

**Reflexão**

**O Enigma do Outono**



*Ângela Maria de França Roccon*

**Caminhando contra o vento**

**E**is que estamos no século 21! Por incrível que pareça nascida no século passado! Caminhada bem vivida! Porém, em uma cultura que idolatra a juventude e endeusa, de forma insensata, o físico atlético e esbelto - a eterna juventude. Cultura construída com valores que controlam e inibem, com a imposição e aceitação de modelos inatingíveis, gerando o descontentamento consigo mesmo, a submissão aos preconceitos e ausência de valores pessoais que se perderam pelo caminho...

Cultura na qual se valoriza a longevidade e, de forma incoerente, não dá espaço para o envelhecimento, não vê a saúde em corpo velho. Persiste a dificuldade em lidar com a velhice, negação que se observa nos termos: melhor idade, terceira idade, 'envelhescência' e tantos outros, prevalecendo sempre um olhar para o indivíduo a partir da idade do corpo, cronológico, reafirmado em muitos estudos acadêmicos, em dados demográficos, e no discurso midiático.

Cria-se, assim, uma hipotética universalidade da condição da velhice, desconsiderando a singularidade do envelhecer de cada um, gerando, por exemplo, a sensação de transgressão na expressão da sexualidade, quando o corpo responde positivamente a esse apelo. E, porque não mencionar, o mal-estar decorrente de piadas com concepções preconceituosas, lembrando que nem todos os velhos passam por isso.

Assim, o envelhecer em lugar de evolução e crescimento, é visto como aniquilamento. Ora, se nascemos, vivemos, envelhecemos e, inexoravelmente, morremos, o envelhecer deve ser visto com parte inerente de um processo biológico natural. Estamos vivos para morrer! É a fragilidade da vida: viver sempre como se estivéssemos prestes a perdê-la!

### **Cessam os ventos**

Luzes despontam no horizonte, as folhas se acalmam. A existência da vida humana necessariamente se dá numa interdependência, de si mesmo, da natureza, do outro, da família, da sociedade. Em todas as fases, necessita-se de cuidados psicológico, corporal e social para uma sobrevivência equilibrada.

No entanto, em nome do cuidado, as tecnologias do poder de intervenção, a sociedade, os conceitos preconceituosos e normas para um suposto bem-estar, transformam o velho em impotente e incompetente, desvalidando sua bagagem de vida, sem olhar na perspectiva de um indivíduo com espiritualidade, rica em experiências, vivências e sabedoria. Estratégias que provocam insegurança, fragilidade e medos que, inscritos em um jogo de poder, impõem modelos como a “melhor idade” num pressuposto de “bem envelhecer” que devem ser obedecidos.

Entretanto, com o avanço da ciência, a melhoria da infraestrutura das cidades, as mudanças de estilo de vida e alimentação, entre outras, possibilitou o aumento da expectativa de vida e, conseqüentemente, mais pessoas longevas – que não estão, necessariamente, em melhor condição de saúde. Observava-se um esforço, incipiente ainda, de instituições e profissionais que buscam se especializar em diferentes áreas, e entendem a importância de cuidar do idoso como de si mesmo.

É cuidar da vida, independente de diferenças de gênero, raciais, sociais, regionais e culturais, pois as questões humanas são as mesmas. Esses profissionais, que atuam na perspectiva interdisciplinar, conseguem vincular-se de forma mais efetiva aos idosos. Mesmo quando a medicina dá o veredito “*não há mais nada a fazer*”, buscam devolver o fluxo da vida, entrando em sintonia com a pessoa a ser cuidada e sua família.

Portanto, a ciência vem desenvolvendo estudos e formação para compreender e acolher a fase do envelhecimento, com a preocupação em difundir esses conhecimentos responsabilmente, a fim de tornar a sociedade mais consciente e esclarecida a essa questão.

Se começarmos hoje, criaremos mais e melhores condições para que todos se aproximem das temáticas relativas à saúde mental dos adultos maduros/terceira idade, e as conhecendo possam colaborar para a construção de um mundo mais sensível, mais respeitoso, mais honesto, mais digno, mais acolhedor, mais adequado e, principalmente, mais grato àqueles (as) que

nos precederam e se dedicaram a preparar um mundo para nós. (ABRAÃO, 2018)

### **Apesar dos ventos**

Passar por ventos e intempéries nos fortalece. O envelhecer deixa sinais evidentes no corpo - limitações físicas, pernas magras, ossudas ou empelotadas de gorduras, estrias, doenças, dores inevitáveis, diminuição das funções cerebrais, visitas frequentes aos médicos, inadequação social, entre outras dificuldades. Marcas que, infelizmente, fortalecem a concepção social vigente que leva ao conceito de vida improdutiva, inativa, descartável, por uma sociedade materialista na qual o indivíduo vale pelo que produz e pela aparência.

A não valorização e reconhecimento do aspecto interior do velho causam insegurança, medo, angústia e fragilidade. É preciso desconstruir e depois reconstruir-se, redefinir sua vida, e isso requer autoestima, determinação e o despertar de um ego há tempos negado. Daí a resposta para a questão “*Quem sou eu?*” torna-se simples, desmistificando o idealismo infantil, revestindo-se de coragem de reconhecer-se falível e despertar na sociedade o desejo de ser valorizado pelo que realmente é.

Não sou a areia  
onde se desenha um par de asas  
ou grades diante de uma janela  
não sou apenas a pedra que rola  
nas marés do mundo,  
em cada praia renascendo outra.  
Sou a orelha que encostada na concha  
da vida, sou construção e desmoronamento,  
servo e senhor, e sou mistério...

Lya Luft (2010)

### **Cores de meia-cor**

Folhas de meia-cor, mescladas, desbotadas pairam no ar e, indistintamente, revelam que o idoso acaba por reproduzir o que a sociedade determina para sua “aposentadoria”. Seja a ciência com base em estatísticas, a medicina com o biopoder, por se apropriar do corpo humano, a moda com seus conceitos ou a mídia com seu viés manipulador, criam-se padrões que moldam os idosos, criando referências e influências imperceptíveis, e interferem nas escolhas, objetivos de vida, e valores, além de desfigurar o legítimo sentido de vida que cada um tem o direito de construir.

Como desatar os nós que se entrelaçam nessa teia? Torna-se difícil questionar quais são os próprios valores e os que foram embutidos pelo meio sociais, sobretudo pela mídia comercial, que se infiltra em cada casa, usando da psicologia do inconsciente para criar valores falsos, superficiais, artificiais e materiais. Vive-se em um meio massificador, que pode levar a alienação, impedindo os indivíduos de satisfazer suas necessidades internas e imateriais, além dos incontáveis antidepressivos que os entorpecem.

Desde o nascimento, modelos sociais preparados pelas políticas públicas e processos sociais já têm um destino traçado para o ser humano, que induzem, modelam, condicionam e o enquadram ao modelo social vigente. Segundo Groen (2016, p.47) “não são poupados esforços para tornar os velhos mansos, passivos e letárgicos, e isso é camuflado com bingo, clube de bilhar e ‘exercício divertido’ para a terceira idade”.

O maior problema para o velho talvez seja a não consciência da realidade. Refém da falsa estrutura social, como se tornar independente? Como perceber como as coisas são apresentadas de forma deturpada? Mesmo na área da educação e da cultura recebidas se revela outra realidade. Educação consciente que não é para todos. A quem interessa tal educação? Povo instruído não se deixa dominar.

Os discursos construídos levam a acreditar que o velho perdeu seus desejos pessoais, subjugando-se à vontade alheia, fica frágil demais para reagir à pressão externa. Uma sociedade preconceituosa invade a consciência, limitando, podendo, castrando, determinando conceitos que sufocam. Para Groen (2016, p. 47) “a *clientela aceita com prazer e docilidade ser tutelada*”.

### **Folhas caem**

Folhas viçosas se entregam ao sol. Secam. A queda é seu destino! Segundo Duarte (2017, p.200), ao idoso subtraído do direito de ser, existir, e legitimar sua essência, decreta-se a morte social. Para corresponder ao conceito social de “idoso normal”, desvia-se muito de sua essência, que ele próprio desconhece.

Um “eu” desconhecido que, muitas vezes, na ânsia de viver e libertar-se, bate à porta pedindo para sair. Mas, como não sabe a senha para libertá-lo continua aprisionado, reprimido, negado, adulterado, esquecido em uma cela solitária e escura.

O velho perde a capacidade de sonhar, tornando-se alienado de si mesmo, aniquilando sua psique. Isso se reveste de uma angústia tal que leva ao adoecer. Muitas vezes, torna-se tão insuportável que o suicídio se transforma na saída para se libertar de tal sofrimento. Dados comprovam o grande número de suicídios na terceira idade.

A persistência da vida biológica, apesar da morte social, não leva uma sociedade como a nossa apenas à indiferença ou ao desprezo em relação a seus cadáveres. Ela não se limita também à expectativa da chegada da morte biológica. Está em sua rotina providenciar o sepultamento de todos eles. E esse sepultamento ocorre quase que diariamente nas muitas maneiras de afastá-los do contato com os vivos, segregando-os em quartos, em varandas, em quintais e muitas vezes até naquilo que possa ser considerado simplesmente uma distração, um passatempo, como um jogo de cartas numa praça, um

encontro diário com antigos amigos num botequim. (DUARTE, 2017, pp. 205-206)

### **Matiz esculpido**

Da raiz ao broto da folha tons se matizam. O ápice das mudanças transparece! A vida humana se inicia com toda a carga genética, física e psíquica e, ao longo dos anos o indivíduo, vai somando a ela as experiências vividas, constituindo ativamente um perfil próprio na construção de si e de seu mundo. Com isso, traz de seu existir a marca indelével de dor, solidão, raiva, culpa, agonia, ansiedade, desesperança, até mesmo distanciamento de sua própria essência. Mas, também fortalecido de fé, alegrias, conquistas, perdão, resiliência, esperanças, reflexões, entre outras. Forma-se, assim, uma personalidade que se mantém na velhice.

Amor perdido, saudade, solidão, angústias podem ser experiências transformadoras que suportadas, os tornam sobreviventes fortalecidos? A essência, contaminada pelos julgamentos sofridos, tornou-se crenças Foi moldada como pedra esculpida? A proposta é nunca se permitir, ao longo da existência, perder a capacidade de sonhar e admirar a vida, mas alimentá-la para que ao envelhecer não se torne uma pessoa ressequida e alienada de si mesmo '*Sou uma pequena "Grande Mulher" de 65 anos*', afirma Folha Marrom, na entrevista abaixo.

Na entrevista com "folha verde", uma jovem de 29 anos, é possível identificar uma postura de dignificação das etapas da vida em prol do envelhecer digno.

A questão em si é tomar consciência de você, do que você gosta, do que você não gosta, o que te faz bem e o que não te faz bem, viver cada etapa da vida. Pois, dessa forma você estará alimentando o seu eu interior, envelhecer é ficar idoso, e nosso corpo assim como qualquer máquina, falha, mas se nos exercitarmos, exercitar principalmente a mente, nos cuidarmos, ter zelo por não nos ferir (magoar) e assim também como ao nosso semelhante, é possível sim, termos uma velhice saudável.

### **Folhas se renovam**

Despontam novos brotos, novas perspectivas. Esperança! O Estatuto do Idoso (Lei 10.481-1/10/2003) assegura às pessoas acima de 60 anos direitos fundamentais, e em fevereiro de 2006 a portaria 399GM estabelece a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa que contempla o pacto pela vida e saúde do idoso, como uma das seis prioridades pactuadas entre as três esferas do governo.

Oportunidade de um novo olhar sobre a velhice, para uma vida já vivida que vislumbra o despontar de perspectivas para o tempo que resta. Caminho longo a ser percorrido! Jornada, cujo sucesso vai depender do imprescindível

envolvimento da família, sociedade e Estado, sendo tarefa do idoso apropriar-se, cada vez mais, de si mesmo, do mundo, e da própria existência, com a tranquilidade e sabedoria adquirida durante a vida.

Para alcançar bons resultado será necessário não subestimar as doenças naturais em decorrência do declínio do corpo; utilizar as reservas disponíveis, que certamente, são bem maiores daquelas que, inconscientemente, se acreditou; interessar-se pela vida, mantendo um olhar para o caminho derradeiro; transformar tudo em 'vida possível'; ganhar idade com sabedoria, vivendo cada fase com seus encantos, porém consciente dos desencantos. Como afirma Arantes (2016, p.100):

[...] às vezes paramos no meio do caminho e sentamos em algum lugar, pensando: 'Estou meio cansado aqui, preciso dar um tempo'. Quando paramos, contemplamos o que fizemos até ali e o que faremos a partir dali. Mas se quisermos nos levantamos e seguimos. Existe caminho pela frente.

A questão é encontrar a 'roupa certa', a 'roupa de nossa vida'. *Com que roupa envelhecer?* pergunta Côrte (2018). Com roupas mais justas da subjugação ou com estampas coloridas da possibilidade de ser? Roupas novas do recomeçar ou roupas sem cor, da melancolia? Não como "condenados" a envelhecer, mas motivados a buscar vida, permitindo que a força criativa de seu eu emergja.

O indivíduo traz dentro de si a capacidade e a tendência, latente se não evidente, para caminhar rumo à maturidade [...] É a necessidade que se faz evidente em toda vida orgânica e humana – de expandir, estender, tornar-se autônoma, desenvolver, amadurecer – a tendência de expressar e ativar todas as capacidades do organismo, ao ponto em que tal ativação aprimore o organismo ou a pessoa. Essa tendência pode se tornar profundamente oculta sob camadas de defesas psicológicas incrustadas que se sobrepõem; pode estar escondida atrás de fachadas elaboradas que negam sua existência; porém sustenho que ela existe em cada indivíduo, e aguarda somente pelas condições apropriadas para ser liberada e expressa. (ROGERS, 2001, p. 40)

Envelhecer depende de cada um, reconhecendo as limitações e doenças, e a necessidade de ajuda e cuidados profissionais. Considerando a questão de dependência como algo positivo, em que cuidadores estejam conscientes para respeitar o poder da escolha do idoso, e acreditar na sua ação, criando sintonia com eles. Procurar viver cada dia com intensidade, independente dos acontecimentos, e fortalecer-se espiritualmente para suportar a fragilidade do corpo. Afinal, somos autores de nossas escolhas e acomodações, e responsáveis por nosso existir.

## **Crepúsculo de Outono**

Pôr do sol! Nuances róseas se misturam ao vermelho. Que paleta escolher? Ou o que fazer com a bagagem imposta e os estigmas criados para envelhecer? Será preciso, primeiramente, trocar as lentes, enxergar a realidade além da fabricada pelo sistema, buscar valores próprios, criar comportamentos próprios.

Sabemos que não é fácil sair do preconizado pela sociedade, e defender a bandeira “*Quero ser livre*”, desejar ser livre. Entretanto, para reorganizar-se é preciso desconstruir-se primeiro e descobrir o sentido de vida desejado, não descartando a condição de dependência e aceitando e recorrendo aos profissionais de saúde e cuidadores habilitados no cuidar de idosos. Envelhecer saudável não é uma escolha só individual, mas também social, e é preciso revolucionar a cultura que castra o idoso em seu direito mais legítimo: viver o seu envelhecer dignamente!

Revolucionar a si mesmo, reconhecendo os limites naturais além dos medos, incertezas e fragilidades. Redescobrir reservas adquiridas que se encontram adormecidas que possibilitem a reconstrução. Lutar por isso! Gostar-se, acreditar em si! Valorizar-se! Jamais sentir-se incapaz ou que nada será. Chega de deixar que outros falem, decidam! É tempo de estar em seu lugar de fala!

Um grupo de idosos, do qual ele fazia parte, residentes de um lar de idosos em Amsterdam - vivendo uma espiral de depressão, originária da convivência medíocre com doenças e dores, das refeições insossas, das conversas enfadonhas e de uma administração que não facilitava a vida naquele “lar”, toma consciência e descobre a possibilidade de reconstruir seus destinos dando um novo sentido à vida. E transcendendo sua capacidade e alimentado pela amizade de seus novos amigos, cria um grupo chamado “to-velho-mas-não-to-morto”, resignificando assim sua história, transcendendo para além das barreiras existenciais da velhice. (GROEN, 2016)

Como dizia Guimarães Rosa em *Grande Sertão: Veredas*, “o correr da vida embrulha tudo. A vida é assim. Esquenta e esfria, aperta e afrouxa. Sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente, é coragem” (2019).

## **Esperando o inverno chegar**

Fim de outono, chegada do inverno, ciclo natural da natureza. A cada etapa do ciclo de vida vive-se uma misteriosa transformação física, emocional, psicológica, e espiritual. Há um impulso natural que se irradia da própria pessoa, da consciência de si e do mundo. Orar, meditar, criar, produzir arte, sofrer, possibilitam a interiorização e vivência de si mesmo. A velhice é parte do ciclo de vida a ser vivido de forma consciente - viver e não apenas sobreviver. Desviar-se da tentação de abandonar-se: “Não sirvo para mais

nada”; “Não quero me arriscar a sofrer”, mas sair da inercia e viver no enfrentamento das dificuldades, do sofrimento. Qual o problema de sofrer? Amadurece!

O idoso não deve ‘entregar-se’ aos remédios, como se fossem sua única possibilidade de existir, pois ele pode tirar a dor, mas não resolve o sofrimento. A medicina ainda não fala de enfrentamento, só indica o remédio como resolução.

Em seus primórdios a medicina era construída no diálogo com o paciente, porém hoje ele fica calado, e se valoriza apenas os exames, reforçando o conceito de velhice-doença e não como experiência existencial. A vida requer vida e não sobrevivência, requer superar-se, sentir-se no mundo, realizar-se. O que se procura ou se deseja deve ser construído, não está pronto.

É necessário resgatar a autonomia e viver. O desafio é ser protagonista da própria história, sem desanimar perante as fatalidades impostas pela vida, é ser responsável por si mesmo, aceitando ajuda e quebrando paradigmas do biopoder. Jane Hawking (2014) com sua determinação, incansável apoio e indescritível amor, desperta em Stephen, seu esposo, a capacidade de transcender limites humanos e superar todas as expectativas dos médicos sobre suas chances de vida “normal”.

Um envelhecimento começa quando deixamos de ser jovens mentalmente. Quando deixamos de acreditar na vida. Quando desanimamos e estacionamos, em algum lugar qualquer, sem sonhos nem esperança, esperando a morte chegar. Folha Vermelha.

### **Como decifrar esse enigma?**

O universo é cheio de segredos. No outono, como se comandadas por uma força misteriosa, as folhas verdes sofrem uma transformação em seu colorido e tingem-se das cores do sol. Umas de amarelo radiante, outras de laranja incomparável, ou de vermelho vivo, encantando o outono. Há ainda as folhas ressequidas, mas não menos belas, que trazem em si traços de transformações sofridas. Assim como o outono, as formas de viver a velhice são distintas, assumem características diferentes em cada pessoa, experiência totalmente subjetiva, o que leva à diversidade de conceitos e experiências, e que contraria a tentativa de universalizar o envelhecer.

Diversos estudos têm buscado ‘dominar’ o conhecimento do processo do envelhecer sem, contudo, chegar a uma unanimidade, devido a diversidade própria de viver e envelhecer. A finitude tornou-se um enigma! Como afirma o teólogo Pierre Teilhard de Chardin (1981, p.80) “abrimo-nos para o Deus escondido sob as forças de dentro e de fora que animam nosso ser e sustentam-no em seu desenvolvimento e, em última análise, abrimo-nos para todos os sopros da vida e confiarmos neles”.



## Envelhecer – o que é? Quando que começa?

*Envelhecer no sentido físico não é bom, mas a sabedoria de vida é maravilhosa. Envelhecer é quando deixar de sonhar, e se lamentar de tudo que viveu e que não terá de volta.* Folha Amarela, 65 anos

*É perder a saúde e ficar dependente.* Folha Marrom, 65 anos

*Envelhecer é saber respeitar as fases da Vida Vivida, respeitando e conhecendo os limites em todos os sentidos. Envelhecer é armazenar vários saberes, e correr quando deve correr, comer quando deve comer, responder quando deve responder, viajar quando deve viajar, amar quando deve amar, tudo no seu tempo, buscando sempre os equilíbrios.* Sr. Folha Laranja, 67 anos

## Envelhecer tem a ver com qualidade de vida?

*Não. O envelhecimento do corpo é natural. O que importa são os aprendizados, valores, autoestima.* Folha Vermelha, 68 anos

*Depende de como está envelhecendo, se está com saúde, e realização pessoal.* Folha Matizada, 39 anos

## Tapete colorido

Folhas de outono caídas ao chão. Tapete tecido pela vida! Ao entrarem em contato com o solo transferem os nutrientes recebidos durante sua vida que servirão de adubo para a terra. Inspirando, ao invés de tristeza, uma alegre aceitação das regras simples e naturais inerentes ao ciclo da existência nesta terra.

A morte quando acontece só privilegia o corpo físico, não há a desintegração dos outros aspectos. A pessoa deixa um legado, uma vida com sentido também para outras pessoas, vivências – amargura, sofrimento, amor. Feliz daquele que no crepúsculo da vida tenha para oferecer a outros, a generosa dádiva de alegria, paz, crescimento, força. Enfim, sentido de vida! Experiência cuja beleza supera as cores de todos “*Outonos Vividos*”!



## Entrevistas

As entrevistas, transcritas abaixo, indicam a singularidade do “ser velho” a partir de como o sujeito se define e mostra, sendo utilizado como critério de seleção ouvir pessoas 60+, mas também dois jovens (29 e 39 anos) com objetivo de identificar a visão dos que ainda estão longe desta faixa etária.

### 1. Entrevista com “Folha Amarela”, 68 anos

#### **Quem sou eu?**

Sou uma mulher madura, mas ainda cheia de vontade de melhorar e aprender.

#### **O que quero fazer agora de minha vida?**

Quero aproveitar e curtir com alegria e calma a minha família e amigos.

#### **O que fiz até aqui me satisfaz?**

Não me satisfaz inteiramente, tenho muito a fazer e aprender.

#### **O que é envelhecer?**

Envelhecer no sentido físico não é bom, mas a sabedoria de vida é maravilhosa.

#### **Quando que começa um envelhecimento?**

Envelhecer é quando deixar de sonhar, e se lamentar de tudo que viveu e que não terá de volta.

#### **Envelhecer tem a ver com qualidade de vida?**

A qualidade de vida não é a mesma se você não se preparou com atividade física e boa alimentação.

#### **Sente-se vítima do padrão cultural de beleza?**

Se manter bonita tem a ver com cuidados externos, mas também com manter mente e corpo ativos. Ficar sempre jovem não é possível, mas envelhecer bem e saudável é uma questão de se preparar a vida toda.

#### **Você conseguiu alcançar a plenitude do existir? Quando?**

Não consegui alcançar a plenitude, estou buscando sempre algo novo.

#### **Você já se viu assistindo o espetáculo de seu próprio envelhecimento no corpo de outra pessoa?**

Quando encontramos amigos que não vemos há muito tempo reparamos que este passou para todos nós. Às vezes é difícil aceitar.

#### **A beleza está congelada na juventude?**

A beleza está em todas as fases da vida, precisamos viver com alegria e bom humor e focar nas coisas boas.

#### **Quais as vantagens em juntar identidade interior e tipo físico?**

Não é fácil, passamos por perdas difíceis de superar.

#### **Como você lida ao ver as mudanças de seu corpo?**

As mudanças no corpo é a parte mais difícil. O corpo não acompanha a mente que ainda quer fazer muitas coisas.

**Onde está o (a) velho (a) do mundo contemporâneo?**

O velho é deixado de lado, daí a quantidade de casas de repouso que aumentaram ao longo do tempo.

**O que vocêalaria sobre o declínio sexual no idoso? De que forma isso afeta a fase do envelhecer?**

O sexo diminui, mas o carinho e companheirismo aumentam no casal que construiu sua vida baseado no amor.

**Como foi o contato com seu eu interior durante toda sua vida?**

O meu interior ainda busca melhorar como ser humano. Cada dia aprendo a me conhecer melhor, e ainda me surpreendo comigo mesmo.

**2. Entrevista com “Folha Vermelha”, 68 anos**

**De que é feita a vida?**

A Vida é feita de sonhos, projetos, descobertas, aprendizado, busca, encontros, desencontros, vivência, convivência, coragem...

**Quem sou eu?**

Eu “prefiro ser, essa metamorfose ambulante [...] do que ter aquela velha opinião formada sobre tudo”. “Eu nem sei quem sou”.

**O que quero fazer agora de minha vida?**

Meus pensamentos tomam formas e viajo. Vou pra onde Deus quiser. Um vídeo tape dentro de mim. Retrata todo o meu inconsciente. De maneira natural.

**O que fiz até aqui me satisfaz?**

"Conhecer o significado da satisfação já é riqueza suficiente" provérbio chinês – Quando eu descobrir o significado aí sim saberei o que me satisfaz.

**Quando começa um envelhecimento?**

Um envelhecimento começa quando deixamos de ser jovens mentalmente. Quando deixamos de acreditar na vida. Quando desanimamos e estacionamos em algum lugar qualquer sem sonhos nem esperança, “esperando a morte chegar”.

**Envelhecer tem a ver com qualidade de vida?**

Não. O envelhecimento do corpo é natural. O que importa são os aprendizados, valores, autoestima.

**O que você pode falar sobre a menopausa e suas consequências?**

A menopausa se torna um momento difícil quando a mulher vive em função do ambiente, aparência física, filhos, marido, trabalho, sociedade. Entretanto pode ser um momento de sentimento de plenitude, dever cumprido, o passaporte para iniciar uma nova trajetória, buscando autoconhecimento, novas pessoas, novos objetivos, preenchendo o ninho vazio, concretizando sonhos que não

puderam ser realizados durante toda a vida por dedicação a outros interesses, importantes naquelas ocasiões.

**Sente-se vítima do padrão cultural de beleza?**

Não. Já houve tempo em que eu ficava incomodada, mas os padrões mudam por modismos, interesses financeiros, egos, inseguranças, fuga de profundidade. Assim sendo, ter padrão de beleza é ser genuíno.

**Você conseguiu alcançar a plenitude do existir? Quando?**

Não. A vida é movimento em expansão e a cada dia uma nova existência se inicia

**É possível envelhecer bem? Se sim, qual é o segredo?**

Sim. É possível. O segredo é renovar sempre.

**Como você vê a dependência psíquica e física de alguns velhos?**

Acho deprimente o velho se sentir velho, vítima, não ter coragem de reagir e tomar as rédeas de sua vida. Dependência física não anda lado a lado com dependência psíquica. O velho pode ser doente, debilitado e manter a dignidade.

**Você já se viu assistindo o espetáculo de seu próprio envelhecimento no corpo de outra pessoa?**

Sim. Vi meus pais envelhecerem, isso serviu de lição para que eu tomasse decisões sobre a minha própria velhice.

**Quais as vantagens de juntar identidade interior e tipo físico?**

Nenhuma vantagem. Minha avó era “pequenina, miudinha, quase nada, mas não tinha outra mais bonita no lugar”. Era dona de si, consciente do seu lugar como pessoa, se respeitava, e respeitava aos outros. UMA SÁBIA.

**A beleza fica congelada na juventude?**

A verdadeira beleza não ocupa tempo nem espaço. Não tem cheiro, cor nem sabor. Ela é fluida, transparente e invisível aos olhos.

**Como você lida ao ver as mudanças de seu corpo?**

O corpo muda e isso não passa despercebido. Afinal vê-lo definhar incomoda. Pele flácida, ventre caído, pernas e braços fragilizados, órgãos internos funcionando mais lentamente, nos mostra a passagem do tempo, mas podemos observar também que estamos mais sábios, mais experientes e utilizando-o de forma mais generosa.

**Onde está o velho do mundo contemporâneo?**

Está em todos os lugares. Escolas, academias, cinemas, igrejas, viagens, nas famílias, nas ruas, nas realizações, nas instituições...

**O que você acha da propaganda antifumo “você envelhece”?**

Essa propaganda mostra que as pessoas que a idealizaram ainda não entenderam que velhice não é uma doença.

**Tem algo a acrescentar?**

Esta viagem dentro de mim foi tão linda. Vou voltar à realidade. Pra este mundo de Deus. Pois o meu eu, este tão desconhecido, jamais serei traído. Pois este mundo sou eu.

### **3. Entrevista com Sr. “Folha Laranja”, 67 anos**

#### **Quem sou eu?**

Um senhor de 67 anos, nascido em Dourado e parte da infância vivida em São Carlos. Profissional em Educação física, Especialista em Gerontologia Básica e Social, Formação em Terapia Corporal, casado, avô, aposentado e realizo trabalhos voluntários.

#### **O que quero fazer agora de minha vida?**

Desejo dar continuidade nos projetos que ao longo da trajetória profissional e pessoal foram programadas, e devolver à sociedade todo o investimento que me foi facilitado, e que me ajudou na formação espiritual, social e material, tornando-me um ser mais consciente de suas contribuições no universo humano.

#### **O que fiz até aqui me satisfaz?**

Muito!! Todo o tempo vivido serviu para formar um conceito de vida mais saudável, e com vontade de materializar os projetos em suas escalas de prioridades.

#### **O que é envelhecer?**

Envelhecer é saber respeitar as fases da vida vivida, respeitando e conhecendo os limites em todos os sentidos. Envelhecer é armazenar saberes - correr quando deve correr, comer quando deve comer, responder quando deve responder, viajar quando deve viajar, amar quando deve amar, tudo no seu tempo, buscando sempre os equilíbrios.

#### **Quando que começa um envelhecimento?**

Em nossa concepção uterina. A vida começa bem antes, mas para nós quando respiramos pela primeira vez, aí estamos envelhecendo no tempo determinado pelo universo regulador.

#### **Envelhecer tem a ver com qualidade de vida?**

Eu colocaria que a qualidade de vida determina o envelhecimento, dependendo de que forma o indivíduo foi educado, qual meio social viveu, podemos traçar um perfil de qualidade de vida que ele terá no seu tempo de existência, respeitando a individualidade de cada um.

#### **O que você pode falar sobre a autonomia X dependência nos idosos?**

Autonomia é poder desenvolver dentro das possibilidades físicas, mentais e cognitivas todas as atividades do “dia a dia”. Quanto à dependência, o idoso depende de outro ou de equipamentos para executar as atividades básicas.

### **4. Entrevista com “Folha Marrom”, 65 anos**

#### **Quem sou eu?**

Sou uma pequena “Grande Mulher” de 65 anos.

**O que quero fazer agora de minha vida?**

Viver bem, me cuidando mais, fazer exercícios físicos, e fazendo o que quero, quando quero.

**O que fiz até aqui me satisfaz?**

Não

**O que é envelhecer?**

É perder a saúde e ficar dependente.

**Quando começa o envelhecimento?**

Quando se percebe que a saúde é precária e se é dependente.

**Envelhecer tem a ver com qualidade de vida?**

Sim

**O que você pode falar sobre a autonomia X dependência nos idosos?**

Enquanto se tem autonomia não existe velhice, ela começa com a dependência.

**Sente-se vítima do padrão cultural da beleza?**

Não

**Você conseguiu alcançar a plenitude do existir? Quando?**

Não

**É possível envelhecer bem? Se sim, qual é o segredo?**

Sim, o segredo é fazer exercícios e cuidar da saúde.

**Você já se viu assistindo o espetáculo de seu próprio envelhecimento no corpo de outra pessoa?**

Sim, me sinto bem mais jovem e disposta do que a maioria das pessoas da minha idade.

**A beleza está congelada na juventude?**

Não, ela pode existir também na maturidade se cuidando bem.

**Como você lida ao ver as mudanças de seu corpo?**

Às vezes é um pouco estranho, mas ainda continuo me sentindo bem comigo mesmo.

**Onde está o (a) velho (a) do mundo contemporâneo?**

Aprendendo a lidar com a tecnologia e se cuidando bem fisicamente.

**O que vocêalaria sobre o declínio sexual no idoso? De que forma isso afeta a fase do envelhecer?**

Isso sim é difícil de lidar, afeta muito.

**5. Entrevista com “Folha Matizada”, 39 anos (médica)**

**De que é feita a vida?**

A vida é feita de momentos; experiências.

**Quem sou eu?**

Sou uma pessoa em aprendizado.

**O que quero fazer agora de minha vida?**

Cuidar de minha saúde, viver minha vida, estabilizar-me.

**O que fiz até aqui me satisfaz?**

Algumas coisas sim. Outras não; mas o saldo é positivo.

**Quando que começa um envelhecimento?**

Desde que nascemos.

**Envelhecer tem a ver com qualidade de vida?**

Depende de como está envelhecendo - se está com saúde, realização pessoal.

**O que você pode falar sobre a menopausa e suas consequências?**

Trata-se de um momento de mudanças hormonais, que acarretam mudanças físicas e psicológicas. O que normalmente coincide com mudanças na vida da mulher como a saída dos filhos de casa, etc.

**Sente-se vítima do padrão cultural de beleza?**

Sim.

**Você conseguiu alcançar a plenitude do existir, quando?**

Não sei avaliar.

**É possível envelhecer bem? Se sim, qual é o segredo?**

Acho que é possível envelhecer bem. Tenho muitos exemplos que comprovam. O que determina a é a saúde e a maneira de encarar o momento da vida.

**Como você vê a dependência física e psíquica de alguns velhos?**

Normalmente são pessoas que se utilizam da doença para conseguir a atenção, já que estão se sentindo sós ou abandonadas.

**Você já se viu assistindo o espetáculo de seu próprio envelhecimento no corpo de outra pessoa?**

Não

**Quais as vantagens em juntar identidade interior e tipo físico?**

O ideal seria que o físico acompanhasse o interior, o pensamento.

**A beleza fica congelada na juventude?**

Cada idade tem a sua beleza. Temos que cuidar do corpo, obedecendo as marcas da sua idade.

**Como você lida ao ver as mudanças de seu corpo?**

Às vezes tenho dificuldades em lidar com elas.

## **6 - Entrevista com “Folha Verde”, 29 anos**

### **De que é feito a vida?**

Para mim a vida nada mais é, do que constituída de momentos, que podem ser bons ou ruins, mas são momentos, no qual adquirimos experiências e histórias para contar.

### **Quem sou eu?**

Uma pessoa que procura viver cada dia da melhor forma possível, uma pessoa que busca o crescimento pessoal e espiritual a cada novo dia, que busca tirar lições de tudo aquilo que vive.

### **O que quero fazer agora de minha vida?**

Vive-la, não tem mais nada que queira a não ser vive-la. Viver em seu sentido mais amplo, aproveitar cada segundo da minha existência da melhor forma possível, fazer de cada dia, um dia especial e único, afinal nunca saberemos o que nos espera. Planos, fazemos todos os dias, porém não sabemos se vamos ou não poder coloca-los em prática, afinal, estamos sujeitos a morrer, ou perder a direção da nossa vida, e ter que nos adaptar ou nos adequar ao novo de uma hora para outra.

### **O que fiz até aqui me satisfaz?**

Muito, sou satisfeita com tudo o que tenho e com tudo que eu sou. Existem dias que acredito que não tenho tudo o que preciso, ou que não está tudo da forma que acho que deveria estar, mas esse é um momento, que respiro fundo e reflito as situações que vivi para chegar onde estou ou ter o que tenho, e então percebo que não posso me queixar de absolutamente nada.

### **Quando que começa um envelhecimento?**

Primeiro, o que é envelhecer? Tornar-se velho. O que é velho? Ter muito tempo de vida ou de existência. O que é existir? É ser. E o que é ser? É ter identidade, características próprias.

### **Envelhecer tem a ver com qualidade de vida?**

Não, envelhecer tem a ver com o ser, com o simples fato de existir.

### **O que você pode falar sobre a menopausa e suas consequências?**

Nunca parei para analisar esse fato ou essa condição do corpo feminino. Ainda estou na fase de me preocupar com a gravidez.

### **Sente-se vítima do padrão cultural de beleza?**

Um dia eu me senti, porém, com o passar dos anos, com a afirmação da nossa identidade, com a capacidade de analisar melhor as situações, tomei consciência do meu corpo, do meu cabelo da minha postura, e hoje sou plenamente satisfeita com o meu ‘estado físico’.

### **Você conseguiu alcançar a plenitude do existir, quando?**

Sim. No momento em que pude aceitar verdadeiramente quem eu sou, com todas as minhas limitações e defeitos e ser feliz com isso.

### **É possível envelhecer bem? Se sim, qual é o segredo?**



A questão em si é tomar consciência de você, do que você gosta, do que não gosta, o que te faz bem, e o que não. Desta forma você estará alimentando o seu eu interior. Envelhecer é ficar idoso, e o corpo, assim como qualquer máquina, falha. Mas, se nos exercitarmos, principalmente a mente, o zelo por não nos magoar, assim como aos nossos semelhantes, é possível sim termos uma velhice saudável.

### **Como você vê a dependência física e psíquica de alguns velhos?**

É difícil lidar com isso. Infelizmente, é a lei da vida. Ao nascermos precisamos de nossos pais para nos dar banho e nos criar consciência para viver nesse mundo. Na velhice a mente e corpo cansam, e deveríamos ser humildes para aceitar essa condição e deixar aqueles que nos amam cuidar de nós.

### **Você já se viu assistindo o espetáculo de seu próprio envelhecimento no corpo de outra pessoa?**

Ainda não, como disse estou focada na gravidez, em ser mãe, em dar educação e cuidados para um serzinho que vai sair de mim, e ter o prazer de olhar para esse ser, lá na frente, e ter orgulho da educação e consciência que dei para esse indivíduo.

### **Quais as vantagens em juntar identidade interior e tipo físico?**

Não vejo vantagem ou desvantagem, pois acredito que ser interior e tipo físico caminham juntos, independente do que queremos. A única coisa que tenho certeza é que mente boa, corpo são. Mente doente, corpo físico também doente.

### **A beleza fica congelada na juventude?**

Jamais, até porque beleza é algo particular: existe a beleza física, que pode ser mantida dentro de seus parâmetros na velhice; existe a beleza interior, e essa é adquirida com o tempo. Acredito que quanto mais velhos, mas lindos ficamos, pois vamos aprendendo com a vida, e adquirindo experiências que nos embelezam e nos constroem cada dia mais.

### **Como você lida ao ver as mudanças de seu corpo?**

Muitíssimo bem. O velho está na cabeça de cada um, e hoje, não vejo mais tantos 'velhos'. A sociedade está em constante evolução e a vida de cada um também, o que permite as pessoas de mais idade estar em constante atividade, exercitando seu cérebro, o que contribui muito para o melhor envelhecimento.

### **O que você acha da propaganda antifumo “você envelhece”?**

Uma mentira. Com tantos cosméticos que existem você não envelhece, e se você mantém uma vida de hábitos saudáveis. Ok. Concordo que o cigarro não é bom, mas é possível ter uma vida saudável apesar de fumar, você não fica com um aspecto velho só por conta do cigarro.

## **Referências**

ARANTES, A.C. *A morte é um dia que vale a pena viver*. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2016.

CÔRTE, B. "Com que roupa" eu vou envelhecer? São Paulo: *Revista mais60 – Estudos sobre Envelhecimento*. Volume 28 | Número 70 | Abril de 2018. São Paulo: SESC. Disponível em: <https://www.sescsp.org.br/files/artigo/cf14fbb2/7391/43f2/a178/10edb7c666d2.pdf>

ROSA, G. *Grande sertão: veredas*. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

GROEN, H. *Tentativas de fazer algo da vida*. São Paulo: Planeta do Brasil, 2016.

ABRAÃO, L. *Um olhar da psicologia para a terceira idade*. Porto Alegre: Secco, 2018.

LUFT, L. *Perdas & Ganhos*. Rio de Janeiro: BestBolso, 2010.

DUARTE, V. Morte Social. In LEMOS, M.T.T; ZAGAGLIA, R.A. *A Arte de Envelhecer*. São Paulo: Ideias & Ideias, 2017.

HAWKING, J. *A teoria de tudo*. São Paulo: Única Editora, 2014.

CHARDIN, P.T. *O Meio Divino*, São Paulo: Cultrix, 1981.

ROGERS, C. *Tornar-se Pessoa*. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

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

---

**Ângela Maria de França Roccon** - Graduada em Psicologia pela Universidade Paulista de Campinas e em Estudos Sociais pela Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Sorocaba. Atua como Psicóloga Clínica e Orientação Profissional. Conferencista e palestrante. Texto escrito para o curso Fragilidades na Velhice: Gerontologia social e atendimento, promovido pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo no segundo semestre de 2019. E-mail: [jaramf1@gmail.com](mailto:jaramf1@gmail.com)