou a autonomia.

Manter Mãe Lira morando na mesma casa, na companhia de um filho com limitações pessoais, quando ficou viúva aos 65 anos de vida conjugal, foi um desafio sustentado num gesto de respeito e confiança na história dela. No entanto, certamente haveria necessidade de intervenções diante de limites e dificuldades. Hoje, a gente percebe o quanto foi acertado e a alegria, a satisfação de Mãe Lira, limitada um pouco na visão, audição e locomoção, mas dona da casa dela, em detalhes.

Destacaria que Mãe Lira vai além dessas rotinas nos seus cem anos, com entusiasmo, na vontade de instalar pequenos projetos com sua horta no quintal, ampliação do

galinheiro na compra e cuidados com pintinhos, mudanças nos jardins da casa e, até, na criação de codornas.

Tudo isso contribui muito para este envelhe-sendo, diria, fantástico e surpreendente. Diz Mãe Lira: 'Não posso ficar aqui deitada, parada ou sentada o dia todo. Tenho que andar para meu corpo não enferrujar. Tenho que fazer as coisas, forçar a memória, lembrar do que precisa, ficar atenta. Tenho que tomar sol, vitamina D. Tenho que rezar, rezar, pedir a Deus pela família, para todos que precisam de orações, como sempre fiz.'

Mesmo com toda essa energia e saliência a Mãe Lira tem momentos de tristeza, de chegar a falar com Deus para levá-la quando desejasse, pois já viveu o bastante. Mas, pouco depois fica pensando e planejando: a vida vale a pena. E deixa para o Senhor da Vida decidir os rumos do trecho que falta a ser vivido.

Vamos admitir: as atitudes e emoções dependem da maneira de olhar. Como disse Alberto Caeiro: 'Não basta abrir a janela para ver os campos e o rio. Não basta não ser cego para ver as árvores e as flores'.

A forma de pensar, enfrentar a vida, agir no cotidiano, ao lado de realizar as aspirações e demonstrar satisfações pelos acontecimentos e nas manifestações de suas necessidades, fazem do momento atual de Mãe Lira um tempo bom, muito mais que a simples ausência de doenças, solidão, tristezas. Há sim, os limites que vão acontecendo naturalmente e fazem parte do processo.

No caso de Mãe Lira, estas circunstâncias não configuram um quadro preocupante e isso se deve, principalmente, a ela e, num segundo plano, aos cuidadores nas pessoas dos filhos, devendo-se destacar, mesmo com as restrições pessoais, a importância e dedicação minuciosa e competente do filho que mora com ela.

Os cem anos foram completados e celebrados devidamente. Retratamos um viver cotidiano de boa qualidade. A intenção é reunir esforços para manter este quadro e, na sequência, a gente sabe: sem dúvida a vida acontece no instante, não dá para antecipar, nem adiar os acontecimentos.

### **À guisa de conclusão**

A experiência que experimentei neste tempo recente de lida semanal com Mãe Lira, enquanto presença mais próxima entre os filhos distantes, provocou em mim e permitiu reflexões interessantes, motivando-me para entender mais e melhor meu processo de envelhecimento.

O envelhecimento saudável de Mãe Lira tem sido um ensinamento e janela para pensar no meu próprio momento. Isso já trouxe mudanças em meu comportamento, uma forma de encarar o sentido da vida, investindo meu tempo na criação e manutenção de minha rede de relações, interagindo com pessoas capazes de receber e dar apoio numa cumplicidade dia-a-dia, com foco na saúde física, mental e social.

Paralelamente optei pela realização de trabalhos voluntários na área da saúde, uma maneira de estar disponível, acolher e escutar com amorosidade aqueles que nem conheço, em seus momentos de desafios para a aprendizagem e evolução.

De fato, somos eternos aprendizes. Não importa o quanto, importa aprender na perspectiva da garantia e melhoria da qualidade de vida.

Os cuidados com o corpo e com a mente, saúde física e mental, são condições impositivas no processo de envelhecimento. Isso envolve diversos e variados aspectos da sobrevivência tais como a movimentação, fortalecimento muscular, alimentação equilibrada e nutritiva, sono saudável, entre outros.

Acrescento, neste contexto, a atenção e relevância da espiritualidade como um dos recursos no enfrentamento de situações adversas, certa e comprovadamente uma mola propulsora na criação de energias emocionais e motivacionais quando se busca aprofundar o significado da vida. Neste aspecto, a Mãe Lira é um exemplo a ser observado e imitado.

Menciono outro enfoque que me parece fundamental neste processo de envelhecimento: o valor da busca de entendimento sobre gerontologia para se ter uma dimensão própria das várias dimensões do envelhecer: biológica, psicológica, social, espiritual, cultural, cidadã e até cósmica, uma condição para melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas.

Não há dúvida: idoso é fragilizado, muitos são doentes, todos necessitam, mesmo que não manifestem, precisam de proteção e apoio, o colo regenerador. Assim, cada pessoa na fase de seu processo de envelhecimento, precisa ser tratada como única, até mesmo especial, já que as necessidades e desejos exigem este tratamento individual e personalizado.

Não poderia deixar de falar dos sonhos, fundamentais em toda e qualquer fase da vida, o pensar no amanhã com esperança, futuros a serem alcançados, conquistados, já que todos nascemos para termos prazer, planejar (sonhar) e correr atrás dos tesouros que a vida proporciona, ganhá-los.

Encerro me olhando no espelho da vida e pensando, imaginando onde e como será a celebração do meu aniversário de OITENTA ANOS, 80 anos de uma história que tem sido tão abençoada nestes meus 64 anos de estrada, prevendo muita sabedoria a ser acumulada, superações, aprendizados e mergulhos de afeto e amor, vida emocionante com histórias a contar.

A vida me ensinou - nos ensina - que vivemos num tempo, no nosso tempo, verdade incontestável. Mas, é a eternidade que dá sentido à vida, de onde nós viemos e para onde vamos.

Aqui copio e repito o poeta Rubem Alves: a eternidade não é o tempo sem fim, porque tudo que é belo tem que terminar, tudo que é belo vai morrer. Beleza e morte andam juntas, de mãos dadas. A eternidade é o tempo completo, esse tempo do qual a gente diz: 'Valeu a pena'.

Os momentos de beleza e amor justificam a vida inteira, mais ainda uma vida alongada como de Mãe Lira, principalmente quando ficamos atentos à sentença: **Tempus Fugit... Carpe Diem.**

## Referências

Alves, Rubem. As cores do crepúsculo: A estética do envelhecer - Campinas, SP: Papirus, 2001.

Gonzaguinha. O que é, o que é? Intérprete: Gonzaguinha. In: Gonzaguinha. Caminhos do Coração. Rio de Janeiro: EMI-Odeon, 1982.

Sater, Almir; Teixeira, Renato. Tocando em frente. Intérprete: Almir Sater. In: Sater, Almir. Instrumental II. São Paulo: Continental, 1990.

*Data de recebimento: 13/12/2025; Data de aceite: 15/05/2026*

---

Eu, **Lúcia Helena Teixeira Braga**, filha de Mãe Lira, resido e vivo em Belo Horizonte/MG. Olho-me no espelho da vida e me enxergo peregrina, inquieta, correndo atrás da vida. Tornei-me mãe do Bruno, da Letícia e do Isaac, numa cumplicidade com o Bosco. Sou graduada em Ciências Econômicas pela Universidade Federal de Viçosa. Hoje estou aposentada como servidora pública do Tribunal de Contas da União. Diversifico minha rotina em várias frentes, entre elas destaco meu trabalho voluntário em Belo Horizonte: Santa Casa, Hospital da Baleia e na Associação Mineira de Reabilitação - AMR. E-mail: luciaht50@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.