

*Crônica***Morrer é o verbo da vida: uma crônica sobre tempo**

*Débora de Fátima Lima dos Santos***Introdução**

Esta crônica reflete sobre o envelhecimento e a finitude a partir de uma abordagem autoetnográfica. A escolha pela crônica como formato expressivo busca valorizar a subjetividade, a escuta sensível e o protagonismo da pessoa que envelhece, elementos centrais na construção de uma sociedade mais justa e inclusiva para todas as idades. A narrativa propõe uma análise escrita reflexiva sobre o medo da morte, o sentido da vida e o papel do propósito na construção de uma longevidade saudável. Ao transformar o vivido em campo de análise, esta crônica contribui para o fortalecimento de práticas gerontológicas que promovem presença, vínculo e dignidade.

A escrita baseada na autoetnografia, conforme proposta por Ellis e Bochner (2000), permite que a experiência pessoal se torne campo legítimo de análise acadêmica. A autoetnografia é especialmente adequada à Gerontologia Social por reconhecer que o envelhecimento é vivido de forma singular, contextual e relacional. Ao escrever como mulher que envelhece em uma sociedade que também envelhece, a autora articula vivências pessoais e profissionais com os fundamentos para o desenvolvimento dessa escrita, promovendo uma reflexão que é, ao mesmo tempo, íntima e coletiva.

Essa abordagem permite que o texto se construa na fronteira entre o sentir e o pensar, entre o cotidiano e a política, entre o silêncio e a escuta. A crônica, como gênero literário, reforça essa proposta ao oferecer uma linguagem acessível, poética e reflexiva, capaz de sensibilizar e provocar o leitor para os temas da finitude, do propósito e da presença.

Morrer é o verbo da vida

Viver em São Paulo é viver em movimento. A cidade que acolheu meus pais nordestinos e me ofereceu oportunidades é a mesma que me cobra pressa, produtividade e entrega. Às vezes, quando entro no elevador, olho para o chão – não por falta de educação, mas por cansaço. É o único instante do dia em que posso

simplesmente existir, sem precisar sustentar um diálogo, sem precisar performar presença.

Talvez esse gesto, o de olhar para o chão, seja o meu modo de pedir um intervalo. De fugir do ruído da cidade e de mim mesma, mesmo que por alguns segundos. Foi em pausas assim, em silêncios não planejados, que aprendi a escutar o que a pressa costuma abafar: a consciência de que tudo passa.

Essa consciência me atravessou de forma definitiva em 2012, quando vivi a morte da minha avó. Ela costurava roupas para mim e para minhas bonecas – não por tradição, mas por afeto. Era mulher de força, de vaidade, de lucidez. Trabalhava, se arrumava, envelheceu com leveza e coragem. Gostava de Tom Jobim e Zé Ramalho, e me ensinou que viver bem era encontrar beleza nas coisas simples.

Quando ela partiu, eu senti o chão se abrir. Foi o primeiro encontro consciente com a finitude – e o início de uma pergunta que me acompanha até hoje: por que tememos tanto a morte?

Mais de 70% dos brasileiros evitam falar sobre ela, segundo o Datafolha. É como se nomeá-la fosse apressar sua chegada. Mas a morte não é o fim; ela é o espelho da vida. Está presente em cada mudança, em cada papel social que deixamos, em cada recomeço. Como analisa Marília Duque¹, envelhecer envolve transição e reconstrução de identidades – um processo contínuo de recontar quem somos ao longo do tempo. Ao olhar para a vida da minha avó e para a minha própria trajetória, percebo que essa reconstrução não acontece apenas nas grandes mudanças, mas também nos gestos pequenos, íntimos, que revelam como nos posicionamos diante da passagem do tempo.

Esse medo tem camadas. A primeira é instintiva, biológica – um mecanismo de autoproteção que nos mantém vivos. É por isso que olhamos para os dois lados antes de atravessar a rua: é o medo que preserva a vida. Se o primeiro medo nos protege do perigo imediato, o segundo nos confronta com a vulnerabilidade das relações e da própria existência.

Esse segundo medo é profundo, psicológico: o medo de perder quem amamos. O medo da solidão, da saudade que atravessa o peito e não encontra remédio. É também o medo de ser esquecido, de que o mundo perca o sentido sem aqueles que nos são essenciais.

Como espiritualista há mais de vinte anos, reflito sobre essa finitude. À primeira vista, quem acredita que a vida física é apenas uma página da existência poderia imaginar que o medo do fim seria menor. E, ainda assim, ele nos visita – talvez porque amar é sempre um risco, e viver é sempre um ato de coragem. Essa reflexão dialoga com Frankl (2016) que sustenta que encontrar sentido é fundamental para enfrentar a inevitabilidade da morte. Ao relacionar sua perspectiva à minha vivência espiritual,

¹ Reflexão apresentada por Marília Duque na palestra “Ética do Envelhecimento: filosofando sobre a busca da felicidade”, realizada para colaboradores da Brasilprev em 29/10/2025.

percebo que o sentido não surge como resposta pronta; ele se constrói na dúvida, na tentativa diária de compreender o que permanece apesar das perdas.

Trabalhar com longevidade me fez perceber que envelhecer não é resistir à passagem do tempo, mas dar sentido a ele. Beauvoir (1970) afirma que ninguém se percebe como velho por si mesmo; essa percepção surge quando o outro nos devolve a imagem da velhice. Essa percepção social influencia não apenas como nos vemos, mas também como estruturamos políticas e práticas para o envelhecimento. Talvez seja por isso que tanta gente se recusa a pensar o próprio envelhecimento – porque ele nos espelha em nossa fragilidade e nos lembra da morte.

Mais de uma vez, em muitas palestras e projetos que conduzi, percebi uma contradição: queremos viver muito, mas não sabemos o que significa viver bem. Essa confusão entre duração e propósito é o que mantém o envelhecimento preso à ideia de perda.

Sêneca (2014) argumenta que a vida não é naturalmente breve, mas se torna curta quando a desperdiçamos. Nietzsche (2006) defende que quem encontra um propósito é capaz de enfrentar quase qualquer circunstância. Essas filosofias ressoam profundamente em minha prática profissional: acompanho diariamente pessoas que buscam significado, e percebo que envelhecer com propósito não depende do tempo que temos, mas da intenção com que o vivemos.

Aristóteles (2001) considera que a vida sem amigos não seria escolhida, mesmo diante da posse de todos os outros bens. Essa afirmação se confirma nas histórias que ouço e nas experiências que coleciono: é o vínculo que sustenta a velhice, não a quantidade de anos vividos. O afeto funciona como uma espécie de permanência – algo que continua nos outros, mesmo quando o tempo avança para além de nós.

Mas a velhice, no Brasil, ainda é desigual². Envelhecemos antes de enriquecer. Como aponta Alexandre Kalache (2003), o envelhecimento ativo deve se apoiar na tríade: autonomia, participação e segurança. Ao observar essa tríade na prática, compreendo que ela não constitui apenas um referencial técnico, mas um convite ético e político: como sociedade, precisamos garantir condições reais para que as pessoas possam exercer essas dimensões ao longo da vida. Esse entendimento aprofunda minha própria visão de propósito no trabalho com longevidade.

A autoetnografia me permite reconhecer que essas reflexões não são apenas teóricas: são vivências. Elas acontecem quando o tema da longevidade sai das palestras e chega ao cotidiano, quando o cuidado deixa de ser conceito e se transforma em gesto. Viver é estar presente – e presença é uma forma de espiritualidade cotidiana.

Morrer é o verbo da vida. É o que dá gramática ao tempo, sentido às pausas e propósito à existência. Falar de morte é falar de vida, e o silêncio que a cerca é o que nos distancia de nós mesmos.

² Pessoas da periferia vivem 24 anos menos que as de bairros nobres em SP, conforme o Mapa da Desigualdade de São Paulo 2024.

Hoje, não quero ensinar ninguém a envelhecer. Quero aprender a viver. A finitude me lembra todos os dias que a vida é uma série de recomeços. E talvez o segredo esteja em parar de fugir da morte e começar a respeitar o tempo.

Retomar essa conversa com a morte – e com o envelhecer – é também um ato político e social. Ao refletir sobre o medo da morte, percebo que ele nasce, muitas vezes, da ausência de sentido. E é justamente aí que a Gerontologia Social pode atuar: promovendo espaços de escuta, vínculos, autonomia e pertencimento.

Falar de morte é falar de vida. E talvez, ao nomeá-la com coragem, possamos viver com mais presença, mais propósito e mais humanidade.

Ao longo desta crônica, foi possível explorar o envelhecimento e a finitude tanto como conceitos quanto como experiências vividas. Revisitar essas histórias e autores me fez perceber que a Gerontologia Social não se limita a estudar a velhice – ela amplia nossa capacidade de enxergar a vida com mais profundidade. Quando dialogo com essas teorias a partir do meu cotidiano, encontro não respostas, mas caminhos.

Aprender a viver, é também aprender a respeitar o tempo, a reconhecer a beleza nas pausas e a valorizar o cotidiano como território de sentido. Que esta reflexão inspire práticas gerontológicas mais sensíveis, políticas públicas mais inclusivas e relações sociais mais afetuosas – porque, quando vivemos com verdade, talvez cheguemos inteiros à morte.

Talvez o gesto de baixar os olhos no elevador – aquele breve silêncio entre andares – seja uma metáfora da vida: um espaço suspenso entre o que fomos e o que ainda podemos ser. Um convite à pausa, à escuta e à presença. Curioso pensar que o elevador, que nos leva a outros lugares e sustenta cidades inteiras, só cumpre sua função quando estamos parados.

Talvez a vida seja assim: para alcançar novos horizontes, é preciso aceitar a imobilidade – inclusive a que nos assusta. A morte, como esse intervalo suspenso, não é o fim do movimento, mas parte dele. Ela nos pede silêncio, como quem convida à compreensão do tempo – e, quem sabe, de nós mesmos.

Referências

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. São Paulo: Martin Claret, 2001.

BEAUVOIR, Simone de. *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1970.

BRASIL. *Estatuto do Idoso*. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br>. Acesso em: 03 nov. 2025.

BRASIL. *Política Nacional do Idoso*. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br>. Acesso em: 03 nov. 2025.

DATAFOLHA, 2018. Percepções sobre a morte no cotidiano. São Paulo: Datafolha. Disponível em: <https://datafolha.folha.uol.com.br>. Acesso em: 03 nov. 2025.

ELLIS, Carolyn; BOCHNER, Arthur. Autoethnography, personal narrative, reflexivity. In: DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. (Org.). Handbook of qualitative research. Thousand Oaks: Sage, 2000. p. 733-768.

FRANKL, Viktor Emil. *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. 41. ed. Petrópolis: Vozes, 2016.

IBGE. *Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira*. Brasília: IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 03 nov. 2025.

KALACHE, Alexandre. *Envelhecimento ativo: um marco político*. Brasília: OPAS, 2003.

NIETZSCHE, Friedrich. *Crepúsculo dos ídolos*. São Paulo: Companhia das Letras, 2006.

SÊNECA. *Cartas a Lucílio*. São Paulo: Penguin Companhia, 2014.

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

Débora de Fátima Lima dos Santos - Formada em Marketing, com especialização em Gestão da Inovação e atualmente cursa Liderança e Desenvolvimento Humano pelo Mackenzie. Atua há 14 anos no setor financeiro, sendo os últimos seis como especialista em Longevidade e Desenvolvimento de Produtos Previdenciários. Possui diversos cursos voltados a boas práticas de inovação e gestão de produtos, e dedica-se à promoção da educação para a longevidade, à conscientização sobre o envelhecimento ativo e à integração entre propósito, planejamento e bem-estar social. E-mail: ftm.debora@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.