

## Um olhar para o futuro e desafios do hoje para o amanhã



*Regina de Assis Ertel*

**N**esta reflexão descrevo minha percepção sobre situações vivenciadas por mim, de acordo com experiências vividas, com a perda de meus pais em 11 de setembro de 2017 (pai) e 9 de março de 2020 (mãe), e também com os cuidados com minha sogra, ainda viva, com 86 anos e indícios de demência senil. Pude constatar que algumas das situações poderiam ter sido melhor planejadas ao longo de suas vidas, ou até mesmo com uma idade próxima aos 60 anos, período que antecede a velhice. Observei também a necessidade da participação efetiva da família e de melhorias que poderiam ter sido feitas no decorrer da vida e de acordo com os fatos, visando melhor qualidade das experiências e da vida em si, e a possibilidade de execução de projetos e sonhos que envolvem todos queridos - pais, parentes e amigos.

Esta é uma reflexão ficcionada, baseada na história da minha vida e da vida de meu marido, a partir do que pude apreender no curso *Fragilidades na Velhice: Gerontologia Social e Atendimento* (PUC-SP, 2020) e agradeço o conhecimento adquirido, importante para a vida familiar e profissional. Como educadora física, tive meus horizontes ampliados para os cuidados das fragilidades que antes para mim eram um grande questionamento. Hoje vejo com mais firmeza e conhecimento, as necessidades e possibilidades de trabalho e cuidados na velhice.

Os diferentes pontos de vista

### **1 - Do indivíduo em processo de envelhecimento e o velho**

E agora? Parece que o tempo passou depressa. Sinto-me moço, mas tenho cabelos grisalhos e certa calvície. Parece que foi ontem que eu completava 32 anos, mas na verdade já completei 62 anos. Quero viver muita coisa ainda, tenho sonhos, projetos, desejos e quero dividir isso com as pessoas que amo, pelo menos as que ainda estão por perto e ainda não partiram na viagem eterna. Preciso fazer alguma coisa, tomar uma atitude ainda possível, para que daqui a algum tempo não venha a me lamentar novamente porque o tempo passou e eu não percebi.

Hoje ainda vou avaliar minha vida e projetá-la para os próximos 10 anos, como quero estar daqui a 10 anos e o que posso fazer para alcançar isto. Quero minha *família* unida, *saúde* boa, *agilidade* na medida do possível, situação *financeira* sob controle. Não quero depender de *remédios!* Quero meus *amigos* por perto, poder caminhar em boas calçadas até a casa deles, talvez possa ir de bicicleta. Quantas coisas quero fazer ainda. Afinal, sinto-me muito bem.

Quero viver em um *lugar* mais tranquilo para ter mais *paz de espírito* e menos *stress*. São tantas coisas pra pensar. Talvez uma boa literatura. Bons *profissionais* da área que possam me ajudar a planejar meu presente e meu futuro próximo. Vou procurar me informar sobre serviços particulares, políticas públicas, mercado de trabalho, instituições, meios de comunicação por telefonia, sites, revistas, documentários, séries, comunidades de interesses afins, cultura, turismo e lazer, dicas de saúde para longe viver e muitas coisas que ainda quero pensar.

E minha mãe? Acho que está precisando de auxílio para fazer suas compras rotineiras, ir ao banco, pagar suas contas, preciso ajudá-la, e também pedir ajuda à *família* para que juntos possamos decidir qual a melhor forma de dar-lhe este suporte, pois percebo que já não está mais dando conta de tudo sozinha. Talvez precise de um *acompanhante*, um *nutricionista* e com certeza do amor da família e dos amigos.

### **2 – Da família que vivemos e que criamos**

Resolvemos marcar uma reunião para avaliar as condições da minha mãe de um modo geral, suas *necessidades*, seus *anseios*, sua *autonomia* e *independência* possível, sua *saúde física e mental*. São muitos itens que envolvem as *fragilidades na velhice* e precisamos estar atentos a tudo que se fará necessário na vida dela e de todos para se adequarem aos *cuidados e medidas necessários* neste momento.

Estive pensando que tudo isso se repetirá, não necessariamente da mesma forma, comigo e com todos que envelhecem, afinal *a criança está envelhecendo na medida que os anos passam*, e acho conveniente que todos participem, *incluindo as crianças, os adolescentes e os jovens*, para que aprendam a cuidar dos outros e de si mesmos. Considero a *participação da família* fundamental para

o bem viver e para o longe viver

Bem na hora que percebi que estou envelhecendo e preciso aproveitar a vida, percebi minha mãe frágil e precisando de mim. Como poderei unir as duas coisas nesta fase da vida? Pergunto: será que acordei tarde? Será que não estava preparado? Como poderia ter sido se eu tivesse aprendido antes sobre *cuidados na velhice e vida na maturidade*?

Precisamos pensar na geração que vem por aí que é exatamente a que vai cuidar de nós, os sessentões de hoje. Será que estão preparados para isso? Será que estamos preparando as gerações para saberem como melhor bem viver e como administrar o envelhecimento próprio e de seus familiares? Será que temos famílias fortes e unidas com amor suficiente para entender que *somos necessários* uns na vida dos outros? É, são muitas indagações...

Enfim, vamos à reunião!

Estou pensando em chamar também os amigos, aqueles amigos verdadeiros em quem confiamos e temos vontade de estar juntos na alegria e na tristeza. Farei outra reunião com os amigos, depois, quem sabe, possamos todos nos reunir para um longo debate sobre velhice e envelhecer.

A reunião familiar foi uma surpresa e tanto, alguns não vieram, outros se mostraram indiferentes, uns só queriam causar problemas visando seus próprios interesses, enfim ficamos em 4 pessoas para cuidar das necessidades da minha mãe. Eu, minha esposa e minhas duas filhas. Decidimos fazer um revezamento nos cuidados e visitas que incluem dormir na casa dela, pois já não quer estar só no período noturno, consulta médica, exames, compras e etc. Logo chegamos à conclusão que seria necessário contratar uma cuidadora e uma empregada doméstica para ajudar nas tarefas. Isto tudo envolve um custo bem alto.

Talvez um Centro Dia para que ela tenha *onde passar tardes de lazer com pessoas preparadas para os cuidados necessários nesta fase*. Será que encontro algum aqui perto? Parei para pensar nesta família, como foi nossa criação. Alguém nos ensinou que esta fase chegaria? Percebi a falta de união e compromisso que havia entre nós.

Meu irmão às vezes levava uma comida pronta e deixava na portaria, já minhas sobrinhas ficaram omissas, ou não entenderam a necessidade de ajudar a avó que tanto as ajudou durante a vida toda. Fiquei triste. Não quero que seja assim comigo. Será que dá tempo?

Outra coisa: será que minha mãe ainda tem *amigos*? Se tiver, como vou achá-los se a *maioria não tem contato eletrônico, não sabe usar internet ou androides*?

### **3 – Dos Amigos e da Comunicação**

Hoje começa a caça aos amigos. Tarefa quase impossível, buscar na velha cadernetinha rabiscada, manchada, cheia de orelhas e rasuras, o número do telefone fixo de cada um que, na verdade, nem temos certeza do grau de amizade ou intimidade que mantinham, ou se algum dia tiveram.

Ligar para cada um dos escolhidos por ela foi nossa missão para garantir que ela

tivesse por perto alguns amigos queridos. Mas como viriam visitá-la? A pé, com as calçadas esburacadas ou de ônibus - com toda dificuldade de chegar até o ponto, atravessar as ruas em um tempo 'record' pois os faróis não foram programados para velhos, os moços precisam correr para atravessar. Depois disso, ficar em pé ali, durante só Deus sabe por quanto tempo, esperando para subir com dificuldade nas escadas altas do bus.

Ou, quem sabe, talvez, algum bom filho se dispusesse a trazer o suposto amigo. Depois da reunião com minha família, confesso que fiquei meio 'desesperançoso' com a raça humana. Fui dramático agora.

Bem, vamos seguir.

Parei para pensar mais uma vez nos amigos. Será que estou cultivando minhas amizades? Será que estaremos juntos para disfrutar a boa velhice? Quantas vezes, parei para ouvir, conversar, ou para desfrutar a vida com meus amigos? Sinceramente não me lembro de qual foi a última vez que passei um bom tempo com um amigo, falando sobre a vida ou até mesmo jogando conversa fora.

É tempo de resgatar o tempo, que escorre pelos meus dedos, tempo de me internalizar, de me espiritualizar, de buscar o belo, o sagrado e o justo, tempo de pensar no bem estar da humanidade. Tão pouco tempo para tanta mudança para dar sentido à vida e a morte. Perguntas me vêm à mente, quem sou realmente? Para onde quero ir? O que posso fazer de melhor no tempo que me resta? Ainda tenho tantos sonhos. A vida prossegue, vamos caminhar.

#### **4 – Dos serviços**

Sempre pensando e agindo de acordo com as necessidades que vão surgindo no decorrer do tempo, as necessidades minhas e de minha mãe precisam ser orquestradas "full time". Afinal, nem só de pão vive o homem. Ela tem ligado diariamente com necessidades frequentes e eu driblando o tempo entre o trabalho, cuidar da minha vida e projetos, e atender minha mãe da melhor forma possível. Descobri o impossível, não seria possível viver assim. Comecei a pensar em uma casa de repouso, como será que ela se sentiria lá? Amparada ou perdida?

Preciso saber se ela iria de boa vontade, preciso respeitar suas vontades e sua individualidade até o fim. Decisão difícil, mas pensável. Lá ela teria assistência o dia todo, fisioterapia, médicos, enfermeiros, nutricionistas, amigos, visitas, arte terapia, musica, TV. Que tempo difícil. Teria sido mais fácil se houvesse planejamento e projetos educacionais a respeito das fases da vida, pois qualquer fase precisa ser planejada. Falta conhecimento a todos, eu inclusive.

Crianças precisam aprender a cuidar de si com autonomia para terem firmeza na caminhada; adolescentes precisam desta firmeza para formar opinião e saber que devemos cuidar uns dos outros, jovens precisam desta firmeza e cuidados mútuos para serem parceiros, empreendedores de vidas, adultos precisam de tudo isso para construir bases sólidas familiares, comunitárias e profissionais. Mente forte para escolher a *vida como foco* e uma profissão que traga realização, sucesso financeiro, pois vai precisar se programar financeiramente para uma vida mais leve, e também benefícios à sociedade em que está inserido.

Adultos em transição para velhice também precisam de suporte familiar, social e emocional para compreenderem que fizeram o melhor que podiam, e que se construíram a vida em bases sólidas podem desfrutar de paz de espírito sem arrependimentos e pesares.

Para mim, tudo começa na educação da criança em casa, depois na escola e assim sucessivamente. Precisamos preparar o cidadão desde cedo para a temporalidade da vida e para discernimento sobre o amor ao próximo sempre, para amar os mais velhos que tem uma biografia e que foi por intermédio deles que estamos aqui da forma que chegamos até aqui.

Ainda há muito a se pensar a respeito da vida.

Voltando a ideia da casa de repouso. Será que existe uma casa de repouso pública que atenda às necessidades da minha mãe? Quanto custaria uma casa de repouso particular? O imóvel que mamãe mora ficaria como? Será que ela aceita ir para casa de repouso? Uma lista infinita de pensamentos e decisões difíceis.

Talvez minha mãe tenha feito um documento de vontades para esta época da vida, vou verificar. Talvez ela tenha muitas coisas escritas que eu nem imagine. O problema agora é que tenho notado nela certa ausência, parece que sua cabeça não está mais a todo vapor, será a demência chegando ou o alemão?

Que missão!

### **Conclusão**

Para qualquer fase da nossa vida deve haver pensamentos sobre a vida como um todo com começo, meio e fim. Em cada fase um cuidado necessário é dispensado por alguém que nos ama, porque seria diferente na velhice quando estamos mais frágeis? Velhos, são pessoas cheias de histórias e de vida. Podem gostar de cantar, de dançar, de ler, de caminhar, de tantas coisas e, muitas vezes, precisam de nossa ajuda para serem mais vivos e mais felizes. Cada profissão tem um papel na vida de um velho. O mercado pode ampliar seu olhar para estes cidadãos e oferecer serviços direcionados a este público para que sua vida seja plena. Ele quer se sentir parte, vivo e útil enquanto puder.

Existem vários estágios da velhice e cada um deles deve ser vivido da melhor forma com ajuda da sociedade e da família até a morte. Cada fase tem uma necessidade e um caminho, que não pode ser solitário para que haja harmonia, paz e segurança no caminhar, como se fossemos o suporte uns dos outros, como os corrimãos de uma escada que nunca termina.

Morar só e com autonomia é desejável até que se torne perigoso.

Não somos eternos e precisamos desta consciência durante a caminhada. A vida e suas fragilidades devem ser vividas com muito amor, a si mesmo e ao próximo, com autonomia, mas com parcerias, firmeza e segurança. Isto seria desejável para sermos mais plenos durante a caminhada.

## Referências

GROEN, Hendrik. Tentativas de fazer algo da vida. Editora Planeta do Brasil, 2016.

NERI, Anita Liberalesso. Conceitos e teorias sobre o envelhecimento. *Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional*, p. 17-42, 2013.

NETFLIX. O Método Kominsky. Disponível em: <https://www.netflix.com/br/title/80201680>

MOTTA, Zezé. *Como estamos envelhecendo*. SESC/SP. Disponível em: <https://ead.sesc.digital/cursos/como-estamos-envelhecendo/sobre>

RUIZ, Miguel. *Os quatro compromissos*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2005.

*Data de recebimento: 25/11/2020; Data de aceite: 18/12/2020*

---

**Regina de Assis Ertel** - Educadora física. Dança clássica e contemporânea – Ballet Renné Gumiel – Ballet Ruth Rachou - Ballet Stagium SP GRD. Treinamento personalizado FMU SP. Pilates – Meta Pilates. Pós graduação em Nutrição, alimentação saudável e empreendedorismo -PUC/RS. Cursos: Fragilidades na Velhice e Estimulação cognitiva. Texto escrito no curso de extensão em Fragilidades na Velhice: Gerontologia Social e Atendimento pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC- SP) no primeiro semestre de 2020. E-mail: reginaertel@yahoo.com.br