

Reflexão

É possível “envelhecer” aos quarenta e cinco anos de idade?



Renata Rodrigues de Miranda

Foi numa dessas manhãs de segunda-feira, depois de emendar Natal e Ano Novo praticamente trabalhando, que me veio a sensação de que eu estava ficando ‘velha’. Na verdade, esse era um sentimento que vinha me acompanhando insistentemente ao longo dos dias e pelos lugares por onde eu passava. Meu ânimo para levantar da cama e enfrentar aquela rotina de anos não era mais o mesmo. A disposição para encontrar, conversar e interagir com as pessoas já não era tão forte dentro de mim. As pessoas ao meu redor, de repente, pareciam décadas mais jovens. Meus pais se tornaram meus filhos. E até dores nas ‘juntas’ comecei a ter como desculpa para deixar de fazer uma série de coisas que até então eu fazia com muito prazer.

Pela primeira vez, não tive vontade de celebrar meu aniversário. Mas isso foi praticamente impossível, pois acostumados com as festividades que duravam praticamente o mês de fevereiro inteiro, todos os anos, os amigos protestaram e acabamos nos reunindo num lugarzinho aconchegante com festa, música e parabéns. E lá pelas tantas, veio o bolo com várias velinhas que, juntas, ilustravam os quarenta e cinco anos! Ui 45... “estou mesmo velha”, pensei...

Mas foi ali, naquele clima de alegria, descontração e confraternização com os grandes amigos presentes, que me dei conta de que eu ainda tinha uma vida inteira pela frente tendo percorrido, estatisticamente falando, apenas metade da minha jornada. Então, aproveitando o discurso de agradecimento, ‘lacrei’ a noite dizendo: “Amigos hoje encerro os 45 do primeiro tempo e, que venham então os próximos 45!”.

O curioso foi que aquela frase teve um impacto tão grande sobre mim que os dias seguintes foram sentidos como verdadeira sensação de renascimento. Foi

quando decidi fazer um intervalo entre o primeiro e o segundo tempo da minha vida. Dei-me de presente alguns meses de descanso e reflexões.

Já no dia seguinte à festa, iniciei uma série de mudanças que resultaram, posteriormente, na saída da empresa onde eu trabalhava há anos. Dois meses depois, eu já estava viajando. Emendei uma viagem na outra, ampliei meus roteiros e fui conhecer novos mundos. Quando cheguei, decidi voltar para a minha infância, fui para o interior, na cidade onde nasci e cresci, voltei para a “minha casa” numa espécie de tentativa de resgatar minhas origens e de entender o que me fez ‘envelhecer’ tanto nos últimos anos.

No entanto, o simples fato de me afastar daquele mundo que estava me envelhecendo, e que hoje denomino de “uma espécie de prisão”, à medida que os dias passavam, naturalmente, as minhas forças, desejos, iniciativas, energias e vontade de viver voltavam e afloravam tão intensamente que eu cheguei a sentir, por vezes, que eu estava renascendo.

E desde então, este novo sentimento passou a me dominar, refletindo não apenas nas minhas percepções, mas na forma de olhar o mundo e nas minhas atitudes. Se me perguntassem quantos anos eu tinha naquele momento, eu diria tranquilamente vinte e cinco com a certeza de que quem perguntou sairia convencido! Foi a partir daquele momento que eu resolvi estudar o processo de envelhecimento para entender um pouco mais sobre este fenômeno que parecia poder ocorrer, inclusive, de forma atemporal e que havia tomado conta de mim até um pouco antes daqueles dias.

Hoje completo exatamente quatro meses de muitos estudos e pesquisas, que pretendo estender por muitos anos ainda. E, ao iniciar este texto, percebi que eu poderia ficar horas, dias ou meses escrevendo a respeito. Mas a conclusão deste artigo é tão simples quanto foi o meu “processo de rejuvenescimento” e pode ser definida da seguinte forma: ‘envelhecer é deixar de lado a consciência do saber viver’ que pode ocorrer com vinte, trinta, quarenta, cinquenta, sessenta, setenta, oitenta, noventa, cem anos ou, nunca ocorrer.

O Processo de Envelhecimento

Quando crianças acreditamos, às vezes, que o brinquedo, o lanche, a casa e até mesmo os irmãos e os pais dos coleguinhas são muito mais legais do que os nossos. Quando adolescentes, o nosso corpo nunca está à altura dos demais. Quando adultos, sempre achamos que trabalhamos e somos mais ocupados que a maioria. Quando viajamos, as nossas viagens nunca são iguais a do amigo que foi para um “paraíso”. Sempre achamos que os outros, as suas coisas e, por vezes, as suas vidas são melhores do que as nossas.

Mas, quando o assunto é envelhecer nos deparamos com uma realidade um tanto quanto diferente, pois na maioria das vezes, negamos a nossa velhice e achamos que o velho é sempre o outro! Não a aceitamos de forma natural, pois ela chega a ter uma conotação pejorativa – e o termo velho sendo substituído por idoso.

Mas, o que é envelhecer? Quando é que nos sentimos velhos? O que caracteriza a velhice? Quando é que podemos dizer que estamos realmente velhos? Aos pouquinhos fui aprendendo que o envelhecimento humano vem sendo definido por diferentes aspectos. Na visão da medicina, ele se define por modificações biológicas, progressivas e previsíveis, características da espécie animal no transcorrer do tempo.

O olhar cotidiano considera como parâmetro o envelhecimento o estado físico, mais evidente. É aquela situação que ocorre quando, de repente, alguém “gentilmente” coloca um senhor ou senhora na frente do seu nome ou te chama de tio/tia, vovô/vovó.

Utiliza-se também, o que chamamos de idade cronológica como critério de estruturação social, a fim de se regulamentar as intervenções sócio econômicas, como por exemplo, a aposentadoria, a legislação sobre herança, adoções, responsabilidade penal, normas para dirigir, filas preferenciais em lugares públicos, assentos preferenciais nos transportes, entre outros. Segundo a OMS - Organização Mundial de Saúde - no Brasil somos considerados idosos a partir dos sessenta anos de idade.

Contudo, vejo que há um grande complicador quando utilizamos apenas a classificação cronológica na identificação de um processo de envelhecimento, uma vez que o transcorrer do tempo, com todos os seus acontecimentos, não gera consequências uniformes para todos.

Devemos considerar que o processo de envelhecimento apresenta, além de ritmos muito diferentes entre os indivíduos, outros fatores também interferem nos mecanismos que o promovem, tais como: fatores genéticos, ambientais, sócios culturais e econômicos, e o estilo de vida adotado por cada um ao longo de sua jornada. A angústia do envelhecimento sempre desafiou a humanidade a encontrar a fonte da juventude - um desejo muito antigo.

O aumento da expectativa de vida e, por consequência, do número de idosos em todo o mundo, tornou necessário a busca pelos determinantes das condições de saúde e de vida dos idosos, e conhecimento das múltiplas facetas que envolvem a velhice e o processo de envelhecimento.

Especificamente no Brasil, a análise deste processo sob o prisma social é de grande relevância, pois em poucos anos a população de idosos no país vem crescendo de forma exponencial. No Rio Grande do Sul, por exemplo, a linha de crescimento da população de crianças e jovens de zero a catorze anos foi ultrapassada pela linha da população 60+, projeção para ocorrer apenas no ano 2030.

A precária condição sócio econômica do Brasil, própria aos países em desenvolvimento, aliada ao impacto social de enfrentar este desafio dentro de um curto espaço de tempo, é o cenário que se faz presente nos dias atuais. A sociedade moderna encontra-se diante de uma situação contraditória: de um lado, defronta-se com o crescimento massivo da população de idosos, de outro ainda se omite perante a velhice, por vezes adotando atitudes preconceituosas

É possível “envelhecer” aos quarenta e cinco anos de idade?

contra esse grupo etário. Simultaneamente, a ciência busca, a todo custo, encontrar formas de prolongar a juventude ou retardar o envelhecimento: a cosmiaatria, a dermatologia e a cirurgia plástica são bons exemplos disso.

De um modo geral, embora ainda se tenha um longo caminho a percorrer, as circunstâncias relativas ao processo de envelhecimento têm evoluído, de um lado, devido à tomada de consciência da existência de uma população cujo número cresce acentuadamente - trazendo problemas médicos, psicossociais e econômicos, e de outro, uma lenta mais crescente mudança de mentalidade a respeito do que vem a ser o envelhecer.

No tópico seguinte, descrever os fundamentos que me levaram a chegar a minha própria definição do que vem a ser o envelhecer e convidá-los a conhecer e acompanhar o trabalho que desenvolvi com o objetivo de continuar meus estudos nesta área, ao mesmo tempo em que vou compartilhando os conhecimentos adquiridos através dos mesmos.

Logo – Seremos 60+



Trata-se de um projeto acessível através da página Logo – Seremos 60+ criada, a princípio no Facebook, na qual são divulgados artigos, vídeos e conteúdo, de criação própria ou de terceiros, buscando levar ao maior número possível de pessoas, informações, conscientização e conhecimento acerca deste assunto de grande relevância. Afinal, conhecimento só é válido quando é compartilhado.

Nele pretendemos abordar questões relativas não apenas ao impacto fisiológico que o processo de envelhecimento pode acarretar, como também, questões decorrentes do crescimento desta faixa populacional, como por exemplo: direitos da pessoa idosa, cuidados, planejamento de ambientes, mitos e preconceitos sobre o envelhecimento, violência contra o idoso,

fragilidades, intergeracionalidade, políticas públicas específicas, mercado de trabalho, mercado de consumo, dentre outros.

Além disso, quero trazer as opiniões, vivências e expectativas daqueles que estão passando pela velhice, e estão tendo a oportunidade de vivenciar esta fase da vida como protagonista de um novo cenário. A minha expectativa é descaracterizar a imagem do velho representado, muitas vezes, de forma negativa, exatamente como ocorreu comigo no início deste ano. Passei a me rotular como “velha” sem, contudo, saber o real significado da velhice. Tentarei demonstrar que a velhice tem sua face positiva e que a mesma não precisa estar associada à ideia de depreciação, mas sim de evolução, pois aprendi que essa fase pode ser vivida de forma plena, leve e positiva, com todas as eventuais limitações que a idade pode acarretar.

Que esta página possa, portanto, contribuir para a conscientização de que a velhice vem acompanhada de dores sim, mas, que o mais importante é conseguir visualizar e sentir as delícias que ela pode, quase sempre, nos trazer. Envelhecer é deixar de lado a consciência do saber viver. Esta definição do que vem a ser o envelhecer decorreu a princípio de uma conclusão obtida de forma instintiva e genuína após alguns dias de muita reflexão, a qual foi posteriormente confirmada através de vários estudos a respeito. Entender o fenômeno do envelhecimento tornou-se uma necessidade premente. Mas seria mesmo possível, nos dias de hoje, com todo o avanço da medicina e de outras ciências envelhecer aos quarenta e cinco anos de idade, num caminho totalmente inverso ao aumento da expectativa de vida?

A convivência investigadora com os 60+ nestes últimos meses, me mostrou que podemos estar com setenta anos de idade e viver como se tivéssemos cinquenta ou noventa, o que confirma minha percepção de que podemos envelhecer aos quarenta e cinco, mas agora com a convicção de que um octogenário também pode se sentir com esta mesma idade. A literatura gerontológica comprova que aspectos psicológicos do bem-estar ocupam um lugar central na explicação do processo de envelhecimento, no contexto de substituição da ideia tradicional de velhice como sendo o período caracterizado apenas por doenças e declínio.

A satisfação com a vida, estados emocionais positivos e sentimento de crescimento pessoal podem fazer frente a riscos e perdas que caracterizam o processo de envelhecimento normativo. O bem-estar subjetivo aparece, assim, como uma variável de proteção ao impacto negativo de experiências estressantes sobre a saúde dos indivíduos, impactando diretamente sua longevidade. De acordo com estudos realizados na Universidade de Chicago, já nos anos de 1950, são quatro as condições para uma velhice bem-sucedida: atividade, capacidade de afastamento, maturidade ou integração da personalidade e satisfação com a vida, somando-se a isso a qualidade de vida do ambiente-estado em que se vive.

Pesquisas sociológicas demonstraram ainda que a satisfação global com a vida depende não apenas de afetos positivos e negativos (processos afetivos), como também de satisfações referenciadas a domínios, como: saúde,

memória, relações familiares, finanças, suporte social e ambiente (processos cognitivos), considerados medidas de saúde e longevidade. A ausência de um ou alguns destes fatores, pode prejudicar o estado de harmonia entre as necessidades internas e as demandas externas, impactando o sentimento de bem-estar do indivíduo de um modo geral.

De forma geral, os idosos lançam mão de estratégias de acomodação que implicam mudar os próprios comportamentos, para compensar perdas e lidar com eventos estressantes. Ademais as emoções são menos estáveis por estarem sujeitas a influência de fatores contextuais e de natureza fisiológica. Assim, com base em dados comportamentais, foram observados idosos que se comportam como jovens, demorando demasiadamente a envelhecer, do mesmo modo que jovens adultos, que insatisfeitos com a vida atual, sentem-se velhos.

Se nos apoiarmos nas teorias dos filósofos, como Nietzsche, podemos pensar que o que define a velhice ou a juventude seria a vontade de viver (vontade de potência). Apenas estarmos vivos não é o suficiente. Por que estamos aqui? Qual o nosso papel no mundo? Winnicott traz o viver com sentido, encontrar uma forma de viver plenamente (viver criativo). Se isso não acontece, podemos nós adoecer fisicamente, mentalmente e socialmente, ou seja, nos sentirmos ‘velhos’. Assim, muito embora a ciência possa prorrogar as nossas vidas, cabe a nós cuidarmos dos demais aspectos.

A partir do momento em que passamos os nossos dias à deriva do verdadeiro viver, passamos a “envelhecer”. Ou seja, podemos desenvolver uma ‘sensação’ de velhice na medida em que nos afastamos das nossas vontades, dos nossos sonhos e das nossas realizações. Tornamo-nos ‘velhos’ quando nosso dia a dia se torna pesado, deixa de ser prazeroso e dá espaço a pensamentos e atitudes que nos apagam em vez de nos fazer brilhar. E isso tudo pode ocorrer em qualquer idade. O importante, ao final, é a conscientização do que vem a ser a velhice, para que possamos aceitá-la e vivê-la de forma leve sem a rotularmos como positiva ou negativa, mas sim, como uma fase como todas as demais da nossa vida.

Data de recebimento: 15/11/2019; Data de aceite: 15/12/2019

Renata Rodrigues de Miranda - Advogada pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, Pós-Graduada em Direito Tributário e Direito Processual Tributário -IBET/IBDT/USP; Direito Processual Civil -PUC-SP; Especialista em Gestão Estratégica de Equipes Jurídicas -CEU-IICS Escola de Direito. Estuda o Processo de Envelhecimento com capacitação em Cuidados de Idosos-Instituto Sírio Libanês de Ensino e Pesquisa. Curso de extensão em Gerontologia Social e Atendimento - Fragilidades na Velhice pela Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da PUC-SP. Autora da página *Logo - Seremos 60+*. E-mail: renata.rmiranda@yahoo.com.br.
Facebook:https://www.facebook.com/pg/Logo-seremos-60--113170640071782/about/?ref=page_internal