

ANO VII Nº 11 MARÇO DE 1996

# TERCEIRA IDADE



A MULHER NA MEIA-IDADE:  
VERDADES E REPRESENTAÇÕES

SEXUALIDADE DA  
MULHER NA MATURIDADE

O MITO DO CORPO JOVEM  
A QUALQUER PREÇO

AS POSSIBILIDADES DA  
MULHER NA MATURIDADE

MENOPAUSA

A SAÚDE DA MULHER  
NA MEIA-IDADE

**SESC**  
SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO  
SÃO PAULO

**50**  
1946  
**sesc**  
BRASIL

## SUMÁRIO

Publicação Técnica editada pelo SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO (SESC), Administração Regional no Estado de São Paulo - Av. Paulista, 119 9º andar - CEP 01311-903 - Tel. 284-2111 - São Paulo. COMISSÃO EDITORIAL: Danilo Santos de Miranda (Diretor do Departamento Regional), Jesus Vazquez Pereira (Superintendente Técnico-Social), Marcelo Antonio Salgado (Gerente de Apoio Operacional e Estudos da Terceira Idade/Coordenador), Osvaldo Gonçalves da Silva (Redator Revisor), Antonio Arroyo. PROJETO GRÁFICO E ILUSTRAÇÕES: Eron Silva. EQUIPE DE ARTE: Cristina Miras, Cristina Dias, Marilu Donadelli, Claudia Resende.

CAPA: Ilustração por Eron Silva.

<b>A MULHER NA MEIA-IDADE: VERDADES E REPRESENTAÇÕES</b> Marcelo Antonio Salgado	5
<b>SEXUALIDADE DA MULHER NA MATURIDADE</b> Stella Pupo Nogueira	15
<b>A SAÚDE DA MULHER NA MEIA-IDADE</b> Alda Ribeiro	23
<b>O MITO DO CORPO JOVEM A QUALQUER PREÇO</b> Miriam Chnaidlerman	36
<b>A IMPORTÂNCIA DO CORPO NA TERCEIRA IDADE</b> Regina Favre	45
<b>MENOPAUSA</b> Ana P. Fraiman	50
<b>AS POSSIBILIDADES DA MULHER NA MATURIDADE</b> Lídia Correa Regina Valadares Vania Toledo	58
<b>BIBLIOGRAFIA COMENTADA</b> Osvaldo Gonçalves da Silva	66

## Masculino e Feminino

**H**á quem diga que o pivô de toda a história da inferioridade social da mulher esteja na passagem do regime comunitário ao da propriedade privada. Embora se afirme que historicamente seja difícil comprovar essa tese, argumenta-se que na Idade da Pedra, quando a terra era comum a todos os membros do clã, as forças femininas eram exigidas para as tarefas domésticas, enquanto o homem caçava e pescava. Na divisão primitiva do trabalho os dois sexos já constituíam, até certo ponto, duas classes, mas entre elas havia igualdade.

Mais tarde, a necessidade de desbravar as florestas e tornar os campos produtivos levou o homem a recorrer ao serviço de outros homens, reduzindo-os à escravidão. Aparece, então, a propriedade privada.

Senhor dos escravos e da terra, o homem torna-se também proprietário da mulher que perdia, assim, a autoridade dentro da própria casa. Foi esta a grande derrota histórica do sexo feminino. Era o começo da família patriarcal, caracterizada por uma

rígida hierarquia de poder baseada no sexo e na idade. Desde então, a mulher passou a ser oprimida e sufocada em suas aspirações e desejos.

Evidentemente, o processo de criação do mito da superioridade masculina não foi tão simples. Certamente houve interferência de outros fatores. Seja como for, existe hoje em dia um sentimento quase universal de repúdio a essa desigualdade entre os sexos. Mas bastará mudar as leis, as instituições, os costumes, todo o contexto social para que a igualdade se restabeleça? A mulher, é óbvio, não vai aceitar que os homens continuem impondo-lhe normas sociais a seu bel-prazer. Ela já atingiu maturidade suficiente para correr todos os riscos, tentar sua própria sorte, quebrar os tabus biológicos, psicológicos e profissionais que limitam sua ação. São desafios, contudo, que exigem equilíbrio e capacidade de dominar fatos e circunstâncias, sabendo que o melhor está para acontecer.

# Mulher e Cidadania

O registro histórico mostra que a mulher, ao longo dos tempos, sempre esteve submissa ao homem na maior parte das sociedades. Contingência natural do regime patriarcal amplamente difundido nas civilizações conhecidas, essa situação de inferioridade nunca foi, evidentemente, aceita por ela. Nada mais natural, portanto, que após tantos séculos de opressão ela se levantasse contra a ideologia machista que lhe tem negado o direito ao desenvolvimento pleno e exercício de sua cidadania.

Seja qual for o nome que se dê a esse despertar feminino, não se pode ignorar, hoje em dia, o grau de consciência da mulher quanto à sua importância e sua força na transformação social, econômica, política e ideológica da sociedade. É este o sentido de seu questionamento atual no que diz respeito às relações de poder, da exploração e do domínio de grupos de pessoas sobre outras.

O senso de equilíbrio que caracteriza muitas dessas ações não deixa

de ser louvável, além de demonstrar muita maturidade e firmeza de objetivos. Nos últimos anos, sobretudo, ficou evidente que a preocupação maior já não é a busca de igualdade de direitos, e sim a defesa do conceito de libertação que prescindem da igualdade para afirmar a diferença, não no sentido de desigualdade e complementariedade, mas como assunção histórica da própria identidade feminina.

A mulher brasileira, inconformada também com sua situação que não foge à regra universal, procura resgatar seus anseios, sua maneira de pensar e sua participação na vida do país, tentando, dessa forma, reescrever sua história, uma vez que para ela a escrita pelos homens está sob suspeita. Parece-nos uma saída legítima; do contrário, a mulher continuará sendo tratada como uma cidadã de segunda classe, o que é absurdo e inadmissível neste fim de século.

ABRAM SZAJMAN

Presidente do Conselho Regional do SESC São Paulo



A MULHER  
NA MEIA-IDADE:  
VERDADES E  
REPRESENTAÇÕES

---

**MARCELO ANTONIO SALGADO**

ASSISTENTE SOCIAL/GERONTÓLOGO  
GERENTE DE APOIO OPERACIONAL E ESTUDOS  
DA TERCEIRA IDADE - SESC/SP

---

**P**arte das questões ligadas ao envelhecimento não se situa necessariamente nesta etapa do ciclo de vida. No tempo da velhice é comum verificar que algumas aflições, expectativas mal direcionadas e paixões não resolvidas tiveram sua origem em tempos anteriores. E boa parte dessas questões se situa na meia-idade.

Por que na meia-idade?

Porque esta etapa condiciona todos nós a fazer o balanço de vida. Ao refletir sobre todas as etapas anteriores do ciclo de vida e sobre nossas experiências passadas, fazemos um balanço positivo que vai nos ajudar a ter o equilíbrio para as etapas posteriores. Em caso contrário, se o balanço for negativo, todos nós teremos sérias dificuldades de adaptação.

Seja homem, seja mulher, todos passam por diferentes fases de adaptação ao longo do ciclo de vida. E na passagem de cada uma delas vivenciamos um fenômeno que chamamos de crise.

São cinco as etapas básicas do ciclo de vida: infância, adolescência, idade adulta, maturidade e velhice. Essas etapas não estão necessariamente ligadas à idade cronológica. Para alguns indivíduos elas chegam mais cedo, para outros mais tardiamente.

Crises são situações novas, expectativas que se colocam a todos nós, seres humanos, e que exigem uma resposta. Muitas vezes, essa resposta implica abandonar uma postura por outra. Na passagem, por exemplo, da infância para a adolescência a crise implica o abandono de uma vida mais dedicada aos folguedos e brincadeiras para assumir uma atitude mais séria, nova distribuição do tempo em razão dos estudos. O próprio grupo familiar exige um comportamento diferenciado, característico do rapazinho e da mocinha.

Perguntamos: se o ciclo de vida como processo é um fato natural, as crises não deveriam também ser naturais? Em princípio, sim. Contudo, o grau de dificuldade na solução desses conflitos varia de indivíduo para indivíduo.

Pergunta-se também se existe diferença entre as crises que afetam os homens e as que afetam as mulheres. Em relação ao envelhecimento sabemos que biologicamente ambos envelhecem de maneira igual, variando apenas o grau de rapidez. Mas isso é um atributo individual e não resultante da diferenciação por sexo.

Sob o ponto de vista psico-emocional e das potencialidades intelectuais, não existe tampouco diferença entre homens e mulheres. As diferenças são devidas às condições particulares de cada um.

Possivelmente, a diferença entre as crises do homem e da mulher seja decorrente do fator cultural. Tanto o envelhecimento como as outras etapas da vida têm muito a ver com a característica de cada cultura. Em algumas culturas o envelhecimento é um fenômeno que se reveste de dignidade e merece todo o respeito. Em outras é motivo de escárnio, deboche e, acima de tudo, de preconceitos, como acontece, de modo particular, nas chamadas sociedades do terceiro mundo.

Cabe aqui fazer uma diferença entre ser velho e estar velho. Ser velho é o destino de todos nós, o que a humanidade, por mais progressos que tenha feito, não conseguiu ainda evitar. Estar velho é outra coisa. Este conceito se refere ao sentido pejorativo de velhice, enquanto significa uma série de manias, achaques, confusões, ensimesmamentos que podem afetar as pessoas, independentemente de sua idade cronológica. Assim, existem jovens velhos e velhos jovens.

Voltando à questão do fator cultural, tomemos um exemplo em nossa própria sociedade e examinemos os tipos de educação que nos foram impostos. Uma coisa é certa: meninos e meninas não tiveram a mesma educação. Os homens, na maioria das sociedades e, particularmente, nas sociedades latino-americanas são educados para a vida, para o mundo, para enfrentarem grandes desafios, dentro de um sentido de maior liberdade. Já as mulheres são educadas para desenvolverem as habilidades e a afetividade. Convém, entretanto, observar que as coisas, neste ponto, estão mudando bastante com a contestação dos valores tradicionais. As mulheres, porém, que estão ingressando ou já estão em plena meia-idade certamente foram influenciadas por essa característica no seu processo educacional.

Essa postura social pesa tanto na vida das mulheres que, em lugar de falarmos em crises de passagem de idade, seria melhor falarmos de síndromes. Por que síndromes? As crises são eventuais, efêmeras. As síndromes têm raízes mais profundas, deixam seqüelas marcantes e dependem de uma série de fatores.

Entre as diversas síndromes vivenciadas pela mulher ao longo de seu ciclo vital, destacamos, em primeiro lugar, a síndrome da puberdade. A partir de pesquisas realizadas com bebês do sexo masculino e feminino, a psicologia norte-americana chegou a conclusões interessantíssimas sobre suas diferenças. Observou-se, por exemplo, que a mulher adquire uma percepção sensitiva bem mais cedo que o homem. É dotada de mais sensibilidade e de mais sociabilidade.

As pesquisas começaram a ser realizadas em berçários. Constatou-se que os bebês do sexo feminino sorriem muito mais do que os bebês do sexo masculino. Além disso, notou-se

que entre os bebês do sexo feminino, quando uma chora as outras também choram em solidariedade. Isto dificilmente acontece com as crianças do sexo masculino.

Outro dado interessante é que os bebês do sexo feminino se apercebem muito mais cedo de outras figuras humanas do que os do sexo masculino. Finalmente, aos três meses de vida o bebê do sexo feminino apresenta muito mais sensibilidade à dor, muito melhor tato, muito melhor olfato, muito melhor paladar.

Essa sensibilidade talvez seja mais acentuada na mulher pela sua função biocultural, isto é, pelo fato de ser responsável pela procriação e educação dos filhos. Isto explica por quê as crianças do sexo feminino são, desde cedo, extremamente estimuladas para as carícias. Na cultura de nossa sociedade cabe à mulher essa função mais afiliativa, associativa e de proteção. Por isso se pede muito mais carinho a uma menina do que a um menino. Aliás, quando o menino é muito afetuoso, muito carinhoso, o pai já fica preocupado, achando que algo de estranho está acontecendo.

A mulher, quando chega à puberdade, fase que começa com a primeira menstruação, sofre a primeira crise. A moçinha recebe da família uma série de orientações, porque, a partir desse momento, tudo é perigoso para a “nova mulher”, sobretudo as relações com o sexo oposto.

Essa primeira crise gera grande conflito para aquela menininha que foi violentamente tirada de um ambiente tão solidário, tão afetivo, tão íntimo. Ela que foi estimulada ao afeto, de repente se envergonha



desse afeto, sendo obrigada a limitar a dimensão de seu comportamento emotivo. Tudo isso porque seu corpo ganhou a propriedade de reproduzir e ela não é mais criança, é mulher.

A segunda crise seria a síndrome da juventude. Nas sociedades atuais a questão do belo tem um apelo muito forte. A beleza, sobretudo a beleza física, é um atributo da juventude. As mulheres, muito mais que os homens, são estimuladas a se prepararem para a fase de plena juventude, onde certamente irão adquirir toda a sua capacidade física, em termos de beleza e estética. Conseqüentemente, a perda da juventude é vista como uma tragédia e associada diretamente à perda da beleza. Esse critério restringe muito o conceito de beleza que, num sentido mais amplo, está presente no corpo, independentemente da idade, pois a beleza assume várias formas, tipos e padrões que a definem. Identificar beleza com juventude é uma convenção social e, portanto, sem consistência objetiva.

A angústia, portanto, está na espera do momento em que desaparece esta juventude. Com o fim da juventude vem o fim da beleza. E a aproximação desse momento gera um verdadeiro conflito, uma verdadeira obsessão diante da ilusão de se poder conter a marcha do tempo.

Algumas pessoas se iludem tanto que, além de não se conformarem com o processo normal da natureza em relação ao ciclo vital, se tornam cegas ante essa realidade. Um periódico parisiense de grande circulação, "Le Figaro", fez, há algum tempo, uma pesquisa muito interessante a respeito da percepção do próprio envelhecimento. Durante um período relativamente longo reservou, em uma de suas sessões, um espaço onde cada leitor era convidado a declarar como tinha se apercebido do próprio

envelhecimento.

A divulgação dos resultados revelou conclusões surpreendentes. Grande número de pessoas, tanto mulheres como homens, disseram que só haviam tomado conhecimento de sua velhice no momento em que tomaram o neto, pela primeira vez, em seus braços. O aparecimento, portanto, de uma nova geração fez aflorar à consciência daqueles indivíduos a realidade de seu próprio envelhecimento.

Outros perceberam a idade avançada, a partir do momento da aposentadoria. A ruptura com a atividade profissional e o início da inatividade despertaram-nos para o fenômeno do próprio envelhecimento.

Houve revelações pitorescas como a de um célebre cantor que percebeu estar ficando velho quando, nas boates e cabarés em que se apresentava, ao piscar para as jovens que se sentavam nas primeiras filas, recebia um lenço para limpar os olhos, em vez dos efusivos sorrisos dos anos anteriores.

Uma vedete francesa também declarou ter descoberto que estava ficando velha, quando observou que as jóias que recebia de seus admiradores eram bijuterias ao invés de jóias verdadeiras, como acontecia em sua juventude.

Simone de Beauvoir, em um de seus livros, relata uma experiência pessoal muito interessante. Um dia, passava apressadamente pelo corredor de seu apartamento, onde havia um grande espelho e, de repente, exclamou, fixando-o: “quem é esta mulher horrível na minha frente?” O espelho refletia sua própria imagem...

Nossa convivência com o espelho é uma relação muito curiosa. Por um tempo relativamente longo nos vemos nele, mas não nos enxergamos. Quando nos aproximamos dele procuramos sempre o ângulo mais adequa-

do para manter nossa auto-estima. As mulheres, se estão descalças, tendem a levantar os pés para aumentar a altura e com isso distribuir melhor o peso. Os homens tendem a encolher a barriga. Enfim, todos procuram a melhor forma de aproximação.

Realmente, algumas pessoas se vêem no espelho, mas não se enxergam, ou melhor, fixam uma imagem ideal, aquela que um dia lhes agradou e as fez exclamar: “como sou lindo!” Essa imagem, porém, resultado de um encontro narcisista com o espelho e que ficou na memória por muito tempo, um dia desaparece e cede lugar à verdadeira imagem. Cai a couraça, chega ao fim a versão, acontece o fato. Aliás, é uma tendência do ser humano alimentar as versões em detrimento dos fatos.

Uma senhora me dizia que os shoppings de hoje são terríveis para a meia-idade, pois são todos muito espelhados e, além disso, têm câmeras por todos os lados. De repente, a gente vê uma imagem refletida e pensa: “meu Deus, como é parecida comigo! Mas é mais feia!” E logo, em seguida, vem a decepção: “mas, sou eu!...”

Algo semelhante acontece, quando ouvimos, pela primeira vez, a gravação de nossa voz. Não acreditamos e pensamos até que se trata de uma imitação. Observe-se que, no caso do espelho, existe ainda um detalhe significativo: vemos-nos geralmente de frente, mas os outros nos vêem de todos os ângulos.

Esses depoimentos vêm confirmar que há um momento no ciclo da vida que coincide com a maturidade, em que o espelho nos revela os primeiros sintomas do envelhecimento.

Como vivemos em uma cultura que supervaloriza a beleza da juventude, esse momento é de grande impacto, é extremamente chocante. Para a mulher, ao que tudo indica, é muito mais. Ela é educada para cultivar a própria beleza e, obviamente, a juvenil e não a da maturidade e muito menos a da idade mais avançada.

A psicanalista norte-americana, Susan Sotag, em um artigo sobre as crises da mulher, dá o seguinte depoimento: “ser mulher é ser uma atriz; ser mulher envolve a manutenção de algo muito semelhante a uma produção teatral. Deve-se dar atenção aos cremes, aos cosméticos, às roupas, aos cenários (devem ser bem iluminados) onde as mulheres farão suas aparições. Desde cedo as mulheres são treinadas para cuidarem muito bem de sua aparência, às vezes de maneira patologicamente exagerada. Muitas são tão pressionadas quanto à necessidade de serem atraentes que se tornam mutiladas em questões ligadas à espiritualidade, inteligência, informação e ao próprio conhecimento do mundo. Outras são sensibilizadas de que o valor da feminilidade está na juventude, porque é na juventude que se encontra a essência de sua atração sexual”.

É um problema muito sério a relação entre a perda da beleza física da juventude e a questão da sexualidade. Para muitas mulheres, o envelhecimento físico compromete sua própria sexualidade. Para muitas, a modificação de seu corpo tem algo a ver com a incompetência sexual.

Coincidentemente, nesta fase da meia-idade, as mulheres deparam com situações até então inusitadas: a indiferença do companheiro, a suspeita de um “caso” que o marido mantém fora do casamento. Tudo soa como um sinal de que elas não despertam mais interesse.

Nessas situações, é comum a mulher ficar possuída do que cha-

mamos de “síndrome da outra”, isto é, ela começa a ter medo de todas as outras mulheres mais jovens que se aproximam de seu companheiro. Há casos de mulheres de executivos que só autorizam a escolha da secretária, quando conferem a sua aparência.

Encontramos também casos de mulheres que começam a proceder como se fossem “a outra” - mesmo sendo ainda as “titulares” - e passam a agir como se estivessem ameaçadas de serem despedidas no dia seguinte. É evidente que este tipo de atitude complica ainda mais o relacionamento conjugal.

Em alguns casos, a “síndrome da outra” se agrava pela competição demasiadamente acirrada entre as mulheres, dentro da visão narcisista que cada uma tem de si. Isso faz com que elas se agridam de forma tão absurda que acabam se prejudicando como categoria ou grupo. Diz-se até que a mulher, quando se enfeita, não pretende apenas seduzir o homem, mas pensa também em incomodar outra mulher.

No caso dos homens, a maturidade funciona de maneira absolutamente diversa: a maturidade é o ponto alto em termos de atração sexual. As mulheres costumam se sentir muito mais atraídas por um homem maduro do que por um jovem, embora isto não signifique que não apreciem a beleza física de um corpo jovem. Ousaria até dizer que no homem a maturidade funciona como um poderoso afrodisíaco.

Nesse processo de mudança, de busca de identidade, a mulher se depara ainda com a “síndrome da incompetência educacional”. Esta acontece quando, de repente, ela se vê diante dos filhos já adolescentes. Percebe que pouco ficou de tudo aquilo que ensinou e muito pouco do que quis demonstrar com seu comportamento foi verdadeiramente absorvido por eles.

A educação, num grupo familiar,

é de responsabilidade do homem e da mulher. Ao que tudo indica, quando a educação é um sucesso, o homem divide a responsabilidade, a co-autoria daquele processo educativo. Quando acontece o contrário, ele não é responsável. E as mulheres, lamentavelmente, assumem essa responsabilidade como sendo exclusivamente delas. E o pior: assumem a culpa do insucesso e se comportam como se fossem totalmente responsáveis pelos resultados.

Outra síndrome relevante é a chamada “síndrome da menopausa”. A menopausa é um fenômeno absolutamente biológico. É uma característica da mulher. Na espécie animal é comum a fêmea de muita idade morrer, ao parir, pois não tem resistência para o esforço do parto. Porém, reproduz até o final de seus dias. Outra característica do animal é o grau de competência da cria, logo ao nascer. Entre os animais, o gerado torna-se independente do gerador muito rapidamente. Em muitos casos, após o nascimento, a cria não recebe mais nenhuma atenção da mãe.

Não ocorre o mesmo entre os seres humanos. Somos os únicos que precisamos de amparo total, durante longo espaço de tempo, para a sobrevivência e educação. Por isso, sabiamente, a natureza tirou das mulheres a competência de procriar até o fim. Estabeleceu a menopausa para que a mulher, uma vez gerado o último filho, tivesse um período maior de vida para protegê-lo e educá-lo. Vista por este ângulo, a menopausa deveria ser um fator de extrema valorização. Entretanto, tem sido descrita mais pelos seus incômodos.

Existem colocações hilariantes de certas mulheres “menopausadas”. Algumas, referindo-se ao tempo pré-menopausa, dizem: “quando eu era mulher...”, como se tivessem trocado de sexo, ao entrarem na menopausa. Para essas, a feminilidade estava apenas na

capacidade de procriar e a menopausa lhes teria tirado alguma coisa ou parte de si mesmas ou a melhor parte de suas próprias identidades.

A grande crise, porém, acontece num período da meia-idade em que a mulher é objeto de inúmeras pressões. Além dessas já descritas (perda da aparência física, afetividade, menopausa, sexualidade etc.), surgem situações cujas conseqüências podem ser graves: a indiferença do companheiro, a separação conjugal ou a viuvez, a perda dos pais, a emancipação dos filhos e a relação com uma mulher jovem que chega para “roubar” seu filho homem.

O conjunto de todas essas situações é definido como “síndrome do ninho vazio”. É o momento em que a mulher percebe que, possivelmente, abdicou de sua vida para viver a vida do marido e dos filhos; que se dedicou extraordinariamente aos outros, mas não encontra quem se dedique a ela. Resta de tudo isso uma grande frustração.

A sociedade a impulsionou para o afeto, mas agora não investe em sua afetividade. A sociedade disse que ela deveria ser solidária, mas, atualmente a solidariedade é algo em desuso. A sociedade lhe ensinou a ser apaixonada, romântica, sonhadora, mas para dar vazão a esses sentimentos é preciso que haja a materialização de tudo isso em uma pessoa, em um ente amado e ela tem dificuldade de encontrá-lo.

É comum que o homem de mais idade consiga se energizar na companhia de uma mulher mais jovem. Pode ser escandaloso, mas é socialmente aceitável. Mas não são nada lisonjeiros os elogios dirigidos à mulher mais velha que escolhe para companheiro um homem mais jovem.

Uma novela levada ao ar, há algum tempo, pela televisão brasileira apresentava o clube das mulheres que mexeu muito com este tabu. É exatamente a questão que se coloca: o direito de a mulher de mais idade partir para outras opções, no sentido de preencher sua afetividade e satisfazer sadiamente sua sexualidade. Caso contrário, se sentirá realmente esvaziada nesse “ninho”, se sentirá inútil, percebendo que tudo que aprendeu não lhe confere competência alguma para encontrar seu próprio equilíbrio e em nada contribui para ajudá-la a conviver com o processo de seu envelhecimento.

Certamente as gerações mais jovens saberão trabalhar melhor essas questões e reduzir os seus efeitos negativos. O alcance que temos hoje da dimensão de cada ser humano e de seu papel, independentemente do sexo a que pertença, é absolutamente diferente.

O esforço que as mulheres têm desenvolvido neste século e mais particularmente nas últimas décadas, não para se equipararem ou para se iguarem ao homem, mas apenas para terem direitos e papéis socialmente aceitos e que ainda lhes são negados pelo simples fato de serem do sexo feminino, há de conduzir a situações bem diversas.

Para que isso aconteça de maneira integral e mais uniforme, é preciso que cada mulher, jovem ou de mais idade, projete para a sociedade o sentido exato da relação que deve estabelecer com ela e reivindique um espaço digno para sua existência.

Concluindo, quero citar uma música do Gonzaguinha. Do meu

ponto de vista é uma das citações mais bonitas que já vi sobre a mulher. É a seguinte: “Têmpera, as deusas têm é têmpera, pura energia e têmpera; temperatura e paixão; é que as mulheres sempre estão, é que as mulheres sempre dão, é que as mulheres sempre são, sempre serão a chave de seu tempo, o charme de uma etapa, o tapa na acomodação, o vírus da alegria, o amor e o nó da solidão, o brilho e a explosão da estrela, alimentando os corações. Têmpera, mulheres têm é têmpera; toda energia e têmpera, toda magia e têmpera”.



A maturidade implica, na sua conceituação, uma situação de prontidão, de desenvolvimento, de aproveitamento das experiências vividas. Ela pode ser confundida com a idéia de saber. Esse saber que foi se desenvolvendo através dos anos, através das experiências positivas e negativas, felizes e infelizes.

Estamos falando especificamente da maturidade feminina, uma reflexão que decorre da questão da presença do feminino no mundo.

# SEXUALIDADE DA MULHER NA MATURIDADE

---

STELLA PUPO NOGUEIRA

PSICÓLOGA

Transcrição de palestra  
proferida no SESC Ipiranga,  
São Paulo, em maio de 1993

## 1. A SEXUALIDADE DO SER HUMANO

Desde que o mundo é mundo, desde que a cultura e a civilização aí se implantaram, os relacionamentos entre os seres humanos, em suas estruturas morfológicas, biológicas e mentais, se polarizaram pelo masculino e feminino. Desta polarização emerge a identidade de cada um.

A questão da identidade está diretamente ligada à sexualidade. A sexualidade humana, por sua vez, está vinculada a instintos, a impulsos, mas dentro de uma estrutura psicológica, o que a distingue da sexualidade animal.

Segundo a visão freudiana que nos parece válida ainda hoje, a criança é impulsionada pelo instinto, quando procura o seio para mamar, e essa aproximação da mãe como fonte de nutrição necessária ao seu desenvolvimento se torna também uma fonte de prazer.

Segundo os psicanalistas, esse contato é um dos elementos fundamentais na construção da estrutura psicológica de uma pessoa, pela emoção que envolve todo esse processo de relacionamento.

A psicologia do desenvolvimento não admite que exista solução de continuidade na evolução do ser humano. E esse desenvolvimento se faz através das diferentes etapas da vida, incluindo a maturidade e mesmo a velhice. A duração de nossa existência se confunde, dessa maneira, com nosso próprio desenvolvimento.

Uma visão meio distorcida das coisas leva a crer que a partir de certa idade tudo acabou, as oportunidades passaram, não adianta mais reivindicar nossos direitos.

Isto não é verdade. As transformações físicas e emocionais não conduzem necessariamente a frustrações e nem impedem o exercício de nossos

direitos.

## 2. O DESENVOLVIMENTO SEXUAL DA MULHER

Desde criança, a educação, de maneira geral, se faz mais por imitação do que por conceitos, mais pela observação do que fazem os outros que propriamente através de informações.

Em relação à mulher, também desde criança ela já se vê condicionada a um papel social característico que é basicamente o de ser mãe, essa mãe que ela vê atuando em casa, que ela imita em suas primeiras brincadeiras.

A definição, portanto, de sua identidade começa desde essa época. Por isso, sexualidade e maternidade são realidades que quase sempre estão juntas. Esta é a visão da mulher como ser social, ligado à procriação da espécie, ao desenvolvimento da sociedade.

Mas a mulher deve ser vista também como um ser humano, como uma pessoa, como um ser único e, como tal, dotada de uma sexualidade própria que deve ser respeitada e não colocada em uma camisa de força, sujeita a normas e padrões sociais rígidos. Essa repressão da sociedade acarreta uma série de problemas não só emocionais, mas também sociais, gerando preconceitos e discriminações.

Ao longo da história da humanidade, nas diversas culturas, verifica-se que sempre houve uma preocupação em se estabelecer regras, códigos organizadores, estruturadores da vida sexual das mulheres. Essas normas sempre refletiram uma ideologia, um conjunto de crenças e valores necessários à sustentação da sociedade.

O matriarcado constituiu uma situação bastante interessante. Hoje, porém, a mulher ainda é vista mais



dentro de sua função reprodutora, passando a ter determinado valor que se opõe ao seu valor como ser sexual, dotada de desejos e capacitada a despertar desejos. É uma visão dicotomizada da mulher: de um lado, a mulher valorizada pela sociedade, isto é, a mulher-mãe, a mulher santa, a mulher-esposa e, de outro lado, a mulher sensual, sexualizada, objeto de desejo.

Essa dicotomia tem ferido os direitos da mulher. Daí, a tendência, hoje em dia, de acabar com essa ambigüidade, para que ela possa assumir com mais leveza e clareza a própria sexualidade. Trata-se de romper com os preconceitos e os padrões reguladores impostos pela sociedade, sem justificativas que convençam.

Felizmente, essas iniciativas já estão se tornando realidade, pelo menos por parte das pessoas mais jovens, situadas nas faixas de 20 e 30 anos.

### 3. A SEXUALIDADE NA MEIA-IDADE

As mulheres que estão na meia-idade, nesta fase de plenitude, enfrentam dificuldades quanto à sua sexualidade, seja de ordem psicossocial, seja de ordem afetivo-amorosa.

Diz-se que a menarca e a menopausa trazem para a mulher uma crise muito grande de identidade. Ela muda sua perspectiva quanto a si mesma, ao seu "eu", à sua personalidade. Por outro lado, ocorrem mudanças físicas, biológicas, hormonais, além das solicitações e obrigação de assumir certas posições cobradas pela sociedade em que vive.

Na adolescência as mudanças psicofísicas trazem temores e ansiedades, estimulam desejos, sonhos e anseios, trazem à tona conflitos anteriores que foram vividos e que

surgiram na educação, na formação daquela criança. Todos esses acontecimentos estão estreitamente ligados à sexualidade, à possibilidade de procriar e, portanto, à possibilidade de, enquanto mães, as mulheres realizarem uma parte de sua condição feminina.

Essa fase de dúvidas, de inquietudes e desejos mal percebidos e mal conhecidos que se vive na adolescência repete-se, com características um pouco diferentes, mas com vivências muito semelhantes, na fase que chamamos de maturidade, ou seja, o período da existência que vai dos 40 aos 60 anos aproximadamente.

A mulher madura é aquela que se desenvolveu, já se buscou e já chegou perto de onde desejava chegar. Acontece que, circunstancialmente, ou ela está envolvida ainda no casamento, com filhos crescendo e saindo de casa para cuidar de suas próprias vidas, ou estão profissionalmente bem situadas.

Mesmo realizadas no casamento, na família e na profissão, a essa altura dos acontecimentos a mulher é levada a parar, respirar fundo e fazer o balanço de sua vida: que foi que fiz? O que falta fazer? O que eu quero e o que posso fazer de agora para frente? Essa questão do "poder fazer" se configura muito séria, muito importante.

A permissão social que é dada à mulher jovem para o exercício pleno de sua sexualidade, como já dissemos, gira muito em torno da possibilidade de vir a ser mãe, de procriar. Por isso, a sociedade estimula a jovem a namorar, a se casar, a assumir a sua sexualidade. A sexualidade, neste caso, é enfatizada e valorizada, porque à sociedade

interessa que a mulher tenha filhos, constitua um lar, uma família, pela importância dessa instituição na estrutura social vigente.

No casamento a mulher se vê envolvida na luta pela vida, para criar os filhos, para a aquisição de bens materiais e construção da estabilidade familiar. Nessa fase a cobrança sexual é feita mais pelo marido ou pelo parceiro.

Por causa de suas inúmeras ocupações, a mulher não tem condições de usufruir plenamente de sua sexualidade. Pelo contrário, a correria, a responsabilidade e os compromissos em relação à família levam de roldão a atividade sexual que deveria merecer mais atenção pela sua importância como fator de equilíbrio do casal.

Por outro lado, as preocupações diárias, as pressões sociais não só afastam as pessoas de sua verdadeira identidade, do conhecimento mais profundo do seu “eu”, mas sobretudo estressam e geram inúmeros conflitos. O sexo, então, passa a ser, exclusivamente, algo impulsivo, aliviador de tensões, em vez de ser um fator de integração das pessoas, algo que traga felicidade e seja consequência do exercício do amor.

Esse “olhar mais” para fora do que para dentro de si faz com que a mulher, ao chegar à meia-idade, comece a se questionar sobre a validade do que está fazendo, sobre o sentido das experiências que vivenciou até aquele momento e que continua vivenciando.

Diante de tais indagações, torna-se difícil tomar uma decisão, pois se ela sente a necessidade de se voltar mais para dentro de si, ao mesmo tempo se vê aprisionada pelo sucesso com que atende às inúmeras solicitações externas que lhe dão enorme sensação de bem-estar, massageiam seu “ego”, embora deixem sempre um vazio inexplicável. Não obstante, é um período

de muita riqueza de vida, de muito aprendizado, de muita experiência, apesar desse relativo afastamento de si mesma como ser humano e como mulher.

Um dos grandes choques, porém, da mulher madura é a percepção de que ela já está fora dos padrões sociais de valorização da sexualidade, isto é, da sexualidade identificada com o binômio juventude-beleza.

Para a sociedade, ser bela, ser sexualmente desejável é ser jovem, é ter um corpo bem feito, como os modelos dos anúncios e “out-doors”, se possível. Ora, é exatamente nesse momento que a mulher se vê destituída de alguns atrativos que possuía na sua juventude, o que necessariamente não quer dizer que seja sexualmente menos desejável. Entretanto, muitas introjetam essa idéia, caem em depressão e experimentam um sentimento de perda e frustração.

Se na menarca, início da adolescência, a menina se vê diante da possibilidade de ter filhos, a mulher, na menopausa, que marca o fim da menstruação, sabe que perdeu essa capacidade. Assim, mesmo que do ponto de vista racional decidisse não ter filhos, a certeza de sua fertilidade seria suficiente para fazê-la sentir-se mulher. Mas pelo fato de a natureza, de repente, lhe tirar essa possibilidade, isto tem um significado muito mais profundo do que se possa imaginar.

Esta série de transformações hormonais, musculares, do aparelho circulatório, do seu organismo em geral, as inúmeras perdas - principalmente a capacidade reprodutiva e os atrativos sexuais, dentro da visão da sociedade - geram muita perplexidade e tristeza, tornando a menopausa algo muito assustador e preocupante para a mulher.

Por isso, a maturidade é o momento de revisão de atividades, de idéias e de valores. É o momento, por exemplo, de se repensar o casamento, o sentido da vida a dois como troca afetiva, amorosa, de idéias, de impressões.

Nessa fase é muito comum também as mulheres ficarem sós, ou por viuvez ou por separação e porque, como já disse, os filhos já se foram. Podem também estar já aposentadas ou perto da aposentadoria. Novas atividades se tornam difíceis nessa idade.

Por outro lado, a expectativa de vida, hoje, é cada vez maior. Vamos viver saudavelmente muito mais que nossos pais e avós. O que vamos fazer com toda essa vida que nos resta, com toda essa sexualidade que ainda existe dentro de nós? A sexualidade é o motor da vida, é a força motriz que leva as pessoas para a frente.

O termo sexualidade não quer dizer só genitalidade, relação física, orgasmo. Não é só uma questão biológica, fisiológica, endócrina. Sexualidade é a libido, é o impulso, a força da vida, a energia da qual se pode dispor que envolve nossa vida psicológica, emocional e mesmo ideológica. A sexualidade se refere ao corpo todo, aos prazeres de todos os sentidos.

A sexualidade é a satisfação, o prazer, a alegria e está muito ligada aos valores da sociedade. Cada cultura tem suas normas e seus códigos. É importante, contudo, que essas normas e esses códigos sejam interpretados, sem prejuízo do prazer que se busca através da sexualidade.

Para ilustrar essa ligação entre sexualidade e valores culturais, costumo citar um filme muito bonito, com An-

tonyQuinn, chamado “Sangue sobre a neve”, que mostra como o esquimó vê a sexualidade. Quando vai fazer sexo, diz para a mulher: “vamos rir juntos? Vamos brincar juntos?” E quando chega um visitante estrangeiro, um padre, ele oferece a própria mulher, que é o que ele tem de mais precioso. O padre fica desesperado e se recusa a dormir com ela. O esquimó se ofende, mata o padre e passa a ser perseguido pela polícia. O esquimó não entende por que está sendo perseguido, pois não vê crime na ação que praticou.

Cada pessoa foi educada dentro de certos padrões que serviram de pontos de referência no processo de seu amadurecimento ao longo da vida. É a partir desses referenciais que a mulher madura deve mergulhar dentro de si, para um trabalho de auto-conhecimento e reflexão sobre o significado de normas e idéias que nortearam sua vida até o presente.

Muitas têm medo desse desafio, porque estarão cobrando de si mesmas aquilo que não fizeram, aquilo que não se permitiram e pensam que agora não é mais possível fazer. Mas isso é um grande engano, pois a sexualidade, como dissemos, é uma força motriz que continua presente em suas vidas, impulsionando-as para buscar suas satisfações.

Sob o ponto de vista médico, por exemplo, hoje temos fácil acesso a muitas informações fundamentais para esse momento de crise. Existem tratamentos modernos que permitem aliviar e atenuar muitos problemas resultantes do climatério. A menopausa, contudo, não é uma questão só de saúde e os problemas têm uma causa mais profunda. Daí, a necessidade de ser analisada, levando em consideração a integralidade do ser humano.

Jung fala com muita proprieda-

de dessa fase da vida que ele chama de processo de individuação. Esse processo acontece com o passar do tempo, quando vamos realizando a integralização do nosso próprio “eu”, que permite ver-nos mais como seres individuais e um pouco menos como participantes constantes de uma estrutura.

A sexualidade é fonte de identificação da mulher. Por isso, nesse momento ela sofre uma crise de identidade: “não sou mais a mesma, não tenho mais a mesma aparência, não tenho mais os mesmos direitos de buscar o prazer e a felicidade...” Talvez essa visão esteja relacionada a um moralismo arraigado em nossa cultura e que ridiculariza a sexualidade das pessoas com mais idade.

Como já disse antes, os jovens podem viver muito bem sua sexualidade, mas só o exercício dessa aptidão, dessa capacidade é que nos torna cada vez mais donos dessa força que nos envolve totalmente.

O fato de vivermos em uma sociedade castradora não deve impedir o desenvolvimento de nossa sexualidade. Os casais deveriam conversar mais sobre os seus desejos, suas curiosidades, suas fantasias. Deveria haver mais intimidade. Isto é fundamental para que a mulher madura fique mais à vontade para tomar iniciativas e novas atitudes nesse campo.

Existem ainda outros tabus que constituem obstáculos a esse desabrochar da sexualidade. Se a procura por moças mais jovens não implica nenhum preconceito para o homem mais velho, o mesmo não acontece com a mulher mais velha que se aproxima de rapazes mais jovens. Nesse caso, a mulher geralmente é taxada de louca, assanhada e outros qualificativos menos elegantes.

Na verdade, dentro do exercício da sexualidade, o homem mais velho

está mais apto a ter um bom relacionamento com uma moça, porque ele tem capacidade de esperar mais para ter orgasmo, ou seja, tem capacidade de retardar o orgasmo e, assim, proporcionar uma satisfação maior a uma jovem. A mulher mais velha já tem mais tarimba na relação sexual, ela não precisa de tanta demora, de tanta preparação e o que ela quer é a potência do jovem.

#### 4. CONCLUSÃO

O importante, porém, de tudo que dissemos, é a realização pessoal como um todo. E a mulher, na meia-idade, tem condições de se realizar plenamente, desde que ela aproveite essa fase para alçar vôo, para se dedicar àquela atividade que foi abafada, frustrada pelas responsabilidades e compromissos da vida e das quais está agora desimpedida.

Aquele “mergulho dentro de si mesma” é importante também para ela descobrir, quem sabe, uma tendência, uma qualidade que não foi suficientemente desenvolvida por falta de tempo ou oportunidade. Pode estar aí um ponto de partida para uma nova vida.

Trata-se de exercitar a própria criatividade, sem ansiedades e temores, mas com bastante otimismo e serenidade. Nada de decretar a própria falência, ser seu próprio algoz, dizendo que já é

tarde para começar alguma coisa.

No que diz respeito à questão profissional, pode ser o momento da grande “virada”. Há mulheres que durante muitos anos exerceram suas profissões, sem muita satisfação e encontram nessa etapa possibilidades de se realizarem em outras atividades. É muito comum essa mudança por volta dos 40, 45 e 50 anos. O que tem isso a ver com a sexualidade? Tem tudo, pois é a sexualidade-força-“élan” que impulsiona na abertura de novos caminhos. Talvez seja essa a única alternativa para a mulher madura, quem sabe, se encontrar, apesar das nuvens espessas que assomam em seu horizonte.

Nos países do primeiro mundo consideramos de meia-idade as pessoas de 45 a 65 anos. Num país como o Brasil, por causa exatamente de um envelhecimento mais rápido, pela ação do sol no desenvolvimento hormonal, diríamos que a meia-idade vai dos 40 aos 60 anos.

O que seria a meia-idade?

Em geriatria consideramos a meia-idade de acordo com o país a que nos referimos.

Nos países do primeiro mundo, que são em geral aqueles que fazem parte do hemisfério norte, onde a atuação do sol não é tão intensa quanto nos países do hemisfério sul, como é o caso do Brasil, o envelhecimento é mais lento.



# A SAÚDE DA MULHER NA MEIA-IDADE

---

ALDA RIBEIRO

MÉDICA GERIATRA

Nos países do primeiro mundo consideramos de meia-idade as pessoas de 45 a 65 anos. Num país como o Brasil, por causa exatamente de um envelhecimento mais rápido, pela ação do sol no desenvolvimento hormonal, diríamos que a meia-idade vai dos 40 aos 60 anos.

Transcrição de palestra  
proferida no SESC Ipiranga,  
São Paulo, em maio de 1993



## ALGUMAS CARACTERÍSTICAS DA MEIA-IDADE

O que seria a meia-idade? Em geriatria consideramos a meia-idade de acordo com o país a que nos referimos.

Nos países do primeiro mundo, que são em geral aqueles que fazem parte do hemisfério norte, onde a atuação do sol não é tão intensa quanto nos países do hemisfério sul, como é o caso do Brasil, o envelhecimento é mais lento.

Muita coisa que vou dizer aqui vale tanto para o homem como para a mulher, com exceção de um ou outro ponto, como o papel dos hormônios que têm significado especial na vida da mulher.

Apesar da presença de hormônio masculino no organismo da mulher, é claro que a predominância é de hormônios femininos que se manifestam de maneira cíclica, de acordo com o ciclo menstrual. Este ciclo é normal antes da menopausa e significa a preparação do organismo para uma possível gravidez. Depois da menopausa existe uma alteração hormonal de que vamos falar mais adiante.

Essa questão dos hormônios é muito importante porque existe uma relação entre eles e o envelhecimento, embora não sejam os únicos fatores responsáveis por esse processo.

A geriatria se refere à meia-idade de maneira mais dramática, chamando-a de idade crítica. De fato, além da menopausa que acontece entre os 40 e 60 anos, os psicólogos detectaram uma síndrome chamada "síndrome do ninho vazio", provocada pela saída dos filhos de casa, depois de crescidos e emancipados. Trata-se de uma idade crítica também porque a mulher e o homem, nessa fase, estão vivenciando uma série de mudanças internas.

Geralmente se diz que mais ou menos até os 40 anos a natureza está do nosso lado, ou seja, não precisamos

nos preocupar muito com a saúde, porque ela acontece. A gente pode comer de maneira exagerada, de maneira errada, ter vícios etc., que mesmo assim a gente consegue tocar o barco.

Depois dos 40, as coisas começam a ser mais difíceis, porque nossa energia vital começa a esgotar-se de acordo com nosso comportamento anterior. É que geneticamente recebemos de nossos pais os órgãos que têm determinado potencial de trabalho. Esse potencial de trabalho, contudo, pode ser utilizado dentro de uma velocidade ideal que chamamos de natural, ou pode ter um ritmo mais acelerado que pode comprometê-los. Nessa fase crítica é que começamos a colher os frutos de como agimos antes.

A teoria do iceberg explica bem o que acontece na meia-idade, em termos de saúde. Nos países onde faz muito frio, a água congela na época do inverno, formando os icebergs, grandes blocos de gelo, por cima do mar. A gente tem a impressão que se se demolir a parte que se vê acima da superfície das águas, o caminho fica desbloqueado. É uma ilusão, pois embaixo existe um bloco de gelo enorme sustentando toda a parte visível.

É exatamente isso que acontece conosco, da meia-idade para frente. No começo algumas pontinhas desse bloco de gelo chamam nossa atenção, mas essas pontinhas são percebidas porque embaixo já existe um bloco bem firme e sólido, ou seja, existe toda uma situação de base cujos sintomas são sinais de algo mais sério que ainda se acha encoberto.

Em geral, nessa época, a pessoa vai ao médico e ele solicita uma série de exames: sangue, urina, pressão etc. Então, o que pode acontecer? O colesterol, os triglicérides, a glicose, a pressão, o ácido úrico podem estar alterados.

Que significam essas alterações?

Existe um fenômeno em nosso organismo que se chama metabolismo que são todas as reações químicas que acontecem em nosso corpo para manter nosso sangue saudável, isto é, com aqueles elementos que o compõem (colesterol, açúcar, acidez, gordura etc.), na proporção certa, de acordo com uma tabela de valores que serve de referencial para a avaliação dos exames laboratoriais. A alteração desses elementos significa alteração do metabolismo e, portanto, funcionamento inadequado do organismo.

### ALTERAÇÕES ORGÂNICAS E ENVELHECIMENTO

Essas alterações, chamadas fatores de risco, causam transtornos no processo de envelhecimento, na medida em que prejudicam a circulação e o funcionamento geral do organismo. Daí, a importância de se manter sempre alerta em relação a esses fenômenos.

Muitas pessoas não se ligam no perigo que correm, quando o médico lhes diz que sua pressão ou sua glicose está alta, pois, como dizem, não sentem nada, nenhum sintoma. É preciso, nesse momento, se lembrar de que quando as pontinhas do iceberg começam a aparecer, é sinal de que algo mais profundo já se instalou. Isto não acontece da noite para o dia, mas de maneira progressiva e sorrateira, bem antes da maturidade.

Três fatores principais concorrem para a formação deste quadro: a herança genética, os hábitos de vida e o temperamento.

1) Herança genética - Se venho de uma família que tem tendência ao diabetes, existe a possibilidade de eu herdar essa tendência. Aqui é arriscado pagar para ver. Todo cuidado é pouco.

2) Hábitos de vida - Os hábitos de vida podem contribuir para que essa tendência se manifeste ou não. Quem,

por exemplo, tem tendência ao diabetes e exagera no uso de açúcar tem muito mais chances de se tornar diabético do que uma pessoa que não comete esses excessos.

Mas mesmo que ao longo de nossa existência tenhamos acumulado uma série de hábitos nocivos ao organismo, nunca é tarde para corrigir esses hábitos e, assim, recuperar, pelo menos algumas funções orgânicas prejudicadas. Portanto, seja aos 40, seja aos 80 anos, é sempre válido adquirir bons hábitos de higiene, de alimentação etc. para darmos qualidade à nossa vida. Ninguém está velho demais para começar. O organismo não é algo estático, mas está sempre reagindo aos estímulos a que é submetido.

Especificamente, em relação aos hábitos alimentares é preciso sempre estar atento ao que se come, à quantidade que se ingere e à maneira de comer. O mesmo se diga da bebida. O excesso é sempre prejudicial.

A vida sedentária e o seu oposto, isto é, a movimentação além da nossa capacidade física devem ser igualmente condenadas como hábitos indesejáveis e prejudiciais. A questão do sedentarismo é tão óbvia e pacífica que não precisa de maiores considerações. Mas existem alguns desvios quanto à atividade física.

A movimentação deve obedecer a um ritmo que o corpo consiga acompanhar sem muito esforço. É uma questão de bom senso. O exagero desgasta. Deve-se ter muito cuidado, portanto, quanto à dosagem, carga e intensidade dos exercícios físicos. Cada faixa de idade tem um parâmetro que deve ser

observado.

Falar de atividade nos leva ao enfoque do tempo que se deve dedicar ao descanso. Aqui convém lembrar que o importante não é o número de horas de sono, mas a disposição com que se acorda. É preciso acordar descansado.

Não é só através do sono que se recupera do cansaço. Durante o dia, o excesso de atividades muitas vezes leva a um estado de tensão. Nesse caso, torna-se necessária uma parada estratégica para se sair dessa situação estressante. Não importa que seja uma parada de meia hora, no final do dia ou no momento que se julgar mais apropriado. Essa pausa contribui até para resolver certos problemas que são sufocados pela atividade diária.

3) Temperamento - Este é responsável pelo bom ou mau funcionamento do organismo. O temperamento leva a pessoa a ser mais tensa ou menos tensa. Dependendo do grau dessa tensão, o organismo reage de forma saudável ou não.

Uns mais, outros menos, todos nós somos levados a criar problemas para nós mesmos. Essa parada estratégica de que falei acima ajuda também a avaliar se compensa ficar tenso, se o motivo é proporcional à intensidade da tensão etc. Este é realmente um hábito salutar.

Esses três fatores - a herança genética, os hábitos de vida e o temperamento - acabam condicionando a velocidade do envelhecimento. Ou seja - para usarmos uma imagem - é como se tivéssemos um relógio dentro do cérebro, cujo ritmo programado geneticamente fosse modificado pelos hábitos e pelo temperamento.

Essas modificações influenciam o processo de envelhecimento porque a alteração do ritmo biológico leva a disfunções que dão origem às doenças. A disfunção, portanto, não

está ligada à velhice, mas a alguma doença. Por isso, é impróprio falar de doenças de velhos. Se o velho tem alguma disfunção é porque à velhice se somou uma doença.

Existem, sem dúvida, doenças que se expressam com maior frequência na velhice, mas mesmo os jovens são acometidos por essas doenças em geral atribuídas exclusivamente à velhice.

Para se entender a importância dos hábitos de vida é necessário ter não só uma macro, mas também uma microvisão do corpo, isto é, uma visão ao nível celular. Sabemos que toda célula é revestida por uma membrana externa, cuja função é impedir a entrada de tudo que lhe possa ser nocivo e reter o que é necessário para sua renovação. Com hábitos de vida errados essa sentinela fica "baratinada" e suas funções comprometidas.

Ocorre, então, que a agressão da célula por substâncias nocivas - os radicais livres - dá origem a uma reação em cadeia na qual se formam mais radicais livres, substâncias extremamente tóxicas. Por outro lado, não conseguindo reter em seu interior elementos necessários à sua revitalização, a célula não se renova, acelerando-se o processo de envelhecimento de todo o organismo.

Concluindo, os hábitos de vida saudáveis preservam o bom funcionamento das células, permitindo a correta triagem e movimentação de substâncias, evitando a intoxicação dos órgãos. Assim, quando ingerimos alimentos cheios de conservantes e com excesso de temperos, a célula terá muito mais trabalho na hora de selecionar o que é bom e ruim para ela. Se ingerimos alimentos naturais, com menos tempero, é evidente que a célula não terá dificuldades de realizar suas funções.

## RITMO DO ENVELHECIMENTO

O processo do envelhecimento começa mais ou menos por volta dos vinte e cinco anos, assim que termina o período do desenvolvimento ou maturação das funções orgânicas. Isto quer dizer que ao atingir o ápice de sua capacidade, essas funções começam a sofrer um declínio que, sabemos, é irreversível.

O ritmo desse declínio pode ser natural ou não, dependendo das condições a que submetemos nosso organismo no exercício de suas funções. Daí a importância de se saber que ritmo impor ao organismo para que ele trabalhe sem se estressar. Desse ritmo vai depender o ritmo do processo de envelhecimento.

É interessante observar que existe um controle central do funcionamento dos órgãos, permitindo ao homem ter consciência do que está se passando em seu organismo e, assim, cortar este ou dosar mais aquele alimento. Esse controle é exercido pelo cérebro. A ele são comunicadas todas as disfunções ou qualquer pane nos órgãos. Destemodo, o indivíduo toma consciência do que está ocorrendo, para que possa tomar uma decisão em relação ao mau funcionamento deste ou daquele órgão.

A função prioritária do cérebro é manter-nos em contato com o mundo, através de nossos relacionamentos, para que possamos trazer para dentro de nós o que captamos com nossos sentidos. É sua função também participar do conhecimento de nós mesmos e transmití-lo aos outros. Essa troca constante é que enriquece e dá qualidade à vida.

Acontece, porém, que quando o cérebro tem sua atenção desviada para outro órgão, ele fica sobrecarregado e prejudicado, tendo que exercer outras funções secundárias.

Isto acontece toda vez que sentimos nossos órgãos, quando, por exemplo, sentimos alguma queimação no estômago, uma dor de dentes etc. Ao tomar conhecimento do que está acontecendo, o cérebro imediatamente dá um sinal de alerta: "olhe, você deve ter comido alguma coisa que não lhe fez bem" ou "trate deste dente" etc. Por isso se diz que quem está com dor de estômago não pensa direito.

Quanto mais livre estiver o cérebro, mais condições terá de trabalhar dentro de seu ritmo normal, evitando seu desgaste e, conseqüentemente, seu envelhecimento. Por isso, a pessoa muito "encucada" com as coisas envelhece mais depressa.

A deterioração do cérebro consiste na perda de células. Dos 25 aos 40 anos algumas células já se perderam. Depois dos 40 anos essa perda se acelera. Na meia-idade, portanto, é necessário que cada pessoa procure compensar essa perda, dando ao cérebro tranqüilidade para trabalhar. Isto não quer dizer que o cérebro deva ficar ocioso. Pelo contrário, o cérebro deve estar sempre "ligado", mas de maneira saudável. Quando está acordado, ele funciona melhor.

## ORGANISMO E ENVELHECIMENTO

Acho importante abordar, em seguida, alguns aspectos do organismo que, em geral, preocupam as pessoas, sobretudo a partir da meia-idade, por causa de sua relação com o envelhecimento.

A pele - A pele é um grande órgão de defesa do nosso corpo e, além disso, nos ajuda a perceber o mundo, através do tato. Obviamente, essa

pele envelhece. Como já disse, existe um ritmo de envelhecimento normal, mas alguns fatores podem acelerar esse processo: a alimentação pobre em vitaminas e em sais minerais, por exemplo. As proteínas, os carboidratos, as gorduras nos dão a vida. As vitaminas e os sais minerais nos dão a qualidade de vida.

A pele precisa dessas substâncias em quantidades adequadas para se manter elástica e hidratada. Não há necessidade de comprar vitaminas e sais minerais em farmácias. É melhor encontrá-los em uma alimentação sadia. A farmácia é uma solução extrema. Manter o organismo hidratado pela ingestão habitual de líquidos é mais eficaz do que consumir quilos e mais quilos de cremes. O efeito que vem de dentro para fora é mais duradouro que aquele que depende de uma ação puramente externa.

Pele envelhecida não é a mesma coisa que pele seca. Pode-se ter cem anos e não ter a pele seca. A pele seca é uma consequência da falta de líquidos nos tecidos que a constituem.

O sol é o grande inimigo da pele. Fora dos horários adequados - das 8 às 10h e depois das 16h - o sol é extremamente prejudicial à pele e contribui de maneira significativa para o processo de envelhecimento. Além disso, pode causar tumores de pele.

Algumas peles são mais sensíveis que outras. As consequências da exposição ao sol vão depender dessa sensibilidade. Já dissemos que até os 40 anos a natureza ajuda e após os 40 temos que ajudá-la. Isto é válido sobretudo para a pele.

Os cabelos - Já antes dos 40 anos percebem-se mudanças nos cabelos: começam a ficar brancos e a queda se torna mais acentuada. Isto se explica também pelos fatores genéticos e por fatores que têm a ver com nossos hábitos de vida, sobretudo hábitos

alimentares. O cabelo é constituído de proteínas. Além disso, as vitaminas e sais minerais concorrem para fortalecer e nutrir os tecidos. Logo, carne, leite, ovos, proteínas vegetais, cereais em geral, leguminosas etc. devem fazer parte da refeição. Esses alimentos fornecem a matéria-prima necessária à renovação constante dos cabelos.

Algumas pessoas têm medo de escovar o cabelo com força, porque acham que desse modo apressam sua queda. Engano. O cabelo que cai pela ação de escovar é um cabelo morto e é bom que caia para dar lugar a outro novo.

Quando se escova o cabelo de maneira vigorosa ou se lava a cabeça massageando o couro cabeludo, favorece-se essa renovação. Portanto, não basta escolher o melhor xampu, é preciso favorecer sua ação.

Pode parecer estranho, mas a tensão ao nível da coluna cervical é o fator mais sério e determinante da queda de cabelo. Isso se explica pelo fato de que a circulação do couro cabeludo passa primeiro pelo pescoço. A tensão, contraindo essa musculatura, prejudica a circulação. É preciso relaxar os músculos do pescoço com exercícios suaves, lentos, no ritmo próprio de cada um, para não acontecer coisa pior.

Outra observação interessante é que a musculatura do rosto está ligada à musculatura do couro cabeludo. Nossa pele reflete a musculatura interna, ou seja, se em determinada parte do corpo o aspecto é esteticamente bonito, significa que a musculatura por dentro também é bonita. O acúmulo de gordura significa que a musculatura não está sendo exigida adequadamente. É o músculo que molda o que está em cima dele.

Uma das maneiras de trabalhar a musculatura do rosto é mastigar bem. Com o passar dos anos começamos a fugir da mastigação. Damos preferên-

cia a alimentos mais moles que não exijam trabalho dos dentes e com isso a musculatura da face começa a cair. O hábito de sempre mastigar retarda a flacidez do rosto. Exercitando-se a musculatura do rosto, melhora-se a circulação do couro cabeludo. Aliás, nosso corpo age em conjunto. Tudo que acontece em alguma parte repercute no todo.

A postura em relação à vida influi também na circulação cervical. Se ando de cabeça erguida, a circulação do pescoço é muito melhor. Ao contrário, olhar só para o próprio umbigo acelera o processo de artrose cervical, por falta de circulação mais intensa.

Gorduras - A maior parte das pessoas se sente incomodada com o armazenamento de gorduras no corpo. Erroneamente se pensa que envelhecer é ganhar peso. Não é bem assim. O processo normal de envelhecimento faz perder peso. Os gramas que se acrescentam ao corpo com o correr dos anos é comida demais e movimento de menos. Não vamos atribuí-lo também à velhice.

O peso diminui com a idade por causa da mudança na massa corporal. Perdemos um pouco da musculatura que é um tecido que pesa muito. A gordura ocupa muito espaço e pesa pouco. Acontece então uma troca tanto no homem como na mulher. A diferença é que a mulher tem uma proporção maior de gordura em relação ao músculo e o homem uma proporção maior de músculo. O processo de envelhecimento iguala mais ou menos os dois, porque o homem perde mais massa muscular e a mulher ganha um pouquinho mais de gordura.

Isso, contudo, não é motivo para a mulher, na menopausa, ficar pensando: "se toda mulher, nessa fase, engorda, por quê me preocupar?" Acontece que não é a menopausa nem a velhice

que fazem ganhar peso. Se, porém, se relaxar, obviamente a mulher na meia-idade vai engordar mesmo!

A gordura deve fazer parte da alimentação, mas é preciso saber que tipo de gordura se deve ingerir. De modo geral pode-se dizer que toda gordura que se percebe não presta. Assim, a nata do leite, que é um concentrado gorduroso que não faz falta ao organismo. O mesmo acontece com as gorduras aparentes nas carnes.

As gorduras que estão entremeadas no leite e na carne são saudáveis pelas vitaminas que contêm e porque contribuem para manter o tônus da pele, a viscosidade natural dos cabelos etc.

Fala-se tanto, hoje, de colesterol que as pessoas têm medo de comer gordura. Não há dúvida de que nessa fase alguns apresentam uma taxa alta de colesterol. O problema não é a gordura em si, mas os hábitos alimentares em relação a essa substância. Condena-se o exagero e aconselha-se a associar o uso de gordura animal e vegetal, pois ambas são necessárias e importantes para o organismo.

O aparelho digestivo - Se o aparelho digestivo não for bem educado dará muita preocupação após os 40 anos. É necessário que se tenha um ritmo na vida, isto é, deve-se imprimir um ritmo adequado ao funcionamento de todo o organismo. O ritmo alimentar é muito importante, porque existe toda uma expectativa do aparelho digestivo em relação ao que lhe é enviado de fora para dentro para ser processado e convertido em nutrientes e princípios vitais.



FOTO: PAQUITO

Aula Aberta com Grupo de Dança Contemporânea - Método Jennifer Muller

O hábito de tomar o café da manhã, almoçar e jantar em determinados horários faz com que o organismo se prepare sempre para reagir da mesma maneira, todos os dias, naqueles horários. Qualquer alteração nesse horário, na qualidade e quantidade dos alimentos pode causar pane no funcionamento do organismo que terá de se adaptar a uma nova situação, de maneira rápida, fora do seu ritmo habitual.

Essa situação se torna muito mais difícil com o avançar dos anos, sobretudo por causa da diminuição de ácido no estômago, necessário para uma digestão, principalmente das proteínas.

A situação de tensão vivida pela

mulher nessa idade devido à mudança de papéis, às modificações na própria sexualidade e a outros problemas emocionais retesam os músculos abdominais e intestinais, diminuindo-lhes o número de contrações e, conseqüentemente, prejudicando a digestão.

Por isso, recomenda-se mastigar bem os alimentos não só para ajudar o aparelho digestivo, mas também porque a digestão de certas substâncias (o amido da farinha, o feijão, a batata) já começa na boca.

A alimentação deveria ser um ritual, mas muitas vezes acabamos comendo de qualquer maneira, andando ou fazendo outras coisas ao mesmo tempo. Isso judia muito do aparelho

digestivo, refletindo em todo o corpo.

A vesícula - É outro órgão que sofre demais nessa idade. Ela tem a forma de um saquinho. Se a pessoa está tensa, desgostosa, chateada, com algum problema sem saída, esse saquinho se contrai. E nesse caso, não se consegue aproveitar a gordura ingerida que é eliminada juntamente com algumas vitaminas e outras substâncias. Resultado: fraqueza orgânica geral. É preciso, então, nessa fase, rever a maneira de administrar os próprios problemas para que não afetem tanto a saúde.

Os intestinos - Outra vítima dos maus hábitos alimentares são os intestinos. Favorecer seu bom funcionamento significa dar-lhe facilidade para expelir as fezes de maneira confortável, isto é, sem causar sofrimentos, dor, cólicas, sem provocar hemorróidas etc.

Todo mundo sabe que fibras são excelentes para o bom desempenho dos intestinos, mas é preciso que sejam ingeridas com água. Se a bucha não for umedecida quando se toma banho, certamente ela arranhará o corpo. Da mesma forma, as fibras, passando pelas paredes do intestino sem água, não limpam, machucam-no.

A coalhada é a grande aliada do bom funcionamento do intestino, pela quantidade de bactérias boas que contém e que trabalham a nosso favor, impedindo que se formem tumores, diverticulites, hemorróidas.

Pode parecer estranha esta conclusão, mas o melhor parâmetro para se falar do envelhecimento de uma pessoa é o seu intestino. Os orientais dizem que o intestino é o espelho do funcionamento interno do organismo. Os finlandeses dizem que pelo funcionamento do intestino a pessoa tem maior ou menor tranquilidade para colocar a cabeça no travesseiro e dormir ou não.

Existe uma maneira simples de

sabermos se a alimentação está correta ou não: se as fezes flutuam no vaso sanitário é um bom sinal, pois significa que a alimentação é rica em fibras. Essa observação é importante para fornecer elementos ao médico nas consultas e orientá-lo no diagnóstico de algum sintoma e na medicação.

Os músculos - Os músculos são uma armadura. Estão em contato com nosso meio interno e com o meio externo que nos cerca. Quando uma pessoa tem qualquer problema interno, o músculo que está em contato com aquele órgão que está sofrendo começa a ficar duro. Uma pessoa, por exemplo, com crise de apendicite tem o músculo da barriga enrijecido. Quando alguém está tenso, é a musculatura que reage em primeiro lugar.

Em relação ao envelhecimento, essa armadura protetora tem muita importância. Sabemos que o envelhecimento é um processo de dentro para fora. A descalcificação dos ossos é um dos primeiros efeitos do envelhecimento. Uma musculatura bem cuidada permitirá agüentar por mais tempo os impactos a que são submetidos os ossos.

Após a menopausa acontece um problema muito sério com os ossos da mulher. Com a diminuição do hormônio sexual feminino em sua circulação, acelera-se a degradação óssea que recebe o nome de osteoporose.

Esse tipo de degradação óssea é um fenômeno normal, mas dependendo da história de vida de cada um, sobretudo no que diz respeito aos hábitos alimentares e às atividades físicas, os ossos podem continuar perfeitamente saudáveis, mesmo nessa fase



da vida. Assim, para alguém que nas fases anteriores teve uma alimentação à base de cálcio, se movimentou bastante e exigiu trabalho de seus ossos, quando começar o desgaste natural, certamente não terá esse problema.

O leite, o queijo e certos vegetais devem fazer parte constante das refeições pelo teor de cálcio desses alimentos. É recomendável também que nos horários adequados se tome um pouco de sol para que se forme na pele uma vitamina que fixa o cálcio no organismo. São medidas preventivas.

Mesmo no caso de instalada a osteoporose, quando a pessoa sente que não está agüentando o próprio peso, uma série de providências devem ser tomadas para fortalecer os ossos e aumentar-lhes a resistência por mais tempo.

O cuidado com a musculatura envolve uma alternância de exercício e repouso. Se um músculo fica parado, não tem condições de reagir ou executar suas funções quando exigido. Se também tiver uma sobrecarga, poderá sofrer avaria.

Por isso, toda atividade muscular deve ser executada dentro do ritmo próprio de cada pessoa. Toda vez que a atividade for acompanhada de dor, é preciso parar, descobrir as causas dessa dor e, se for o caso, diminuir o ritmo ou a intensidade do exercício. Não se deve, porém, abandonar por completo a prática do exercício físico.

A grande vantagem do exercício muscular é que, executado dentro das normas corretas, concorre para maior estabilidade do corpo.

Em qualquer época da vida, mas sobretudo na meia-idade, qualquer atividade física deve ser precedida de consulta médica para a avaliação das condições e capacidades físicas e deve ser também orientada por profissionais competentes. Ninguém deve fazer exercícios físicos por conta

própria, pois corre o risco de estressar a musculatura ou sofrer lesões irreversíveis.

Circulação e respiração - São duas funções que têm muito a ver uma com a outra e podem ser muito prejudicadas com o passar dos anos.

a) circulação - O coração é o responsável pela circulação que, com o tempo, pode ser afetada, se não forem tomados os devidos cuidados para manter sua qualidade. Um desses cuidados é a manutenção de uma boa pressão sanguínea.

Na menopausa as mulheres têm tendência a pressão alta, pelo desarranjo hormonal ocorrente. A pressão deve ser controlada com medicamentos ou outras medidas para que o coração possa trabalhar normalmente.

Os antigos diziam que a gente precisa ter sangue fino. Isso significa que o sangue deve ter pouca gordura, pouco açúcar e a quantidade adequada dos outros elementos que entram na circulação. Conseguir isso, comendo de tudo um pouco, nunca muito de uma coisa só. Ingerir muita proteína provoca gota, muito açúcar resulta em diabete, muita gordura aumenta o colesterol. Dosar as coisas é o grande segredo de uma boa circulação sanguínea.

Outro agente inimigo da circulação e que merece uma referência especial é o cigarro. Além de prejudicar a respiração, sua ação se faz sentir bem cedo na circulação. Em geral, na forma de aterosclerose da coronária, levando ao infarto do miocárdio. Essa não é uma doença de velho, pois faz muitas vítimas entre as pessoas de 40 anos.

b) respiração - A respiração reflete a maneira com que estamos interagindo com o mundo. Quando inspiramos levamos para dentro de nós o ar que vem do ambiente externo, um ar frio. Quando expiramos manda-

mos para fora um ar quente que tem um pouco de nós. Pela expiração interagimos com o mundo. Mostramos como participamos desse mundo.

De certa forma, o que mais muda com o envelhecimento não é a inspiração. Por isso, não basta que as pessoas só inspirem profundamente. Está errado. Aliás, se a pessoa de mais de 40 anos começar a inspirar profundamente, pode ficar tonta rapidamente, porque está provendo seu sangue de uma quantidade de oxigênio acima do normal, isto é, maior do que aquela a que está habituada.

Não é inspirando profundamente que se melhora a respiração, mas procurando dar maior mobilidade e elasticidade às articulações da caixa torácica, para que os pulmões possam trabalhar com mais facilidade, controlando sem esforço a entrada e saída do ar.

À medida que se vai envelhecendo vai se tornando mais difícil expelir o ar cheio de gás carbônico por causa de deficiência no funcionamento da musculatura abdominal encarregada de auxiliar o diafragma, grande músculo que separa a cavidade torácica da abdominal.

A musculatura abdominal geralmente é prejudicada pelo aumento da barriga. Usualmente se pensa que é normal ter barriga depois dos 40 anos. Não é verdade. Tem barriga quem come demais e não exercita a musculatura abdominal. É, portanto, possível envelhecer de maneira que se conserve o peso ideal e a agilidade muscular necessária ao bom desempenho dos órgãos.

A sexualidade - A esta altura, alguém pode estar se perguntando se a sexualidade não é o principal problema da mulher na meia-idade. Não há dúvida que se a sexualidade não for bem trabalhada poderá constituir uma fonte de sérios conflitos emocionais

com reflexos na fisiologia feminina.

Como já disse, a vida hormonal da mulher é cíclica. Todo mês, o útero e o organismo se preparam para a chegada de um possível bebê. A menopausa significa que todos aqueles óvulos que a mulher tinha -ela já nasceu com um número determinado - não existem mais ou os que existem não têm mais condições de serem fecundados porque já estão velhos. Não só os óvulos estão velhos, mas o próprio organismo, com alterações na circulação, não oferece condições para o desenvolvimento e sobrevivência desse bebê.

A natureza sabe o que faz. Nessa fase a mulher simplesmente não pode mais ser mãe, ou seja, tem uma baixa do nível de hormônio no sangue que era determinado pelo trabalho do ovário e, com isso, passa a ter uma quantidade de hormônio feminino suficiente apenas para manter sua feminilidade.

Já sabemos que a mulher tem uma taxa de hormônio masculino. Essa taxa se mantém mais ou menos a mesma na menopausa. Antes da menopausa a ação desse hormônio chamado testosterona se torna mais intensa na mulher em algumas fases do seu ciclo menstrual, aumentando o seu desejo sexual. O desejo sexual da mulher, portanto, varia de acordo com seu ciclo menstrual.

Depois da menopausa, com a diminuição do hormônio feminino, torna-se mais intensa a manifestação do testosterona na mulher, aumentando-lhe a libido. Esse desejo sexual mais intenso, contudo, é mais de ordem afetiva do que de número de orgasmos que possa ter.

Esse fenômeno é uma coisa natural, mas existem tantos tabus em torno dessa questão que muitas mulheres começam a vivenciá-lo como um "grande pecado". Como a

sexualidade tinha apenas uma função de procriação para elas, o desejo sexual mais forte após a menopausa representa esse grande pecado. Ainda encontramos mulheres que pensam assim.

Além disso, pode acontecer que o marido esteja vivendo, nessa época, o problema da impotência ou não tenha entendido que é natural o declínio da potência nessa faixa etária. Pode ser que ele, tentando melhorar sua performance, parta para uma relação extraconjugal e com isso começa também a ter conflitos internos. É evidente que nessas circunstâncias será difícil ter uma relação sexual satisfatória, em casa, uma vez que sua potência se torna muito lábil por causa de seus problemas emocionais. Acontece, então, que não podendo satisfazer sua mulher que está mais acesa sexualmente, aciona seus mecanismos de defesa, partindo para a agressão: “está vendo, você é tão desinteressante que não consigo nem ter ereção!” E a mulher, que já “entrou em parafuso”, fica ainda mais confusa.

A falta de um diálogo franco e sincero acaba complicando ainda mais a situação. Daí para a separação é um passo e casais com 30 anos de casados encerram sua vida conjugal de maneira muito melancólica.

Esses e outros acontecimentos têm repercussões profundas na própria fisiologia da mulher. Assim, o colesterol sobe, a glicose aumenta etc. A mulher está em conflito e o próprio cérebro se ressentido desse conflito, os hormônios se desequilibram, tornam a circulação e, enfim, desencadeiam uma série de fenômenos que põem em polvorosa a vida sobretudo daquela mulher que não se preparou para esse momento.

A preparação consiste em não deixar os conflitos sem solução. A

superção deles depende muito da força de vontade de cada pessoa. Esta força de vontade não falta às mulheres acostumadas, a vida toda, a enfrentar dificuldades decorrentes de sua estrutura orgânica, psíquica e do tratamento que a sociedade ainda lhes dispensa quanto aos seus direitos. A receita é esta: não desistir nunca. O médico, o geriatra tem condições de ajudar nessa fase, mas não é mágico e nem faz milagres.



---

MIRIAM CHNAIDERMAN  
PSICANALISTA

Também eu sou atingida pelo preconceito que existe em relação à velhice. É muito freqüente, entre meus colegas, a fala de que a psicanálise não pode ajudar as pessoas de mais idade, que a psicanálise só é válida para o trabalho com pessoas jovens, bonitas, inteligentes, saudáveis etc. Tanto no atendimento em consultório como supervisionando pessoas em formação, pude constatar a veracidade desse preconceito. E foi esse preconceito que me desafiou nessa fala.

Tenho relativa experiência de trabalho com pessoas mais velhas e acho tudo isso uma inverdade. Se alguém de mais idade procura análise e se dispõe a ela, só isso já basta para que trabalhe com essa pessoa.

O mito do corpo jovem a qualquer preço é uma realidade em nossa cultura. Dividi em cinco itens a abordagem desse tema: no primeiro tentaremos ver como a psicanálise tem pensado a terceira idade; no segundo focalizaremos a velhice e a sexualidade na antiguidade; o terceiro tratará da sociedade de massa e a produção dos mitos; no quarto falaremos sobre a terceira idade como uma forma de racismo e, no quinto, introduzirei alguns conceitos psicanalíticos que julgo úteis para quem trabalha com idosos.

A psicanálise tem dado pouca atenção à terceira idade. Procurando refletir sobre isso, cheguei a pensar que a velhice, hoje, representa para a psicanálise o mesmo desafio que a sexualidade infantil representava para Freud em sua época.

Em 1886, há mais de um século, portanto, o criador e formulador da noção de inconsciente, tal como ainda hoje conhecemos em psicanálise, causou o maior escândalo numa sessão da Sociedade Médica de Viena, ao afirmar que a histeria existia não só na mulher mas também no homem. De fato, naquela época todos pensavam que histeria era uma doença de mulher, dada a etimologia da palavra que vem do grego e que significa útero.

Em 1894, ou seja, um século atrás, Freud provocava outro escândalo, ao afirmar que a sexualidade era a causa determinante das neuroses e psicoses. Suas teses foram publicadas no "Três Ensaios Sobre a Sexualidade" (1905), onde afirma que as neuroses têm a ver com problemas não trabalhados, situações recalcadas, conflitos, enfim, que formam blocos no psiquismo da pessoa, a partir de fatos relacionados com a sexualidade infantil.

Alguns anos atrás trabalhei numa oficina de dramaturgia, com pessoas que escrevem peças para crianças e pude constatar que ainda hoje, por incrível que pareça, causa espanto falar que criança não é inocente, pura, cor-de-rosa, lindinha etc. Não. Criança tem sexo, é bem malvadinha e chata, não precisa ter essa imagem de ternura, de anjinho bonitinho...

É interessante pensar que se deveria colocar a questão da terceira idade desvinculada de todos os conceitos e preconceitos que existem, como fez Freud em relação à criança. Assim como a criança, até Freud, era o símbolo da pureza e da inocência, da

mesma maneira somos levados a pensar que a terceira idade não tem sexo, não tem absolutamente necessidade de se preocupar com o que se passa com seu corpo, como se estivesse a meio caminho do limbo... Sem dúvida, assusta defrontar-se com a questão da sexualidade na terceira idade. É como se fosse algo obsceno, pois não há mais possibilidade de reprodução.

## 2. VELHICE E SEXUALIDADE NA ANTIGUIDADE

A não importância da sexualidade na terceira idade vem de longe. Foucault, em sua "História da Sexualidade" (1) apresenta dados interessantes sobre o tema. Galeno, médico importante na Roma antiga, falava que o uso dos afrodisíacos não deveria prolongar-se até demasiado tarde nem começar demasiado cedo. São perigosas as relações sexuais na velhice, pois esgotam o corpo incapaz de reconstituir os princípios que lhe foram retirados. Ou seja, é como se o corpo do velho não tivesse mais condições de viver a sexualidade.

Já na Grécia, de acordo com o mesmo autor, os mais velhos procuravam os rapazes porque a homossexualidade era algo absolutamente aceito sem problemas e até mesmo mais considerado que a heterossexualidade. No "Banquete" de Platão, num trecho sobre o amor, há uma inversão nas práticas sexuais: são os rapazes que se apaixonam pelo mestre, é o mestre que é desejado, idolatrado, amado, porque há muito o que aprender com ele. Mas, para Platão, a sabedoria do mestre está em ser amado sem deixar que o amor se realize fisicamente, ou seja, o amor tem que ser platônico.

É interessante refletir sobre essa visão que vem da Grécia antiga, onde se coloca a questão do acetismo, da contenção do desejo, práticas que

costumamos atribuir ao cristianismo e à religião judaico-cristã. Para Platão o acetismo era uma forma de valorizar o amor.

Cícero, em vários textos, fala do velho como alguém que não tem sexo. Isto nos leva a perguntar: por que é difícil pensar num corpo já com as marcas da idade e ainda desejante? A reflexão sobre a sexualidade na terceira idade torna evidente a necessidade de se discutir a amplitude do que é o sexual, pois da forma como vem sendo pensada, acaba tendo a ver com o ridículo, o obscuro. Talvez seja consequência da repressão a que fomos submetidos desde sempre, desde a Grécia e Roma e que nos tem impedido de nos defrontar com o prazer pelo prazer. É como se o idoso ficasse impedido de viver o desejo, qualquer desejo. É como se só o corpo bonito (dentro dos parâmetros sociais) pudesse desejar e viver o prazer. Só o corpo que reproduz é livre para viver a sexualidade.

### 3. A SOCIEDADE DE MASSA E A PRODUÇÃO DOS MITOS

O que é o corpo bonito e o corpo que deseja? Não seria tudo isso mais um mito, um produto da sociedade de massa? Vejamos. As transformações sociais e econômicas que atravessamos têm ocasionado também mudanças culturais e mudanças na própria vida pessoal. Tem me interessado muito trabalhar a forma como as transformações no mundo contemporâneo têm sido subjetivadas, como vamos vivendo em termos de mundo psíquico, o que acontece, a influência dessas mudanças na maneira de pensar o mundo, a política, a ética.

Alguns autores pensam que a cultura industrial avançada é uma cultura do narcisismo, onde cada vez mais se deve voltar para si mesmo a

fim de sobreviver (2). As avançadas técnicas de comunicação que parecem simplesmente facilitar a disseminação das idéias em escala mais ampla que a anterior, na realidade impedem a sua circulação e concentram a informação em algumas organizações gigantescas. Ou seja, a informação que temos é sempre censurada, os valores são impostos.

Especificando mais, a televisão, por exemplo, em termos de corpo, de plástica, passa sempre a imagem de determinado tipo de corpo. Certos tipos que sabemos que existem nunca aparecem na telinha ou, se isso acontece, aparecem de maneira caricatural.

A moderna tecnologia tem sobre a cultura o mesmo efeito que tem sobre a produção e, ao mesmo tempo, torna-se um instrumento efetivo de controle social. A questão do controle não é apenas uma questão política ou econômica, é também uma questão cultural. O consumo de massa é parte de um padrão maior de dependência, desorientação e perda de controle.

Faz parte desse processo povoar as cabeças de certas imagens que provocam um estado de desconforto e ansiedade crônica, onde tudo se torna mercadoria que pressiona e escraviza o comportamento do indivíduo. Os números do IBOPE constituem a norma de conduta. Eles é que dizem o que cada um deve fazer, vestir, comer, usar, preferir. A ansiedade está no fato de que essa dependência gera um estado de insatisfação constante, isto é, nunca temos o que queremos, tudo continua sempre fora de nosso alcance. Utensílios domésticos, aparelhos eletrônicos estão sempre



sofrendo modificações, estão cada vez mais aperfeiçoados, despertando em nós esse desejo incontrolável de ter o equipamento de última geração, com os recursos tecnológicos mais modernos etc. Não há como saciar nossa voracidade, pois os objetos são feitos para serem usados durante um espaço curto e depois trocados. Vivemos numa sociedade de descartáveis.

Hanna Arendt, referindo-se a essa cultura que nos aprisiona, faz a seguinte reflexão: “é a durabilidade que dá às coisas do mundo sua relativa independência diante dos homens que as produzem e as utilizam. Sua objetividade as faz suportar, resistir e durar, pelo menos por algum tempo, diante das vorazes necessidades de desejo de seus produtores e usuários vivos. As coisas do mundo têm a função de estabilizar a vida humana e sua objetividade está no fato de que os homens, a despeito de sua natureza mutante, podem recobrar sua uniformidade através da relação com uma mesma cadeira e uma mesma mesa”(3). Isto significa que nos sentimos mais tranquilos na medida em que existe a necessidade de uma estabilidade mínima no mundo que nos cerca e que essa estabilidade está absolutamente perdida.

Essa reflexão levou-me a concluir que a velhice deve incomodar no mundo de hoje por causa de sua permanência onde nada é permanente. Ela representa um grande paradoxo. Pelo simples fato de viver mais, a pessoa idosa é um protesto, é revolucionária diante da instabilidade e insegurança, do viver com risco, algo que faz parte do cotidiano na sociedade moderna. A velhice é uma ameaça constante não só por ser um sinal de permanência, mas porque obriga a um trabalho com a questão da morte. O mito do corpo jovem é uma contradição pela própria efemeridade da juventude ou da vida.

#### 4. RACISMO E TERCEIRA IDADE

O psicanalista carioca Jurandir Freire Costa aborda, no importante livro “Violência e Psicanálise”(4), o problema do racismo. Chama a atenção a semelhança de comportamento da sociedade em relação a essa questão e à da terceira idade.

A violência me parece um dos núcleos mais agudos do problema da velhice. Eles são escorraçados, deixados de lado, sem função na sociedade atual. Ser velho implica defrontar-se o tempo todo com uma dupla injunção: a de encarnar o corpo e os ideais do “eu” do jovem e a de recusar, negar e anular a presença do corpo velho. Ou seja, é o mito do corpo jovem a qualquer preço.

O que é ideal para o “ego” em psicanálise? É o que se quer ser, onde se quer chegar. O velho, contudo, pressionado pelas imagens de uma sociedade consumista, acaba se acostumando, sem perceber, com os valores criados por ela. Assim, onde predomina o mito do corpo jovem, o mais velho é levado a querer ser também jovem, o que é impossível. São fenômenos muito claros, como afirma Jurandir, estreitamente ligados à questão do racismo. Assim como os negros, também os idosos são excluídos da norma psico-sócio-somática, ou seja, não serve de parâmetro para nada, pois é feio e limitado. O jovem é o ideal de beleza no sentido tradicional.

De acordo com esses valores, o velho deveria interiorizar o ideal do “eu” jovem e formular para si um projeto de identificação incompatível com as condições biológicas de seu corpo. Tudo isso é enlouquecedor, pois entre o “ego” e seu ideal cria-se um hiato que se tenta transpor muitas vezes à custa da própria felicidade e até mesmo do próprio equilíbrio psíquico. Quando acontece esse hiato ocorre uma crise

de identidade e rompem-se certas identificações que são certos modelos de que nos apropriamos durante a vida, passam a fazer parte de nós e garantem nossa inserção no grupo como seres autônomos.

## 5. ALGUNS CONCEITOS PSICANALÍTICOS PARA TRABALHAR A TERCEIRA IDADE

O ideal do “eu” tem a ver com essas identificações e é formado a partir de imagens e palavras, representações e afetos que circulam incessantemente entre o indivíduo e o grupo cultural. Com o envelhecimento rompe-se a ponte que estabelecia essa ligação entre o sujeito e o mundo. O corpo em que investiu eroticamente já está fora dos referenciais que definem o belo, o desejável, o atraente. Há uma incompatibilidade entre a representação do corpo do velho e o modelo social aceito. O jovem torna-se fetiche. De repente, tudo é possível na juventude.

Por outro lado, hipnotizado por esse fetiche, o velho está condenado a negar tudo aquilo que contradiz o mito da juventude, do corpo jovem. Isso o leva a deturpações terríveis, porque seu próprio corpo é a negação desse mito. Volta-se, então, para o seu passado, idealizando-o, cai na fantasia de um paraíso onde hipoteticamente volta a ser jovem e desliga-se de sua realidade corporal. O repúdio ao próprio corpo é apenas mais uma consequência desse processo de autodepreciação.

Segundo ainda Jurandir, a identidade de qualquer pessoa depende, em grande parte, da relação que ela tem com o corpo. Em outras palavras, para que se construam enunciados sobre a própria identidade, de modo a poder criar uma estrutura psíquica harmoniosa, é necessário que o cor-

po seja predominantemente vivido e pensado como local de vida e prazer.

Não obstante, as inevitáveis situações de sofrimento que o corpo impõe a todos, adquirem uma característica de invasão. Quando ficamos doentes, nos tornamos nervosos, pois é como se algo se apoderasse de nós e escapasse ao nosso controle. Com a vivência, com a repetição de certas agressões, como um resfriado, uma dor de barriga, a consciência da dor pode atenuar-se. Isto quer dizer que é importante educar o indivíduo, desde criança, para essa convivência saudável com o corpo. Um corpo que não consegue ser absolvido do sofrimento que inflige torna-se um corpo odiado, perseguido, visto como fonte permanente de ameaça, de morte e de dor.

Na velhice, pode ser que esse ódio, essa raiva não tenham como causa o sofrimento, mas a impossibilidade não aceita de o corpo envelhecido ter os mesmos predicados do corpo jovem. No fundo, não deixa de ser uma grande dor, mas uma dor psíquica contemplar esse corpo que passou por tantas transformações, que abriram tantas feridas cuja cicatrização não está só e exclusivamente nos recursos da plástica e no pretensível milagre dos cremes. Além disso, não adianta metamorfosear o corpo presente de maneira caricata e penosa, tirá-lo de sua temporalidade, na ilusão de achar que é possível deter, congelar definitivamente um dado momento da vida. O erro está em querer tratar de uma ferida do corpo quando, na realidade, a ferida é psíquica.

A psicanálise diz que nossa primeira experiência, isto é, a do bebê com sua mãe, foi uma experiência de prazer total, completa que não acontece mais depois, pela vida afora. O papel da psicanálise consiste em trabalhar essa incompletude de todas as experiências que temos durante a

vida. Essa incompletude que nos move a buscar sempre o gozo pleno, essa sensação que tivemos com a primeira mamada. Quando nos apaixonamos, quando amamos há uma busca dessa realização total. Mas a realização desse prazer seria a morte, um zero de tensão equivalente à morte.

Na velhice, essa busca transformadora motivada pela dor implica grande esforço, enorme gasto de energia. É como se a integridade do aparelho psíquico ficasse ameaçada pelo constante acionamento dos mecanismos de defesa, pela tensão permanente. Quando se está com dor, desaparece qualquer erotismo. A dor de não ter um corpo jovem é tamanha que a pessoa se torna assexuada. Na dor a pessoa volta-se inteiramente para si mesma, o que dificulta o prazer compartilhado.

Freud fala de um retorno narcísico que consiste na própria energização erótica de si mesmo. Com esse narcisismo dou-me o direito de ser um “coitadinho”, de tomar certas atitudes que não tomaria em situações normais. Tal fenômeno é muito comum entre os idosos. São benefícios secundários da dor. A ferida do corpo transforma-se em ferida do pensamento, pensamento mutilado em sua essência e que não pode debruçar-se sobre a imagem do corpo. O pensamento se auto-restringe porque não pode refletir sobre a própria identidade.

Quando as pessoas mais velhas delegam ao jovem o direito de definir sua identidade, renunciam a um diálogo que mantém viva a dinâmica do pensamento. É um pensamento privado do confronto com o outro e que se perde no solipsismo. Nesse caso, ou a pessoa se acha dona da verdade absoluta ou se transforma numa ignorância total.

Pior é quando dissocia a percepção da representação. É como

se alguém não conseguisse olhar-se no espelho, mantendo uma imagem distorcida de si mesmo, imagem que ele não suporta encarar. São comportamentos bem próximos da psicose. Todos esses processos foram descritos por Jurandir Freire Costa em relação ao racismo.

Outro conceito da psicanálise, importante para quem trabalha com a terceira idade é o de corpo erógeno. Esse corpo erógeno, sexuado não é determinado pelo corpo biológico, anatômico. Essa foi uma das grandes revoluções de Freud. Segundo ele, não existe uma forma determinada para cada um quanto à forma de escolher seu modo de ter prazer. E faz um diferença fundamental entre instinto e pulsão. Em português, em inglês, em todas as traduções, enfim, dos textos de Freud não se faz essa diferença entre os dois termos, mas ele usa “instinct” e “trieb” em alemão. Instinto é o que é pré-fixado, genético, sem nenhuma variação, como se houvesse um programa no cérebro e diante de um estímulo o comportamento fosse sempre o mesmo. A pulsão, que já é um conceito ao nível do psíquico, é plástica, isto é, mutável. O objeto através do qual ela se satisfaz não está predeterminado, cada um que descubra o seu. Para uma pessoa atrair outra tem que haver uma diferença. Que um homem ame outro homem é totalmente possível nessa concepção, pois não há nada que determine que um homem tem que amar uma mulher e vice-versa. É a história de vida que determina como cada um escolhe seu objeto de amor.

A pulsão se dá quando há uma libertação da necessidade que é fisiológica. Por exemplo, quando alguém está com fome, tem maior dificuldade em sentir o prazer sexual. O sexual é a libertação do nível fisiológico, do nível biológico. Existe uma clivagem, uma

divisão entre o biológico e o erótico. Não que sejam totalmente independentes, mas quando não existe essa clivagem, quando o corpo sexuado, erógeno passa a ser o biológico, é a loucura.

A sociedade, hoje, trata o mais velho como um puro corpo, única e exclusivamente biológico, um ser sem vida própria, sem erotismo, o que é um absurdo.

Freud falava das fases da libido: a fase oral, a fase anal e a fase fálica, referindo-se a uma parte do corpo onde predomina a zona erógena. Com isso, não estava negando que qualquer parte do corpo pudesse ser erotizada. Aliás, ele descobriu essa potencialidade do corpo pela observação do que acontecia com as histéricas que recalcavam seus desejos, desviando a energia recalcada (libido) para outra parte do corpo. Assim, de repente as histéricas tinham o braço paralizado, sem nada a ver com a parte neurológica, mas sim com a representação que tinham do próprio corpo.

Toda a superfície do corpo, seja externa, seja interna, é passível de ser erotizada. Sendo assim, é sempre possível descobrir alguma zona erógena nova, criando-se constantemente formas lúdicas de brincar com o próprio corpo.

Um dos papéis fundamentais

de quem trabalha com pessoas mais velhas é o de poder se abrir para esse erógeno que não é exclusivamente genital. Não existem limites de idade para se explorar esse universo de prazer que dá sentido à vida. Não importa a forma, a intensidade e a frequência desse prazer. O importante é amar o próprio corpo com toda a libido que circula em cada um de nós.

---

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- FOUCAULT, M. - História da Sexualidade. R.J., Ed. Graal Ltda. - 1984.
- 2- LASCH. CH. - O Mínimo Eu, Sobrevivência Psíquica em Tempos Difíceis. S.P., Brasiliense - 1986.
- 3- ARENDT, H. - A Condição Humana. R.J. Forense-Edusp-Salamandra - 1981.
- 4- COSTA, JURANDIR FREIRE - Violência e Psicanálise. R.J., Ed. Graal Ltda. - 1984.



# A IMPORTÂNCIA DO CORPO NA TERCEIRA IDADE

---

REGINA FAVRE  
PSICOTERAPEUTA CORPORAL

Transcrição de palestra  
proferida no SESC Ipiranga,  
São Paulo, em 1993

Minha intenção, neste texto, é passar a idéia de que absolutamente tudo que se vive, vive-se com o próprio corpo. Não existe, portanto, experiência desincorporada. A própria experiência do pensamento, da assimilação de conhecimentos, qualquer experiência, desde a mais rudimentar até a mais sofisticada, todas acontecem via corpo. Não existe outro caminho. Isso é tão óbvio que a gente até esquece.

A segunda idéia que queria passar é que esse corpo, na meia idade, nessa faixa de experiência, é o mesmíssimo corpo ou, pelo menos, a mesma matriz corporal que vem desde a barriga da mãe: o mesmo com milhares de reproduções celulares, milhares de reposições de tecidos.

É através desses tecidos que é possível reconhecer as mais variadas sensações que nos dão o sentimento de nossa própria identidade, isto é, nós nos reconhecemos através do nosso jeito de respirar, de andar, de emitir sons etc. Experimentamos um sentimento de “eu mexendo minha massa corporal, eu me deslocando”. Assim, cada qual tem sua maneira de sentir dor, sentir prazer, sentir fome, sono, reconhecer-se assim ou assado nos diferentes lugares e situações.

Existem referências macrocorporais que têm a ver com a imagem corporal, em que a pessoa se reconhece no seu todo corporal, na sua motilidade e na sua mobilidade. E existem outras referências que são resultantes da atividade corporal, que parecem estar desligadas, por assim dizer, do próprio corpo anatômico, mas nas quais a gente se reconhece também. Quando respiro, por exemplo, percebo algo dentro de mim que tem a ver com a expansão de meus pulmões, com certa pressão interna que me dilata e depois me contrai. Isso me dá a sensação de minha própria presença, do “olha eu aqui”.

Nesses jeitos de ser corporais,

nessas mais variadas atividades corporais que acontecem a cada segundo a gente se reconhece em permanente transformação. Ao mesmo tempo, porém, se se faz um retrospecto na vida, observa-se que essas maneiras de ser e de sentir foram adquiridas em outra idade, no começo da vida. A sensação de sono, por exemplo, é algo desde sempre, desde a configuração do bebê. O mesmo acontece com o que sinto ao engolir, diante dos movimentos intestinais, do calor, da vibração, do contato com a pele etc.

E dizer que tudo isso faz parte de um projeto da natureza, quando da união de um espermatozóide com um óvulo para a produção de um ovo que reproduz células numa velocidade “x” para a formação de tecidos que se organizam, criam espaços internos, estruturas com a mesma finalidade em todas as pessoas e, no entanto, são também responsáveis pela individualidade, pela experiência corporal diferenciada de cada pessoa.

São essas estruturas corporais que permitem a vivência corporal, do começo até o fim da vida. A estrutura nervosa serve para nossa comunicação interna e externa. Outras estruturas (músculos, ossos, articulações, tendões etc) permitem a locomoção, a sustentação no espaço em face da gravidade, permitem ir atrás do que se quer, agir de acordo com nossos impulsos e desejos.

Todas essas estruturas trabalham em conjunto. Por exemplo, quando se tem fome, o estômago dá sinal, mas se a gente fosse só barriga, não teríamos condições de nos locomovermos para tomar um café, fazer um lanche. Por outro lado, se os músculos são importantes para impulsionar para a ação, não menos importante é o sistema informático que sinaliza todas as sensações internas e permite a ligação com a realidade externa para que a pessoa possa se reprogramar

constantemente.

Isto quer dizer que ao longo da existência a evolução de cada um se processa graças a esse corpo que tem determinada estrutura que não está isolada no espaço, mas vive dentro de um sistema ecológico que envolve o físico e o psíquico. Em outras palavras, é um organismo que vive em um ambiente de oxigênio, literalmente com os pés no chão, precisa de alimento sólido e líquido, de uma série, enfim, de elementos estritamente físicos. Mas é também um corpo que interage em outra dimensão ecológica, a dimensão dos afetos.

Estamos o tempo todo imersos em afetos. Neste sentido, somos um sistema aberto onde, como já disse, existe uma comunicação entre o meio interno e o externo, numa troca mútua, contínua. Todas essas trocas estão impregnadas de afeto. Por isso, selecionamos o que é bom e o que é ruim para nós.

Ao atingir os 40/50 anos, as pessoas já possuem um “know how” suficiente para fazer essa seleção. A esta altura, a discriminação do que é bom e do que é ruim torna-se mais sofisticada em todas as áreas do relacionamento: familiar, vizinhança, trabalho, política, tudo, enfim, que afeta bem ou mal e exige que a pessoa se organize corporalmente, pois a resposta passa sempre pelo corpo. Ter raiva, entristecer-se, sentir medo, insegurança, inveja, sentir-se rejeitado ou amado, carente são experiências que não estão soltas, mas têm seu referencial no corpo.

Assim, quando sentimos raiva, enchemos o peito, os músculos incham e resistem ou se preparam para explodir a qualquer momento. Quando a gente sente medo, a gente se encolhe, recua, a respiração fica curta, diminuem-se os espaços internos, os músculos enrijecem.

Essas organizações corporais si-

nalizam para fora o que se vive como sensações internas. Como reconhecer quando um cachorro está deprimido, excitado ou doente? Ele não fala, mas podemos reconhecer seu estado interno.

Nossos relacionamentos são mediados também por essas formas corporais. Assim, posso me aproximar de uma pessoa de modo arrogante, ou porque não quero sofrer humilhações, ou porque faço questão de estar por cima. Mas posso me sentir tão inferior diante de outra pessoa, que já chego de cabeça baixa, para não ser maltratada ou desprezada.

Muitas vezes, assumimos comportamentos estereotipados que não expressam a realidade dos nossos sentimentos. Esses comportamentos se tornam tão repetitivos que se vai perdendo o referencial pessoal do corpo, vivendo-o apenas como suporte de saúde ou doença. Isto pode gerar conflitos e afetar toda a auto-regulação corporal. Isto tem a ver com certos tipos de neuroses.

Por isso, à medida que a idade vai chegando, coloca-se mais ainda a necessidade de se trabalhar constantemente o corpo, para que se continue criando novos comportamentos que respondam às situações presentes de nossa vida. A cristalização dos comportamentos e um repertório muito limitado é que fazem a maturidade correr o risco de se infantilizar.

Ao longo da vida criamos mecanismos corporais, desenvolvemos estratégias para sentir ou evitar sensações, sentimentos ou emoções em maior ou menor grau, de acordo com o conforto ou desconforto que elas proporcionam. É uma tentativa de fugir de experiências dolorosas, de experiências que podem colocar-



-nos em risco ou ameaçar conquistas já realizadas.

Por exemplo, como evitamos a dor? Seja ela qual for, desde a dor de um tropeço até a dor de uma perda, de uma vergonha ou mesmo de uma enxaqueca, como reagimos? A primeira coisa que fazemos é suspender a respiração. Quanto mais intensa a respiração, mais intensa a sensação. Em momentos de grande prazer, a respiração torna-se mais forte. Respiramos com intensidade para sentirmos a sensação em toda a sua plenitude.

Outro exemplo: para eu ser uma pessoa legal, em casa, tomo conta de todo mundo e isto me gratifica, todo mundo acha ótimo, ninguém briga comigo, mas isso exige de mim certo estilo de ser que leva a certo tipo de postura corporal que serve para eu me aproximar das pessoas, agüentar a barra, carregar tudo nas costas, sem brigar. Se, por um lado, isto me gratifica, por outro, me torna extremamente empobrecida do ponto de vista de experiência em outros níveis de relacionamento. Posso também assumir outra atitude, a de "mandão", implicante, com cara de poucos amigos, para ter mais controle sobre todos.

Esses estilos diversos tornam as pessoas prisioneiras de seu próprio comportamento, por algum motivo. Assim, alguém pode ser "mandão" porque receia que as pessoas descubram sua vulnerabilidade, ou porque tem necessidade de mostrar autoridade e manter todo mundo à distância. A atitude autoritária é um escudo para quem se sente inseguro, ameaçado, com medo de ser destronado.

Outro aspecto importante dessa questão é a maneira como trabalhar cada fase da vida em relação à experiência corporal. A vida, sabemos, é um contínuo. Já fomos um feto, um bebezinho que mamou, uma criança que engatinhou, que aprendeu a

andar, a explorar o espaço e, depois de um relacionamento estreitíssimo com a mãe e dependência de outros familiares ou próximos, começou a ganhar um pouco mais de autonomia e mais habilidades para controlar seu meio e a si mesmo.

E as experiências continuam pela vida: vamos à escola, surgem os primeiros sinais da sexualidade e a necessidade de socializar esta idade, enfrentamos as mundanças do corpo na puberdade, vibramos ou sofremos com as transformações dessa fase provocadas pela revolução hormonal.

Em seguida, aproximamo-nos das pessoas do outro sexo, vivemos essa atração, organizamo-nos para vivê-la mais intensamente e criar relações duradouras, experimentamos a maternidade ou paternidade, entramos na maturidade e começamos a modificar a vitalidade do corpo. Em todos esses momentos temos que aprender a administrar as formas corporais.

Quando chega a meia-idade, é freqüente começarmos a fazer comparações com pessoas mais novas que vivem ao nosso lado. É importante refletir sobre essas formas corporais que são geneticamente programadas e que em cada fase da vida significam uma maneira própria de sentir e viver.

Para a mulher, na maturidade, o grande impacto é, certamente, a menopausa que, de fato, é uma mudança hormonal fortíssima que gera transformações que atingem a vivência corporal como um todo. São experiências que podem trazer angústia, se elas assumem a característica "do nunca mais", do irreversível, da perda, exatamente como na menarca.

Com o início do ciclo menstrual, as adolescentes podem achar o máximo essa nova fase da vida, se são valorizadas e apoiadas. Esse apoio e incentivo fazem com que a perda

da infância ou do corpo de criança não represente um acontecimento negativo.

Na menopausa dá-se a mesma coisa: o corpo sofre também transformações. Infelizmente, valores sócio-culturais ainda apresentam essa nova fase da vida como uma desvalorização da mulher. Se a mulher não conseguir se apropriar desse novo corpo, será uma eterna angustiada. É como se morasse numa casa e mudasse para um apartamento, mas passasse o resto da vida com saudade da casa e sempre descontente com o apartamento.

Não aceitar o próprio corpo pode significar abandoná-lo, não habitá-lo como fonte de prazer, sabedoria e vida. É destruí-lo. Sabemos que um corpo bem utilizado dificilmente adocece ou perde seu sentido de identidade.

Há várias maneiras de trabalhar o próprio corpo. A autopesquisa é uma delas e leva a pessoa a perceber-se como alguém que é o personagem da própria vida, ou melhor, alguém que escreve o próprio “script” e faz o ator principal da própria história. Pesquisar-se não significa controlar-se, lamentar os acontecimentos, antecipar futuros. Pesquisar-se é indagar-se o que você está fazendo de si naquele momento, se conhece as próprias limitações, se tem condições de se autoavaliar para, quem sabe, tomar outras atitudes para corrigir os rumos de seu processo.

Neste sentido, sugerimos algumas práticas: a ginástica, por exemplo. Como qualquer outra atividade corporal, ela deve ser variada. Assim, deve-se trabalhar o fôlego, a força, a circulação, a elasticidade, sem deixar de lado o repouso, o yoga, o relaxa-

mento. A ginástica, além de ser uma prática de fácil execução, é um anti-depressivo fantástico, pela produção de endorfinas.

Choro, gritos, brigas simuladas, agressão simulada, riso, expressões emocionais em geral são outras formas para se trabalhar o corpo. Mesmo que essas alternativas não sejam trabalhadas psicologicamente, têm muito a ver com as dramatizações cujo valor terapêutico está comprovado.

Experimente brincar de teatro, interpretando, por exemplo, uma pessoa diferente, imitando alguém de quem você gosta, e procure ver como você seria corporalmente, como gostaria de ser. São mil experiências que ajudam a viver melhor e a ativar sua vitalidade.

Finalizando, diria que o importante é sensibilizar-se para se apropriar cada vez mais do próprio corpo, não importa a fase que esteja vivendo. Não adianta tratá-lo mal. É o único que temos e que nos acompanha a vida toda. É mais sábio tirar o máximo proveito dele. Para isso é necessário que cada qual seja construtor de sua experiência no decorrer de toda a sua existência.

# MENOPAUSA

**Os contornos e a plasticidade**

**da mulher madura é quase que um acordo entre aquilo que a vida lhe  
rouba e o que a experiência**

**Os contornos e a plasticidade  
da mulher madura é quase que um acordo entre aquilo que  
a vida lhe rouba e o que a experiência  
lhe oferece. Resultam, também,  
de sua capacidade treinada em suportar frustrações,  
adequar expectativas  
e gerar novos sonhos e alternativas.  
Não há mulher que não chegue marcada à fase  
da menopausa. Cabe a ela atribuir significados de vida a  
esses registros ou lastimar  
sua condição humana feminina transformada.**

---

**ANA P. FRAIMAN**

PSICÓLOGA E GERONTÓLOGA

**O** longo caminho percorrido até chegar à maturidade imprime na psiqué e no corpo todas as marcas dos riscos que se correm, bem como as cicatrizes. Algumas, lembranças do ocorrido, outras, feridas não superadas, abertas e doloridas.

Os contornos e a plasticidade da mulher madura é quase que um acordo entre aquilo que a vida lhe rouba e o que a experiência lhe oferece. Resultam, também, de sua capacidade treinada em suportar frustrações, adequar expectativas e gerar novos sonhos e alternativas.

Não há mulher que não chegue marcada à fase da menopausa. Cabe a ela atribuir significados de vida a esses registros ou lastimar sua condição humana feminina transformada.

Essa decisão é cataclísmica. Ou renasce ou fenece. Sob faces bem cuidadas, corpos bem tratados, a psiqué feminina enfrenta conflitos de vida ou morte de extrema violência. Para se abrir para o futuro há que deixar ir o passado. Aprender a arte de sonhar sem

se iludir, amar com desapego, desejar profundamente sem qualquer certeza de obter ou possuir, entregar-se a novos riscos sem outras garantias a não ser a própria vontade de ser e de viver.

A mulher se encontra só. Como que solta em alto mar, em noite escura, sem estrelas. Suspensa no vai-e-vem das águas que respiram, seu equilíbrio advém da abdicação dos controles de seu ego. Agora, seu diálogo é consigo mesma, no que tem de mais íntimo e ainda desconhecido em si. É hora de mergulhar nas sombras e fazer novas perguntas iluminadas pela esperança, se a tiver. Se não, a experiência é mesmo de desalento, desânimo e desespero, até aprender a viver com novos sentidos e sentimentos, até conseguir apreciar o caos e validar a dor. Em outras palavras, aceitar a vida como ela é, simplesmente. Só assim consegue integrar-se às forças criadoras e generativas, abandonando-se às experiências e refletindo.

Isto quer dizer que a mulher precisa realizar a tarefa de superar as forças

"egóicas" de auto-afirmação e descobrir fontes mais profundas de expressão. O negrume em que mergulha conduz à vastidão. É a liberdade que imprime direção. Não mais limites, barreiras a superar, mas trilhos de conhecimento a orientar. A vontade executa o movimento, a capacidade de amar contempla e aprecia. Ela encontra em seu íntimo forças geradoras de vida. Não mais seu útero, mas todo o seu corpo. Não mais crianças, mas seu legado moral. Não mais seus pensamentos, mas suas idéias. E não só seus sentimentos, mas sua inteireza, sua grandeza, sua beleza de mulher vivida, inspirada.

**A mentalidade dualista** - É como se corpo fosse uma coisa, a mente outra. Máquinas de fazer e de pensar: "doutor, não funciono mais!" É uma visão estranha, essa do corpo-máquina. São as válvulas do coração, os amortecedores das vértebras e articulações, os parafusos da cabeça, os membros enferrujados, emperrados, são os nervos de aço e a vontade férrea.

Tal concepção nos permite afirmar que "o tempo nos arruína". Cirurgias plásticas são recauchutagens, já rodamos muita quilometragem e há o temor de sermos substituídas, aos quarenta, por dois novos modelitos de vinte.

Difícil encontrar mulheres felizes e confortáveis com seu corpo maduro. E o constrangimento de que sua "vagina senil" não fique mais lubrificada, mesmo se excitada? Falha na produção hormonal! A mulher se sente traída pelo seu próprio corpo: "veja em que me transformei, numa ruína de mim mesma! era bonita quando jovem, agora estou toda despencada!..." ela se refere a si com nojo existencial, desprezo e desgosto. É visão de si, construída para gerar inveja, despeito e vergonha.

**Se não é máquina, é química** - A busca por pílulas milagrosas é impressionante. Para dormir, para acordar, para a digestão, para a evacuação, para

moderar apetite, para acelerar combustão. Pílulas para acender o desejo, pílulas para aliviar tensão. Pílulas de efeito rápido e ação prolongada... nenhuma delas, porém, consegue atrasar o calendário. Se muito, suspendem ou prolongam o tempo de menstruação e, sem cuidados médicos, junto com o fumo, transformam o organismo da mulher em uma bomba-relógio, à beira da explosão.

Pílulas são ingeridas em público, oferecidas, compradas, embaladas em graciosas caixinhas. Mas, e os calorões? Estes, por naturais que sejam, deixam a mulher vexada, humilhada, rendida à sua natureza e à irracionalidade de suas gônadas.

Cara dentro do refrigerador, cobertores atirados para o lado em meio às madrugadas, corpo deitado nos ladrilhos do chão dos banheiros... Ah! as mulheres escondem seus mal-estares até das melhores amigas. Seu marido, então, não pode saber que está ficando "velha". Se descasada, namorando rapaz mais novo, esconde a idade. O espelho é seu grande inimigo.

**A briga com o espelho** - Pregas, manchas, estrias, celulite, flacidez, varizes, vazinhos, verrugas, pelos. Barriga saltada, peito caído, bumbum chapado, tornozelos inchados, papada, unhas fracas...

- "Espelho, espelho meu, existe alguém mais bonita do que eu?!"

- "Sim, majestade. Todas as meninas recém-menstruadas. As jovens mães e suas amigas. As moças que trabalham fora, as grandes executivas, as secretárias dos maridos, as artistas de cinema, televisão, as "playmates", as atletas e ginastas, as manequins e recepcionistas, as aeromoças, a polícia feminina, todas." E o pior é que elas desfilam sua mocidade, sua jovialidade pela casa da mulher mais velha e chamam-na de "tia"...

A mulher madura de hoje está sem referencial. Não é velha como foram sua mãe e suas tias; não é nova,

como já atesta a geração de seus próprios filhos e sobrinhos. Concorre com as de 40, as de 30 e as de 20, com certas desvantagens. Sente-se inadequada, nesta passagem “da graça da juventude ao charme da maturidade”.

Sensação de urgência de tempo, grandes cobranças e doses de impaciência, ela se consola: “bem, melhor estar no auge dos meus quarenta, do que estar grávida. Ou ter sessenta”. De qualquer modo, um novo tempo. Já desafiou seus pais, seu marido, seus filhos. Agora, o desafio é o do auto-descobrimto.

Seu corpo, esse estranho, tem uma linguagem própria, de palpitações, temperaturas, dores e prazeres. Precisa ser compreendido, bem tratado, revitalizado. A linguagem do corpo é concreta, sensorial e profundamente ancorada nas leis da terra. Temos um corpo muito terreno e de duração limitada, mas com leis tão próprias e fabulosas que a mente, por mais inteligente, não consegue expressá-las em palavras. Como explicar o que o corpo vive quando esse corpo ama? Como explicar o que é a dor de um coração que se separa de um filho, de um amor?

As mulheres são ensinadas a amar seu corpo jovem que pode procriar. Mas este amor próprio resiste àquilo que é mutável. O ego fica muito frustrado, magoado e, muitas vezes, não organiza forças de reparação.

Algumas não superam a frustração e queimam etapas. Ficam logo velhas, ou adotam ares de permanentes mocinhas. Mas outras elaboram a transição e realizam bem a tarefa de superar o valor da beleza e força físicas em direção ao valor da sabedoria existencial. É um corpo de novas formas e funções. É também uma mente de maternidade finalizada que precisa discernir entre importância e valor pessoal.

É, sim, menos importante na vida de seus filhos. Talvez esteja enterrando

também seus pais e sogros. E socialmente goza de menor prestígio ou “valor de mercado” para novas relações amorosas ou casamentos.

Aqui, precisa compreender que importância é valor social. É-nos atribuído. Do mesmo modo pode ser negado. Mas o senso, a certeza de sua unicidade, de seu valor como pessoa, expressão de vida, pedacinho de Deus em forma de gente, é este senso que a fará manter cabeça e moral elevados, mesmo quando as circunstâncias lhe são adversas. Enquanto vive a concretude das transformações do corpo, desperta para novas simbolizações.

**A cada passo, novos conflitos** - Inevitável um sentimento de insegurança pessoal, maior sensibilidade. É um novo “estirão” de crescimento. Agora não mais físico, mas psico-espiritual. A mente, mais aberta, lida com mais variáveis. Escolhas podem se tornar não só mais complexas, como mais difíceis.

A sensação de finitude é mais real e a vida precisa ser repensada agora na perspectiva concreta da morte. Não de outros, mas de si. A função ovariana está falida. Isto é irremediável. A mulher chora sua maternidade finda: “e agora, quem precisará de mim? A quem devo servir?” Seu espírito devocional precisa de novos elementos e focalização. Não se trata mais de ser “boazinha”, mas de ser verdadeiramente útil, integrada. É muito importante sentir-se necessária, valorizada.

Seu altruísmo se debate com seu egocentrismo: “chega, já cuidei dos outros a vida toda. Agora é para mim!... Mas não estarei sendo por demais egoísta?... E daí, quem não gostar, que se retire... Mas, eu não gosto de ficar só!...”

Seu corpo emocional entra em convulsão e há um tempo em que

debater-se e abster-se é a solução. De duas, uma: ou ela extrai mais doçura de seu amargor, ou azeda para sempre! Precisa ser suave e firmemente ensinada, disciplinada, para a arte de ser ela mesma: é a arte de viver de bem com a vida. De saber que lá onde a sensação de amargo é muito forte, é onde se concentra o doce. Depurar, destilar, discernir, transmutar. Esta é a tarefa de sua psiquê.

Deve alcançar novos patamares de liberdade. E socialmente, familiarmente faltam-lhe estímulos e oportunidades. A mulher livre, espontânea assusta. A família aconselha-a a arriscar-se, libertar-se, mas quer a mãe sempre lá, disponível. E, de preferência, disposta, bem arrumada, bem humorada, perfumada, atenciosa e com comidinha saborosa para ser servida, quando os filhos tiverem vontade de visitá-la. Não exatamente quando são convidados e esperados. A mulher livre tem trabalho redobrado para conciliar tantas vontades, horários e motivações...

**Paralivrar-se logo das dificuldades** - Ela pode adoecer. A doença pode ser um artifício para obter alguma moratória. Uma pseudo-liberdade. A justificativa não é o querer, mas o não-poder.

Com tempo para lambar suas feridas, o problema é cair na auto-comiseração, ao invés de auto-consideração. A mulher fica doente com os problemas da família, não consegue ser feliz enquanto não-sei-quem não se arranja na vida. Deixa os outros doentes com seus sacrifícios desnecessários e ainda se sente mal amada. Precisa sofrer para obter atenção. É alvo de irritação e desdém: “chantagista” ou “coitada”, é o mínimo que dela se diz.

Doente no corpo ou na alma, a mulher permanece paralizada, esperando que suas filhas façam o que ela própria não conseguiu, ou seja, se dêem auto-respeito, não permitam ser

espezinhadas. E se tal não acontece, entra em culpa: “onde foi que errei?!”

Outra preocupação que a assola são os pais, já de idade, especialmente se um ou ambos apresentam desordens mentais: “será que vou ficar também assim?” O medo da dependência, do ridículo, da solidão, muita coisa concorre para perturbar sua mente e suas noites insones. Insônia, obesidade, pressão alta, taquicardia, sudorese, tremores... Ela se vê responsável pela saúde das três, talvez quatro gerações, na família: os mais velhos, seus filhos, seus netinhos... seu companheiro. Ah! este se recusa a ir ao médico e ainda atribui suas dificuldades sexuais ao fato de ela ser “pouco jeitosa.”

As preocupações e angústias somadas, especialmente quando não tem uma atividade própria ou profissão que verdadeiramente a realize, levam-na a desejos estranhos, como querer ter uma aventura. Ou sumir. Não dá para definir o que é “sumir”. Não é morrer nem simplesmente se afastar. Não é só alívio nem acordar daqui a dez anos. Não é correr para a casa da mãe ou de uma amiga, mas ir para algum lugar indefinido, onde ninguém a conheça ou exija. Está mais para perto de “estar consigo”, “recomeçar”, que para largar tudo que lhe é precioso. A mulher precisa voltar-se para dentro de si mesma, pois é lá mesmo que vai se reencontrar. O dia que inventarem uma “pílula para sumir”, mais da metade dos problemas do climatério e menopausa vão estar resolvidos.

Conversas com amigas, consultas médicas e psicoterápicos ajudam bastante. Banho de loja, novo corte de cabelo, um curso de atualidades, boas leituras, igualmente. Mas as caminhadas a sós, refugiar-se perto do mar ou das montanhas, dormir a céu aberto, retomar seu próprio ritmo e uma vida simples, essas práticas têm efeitos mais do que salutares, são curativas.

Um banho de cachoeira, andar na

chuva, mergulhar de roupa, entrar em contato com água corrente, no lago, rio ou mar, lhe fará bem melhor do que procedimentos artificiais. A mulher precisa respirar, voltar à natureza-mãe, se reciclar.

Jardinagem, escultura, tear são atividades que podem propiciar o “estar-em-contato” com os ciclos de vida-morte-renascimento, criação e recomposição de novas tramas e padrões. A mulher encontra nessas horas um conforto muito grande, paz de espírito, quietude, sem ter que recorrer à solidão que neste momento pode ser-lhe muito pesada e vir a piorar as coisas. Músicas de bom gosto, olhar o fogo, chorar bastante... ela quer ser natural, poder largar seu passado, compreender o vivido e vislumbrar um futuro promissor.

**O médico e a vizinha** - Em primeiro lugar há que se ter uma relação de estreita confiança, um profundo sentimento de liberdade e estar à vontade. A mulher precisa se abrir com seu médico. Perguntar coisas sobre as quais nem com o próprio marido consegue conversar. Falar não só de si mesma, mas também de seu marido (se ainda o tiver), sobre seu relacionamento sexual (se faz sexo), sobre a saúde de seus pais e de seus filhos, sobre seus medos: de envelhecer, de ter câncer, de ter deixado a vida passar sem se posicionar, medo de que sua filha se engravide fora de hora etc. e quer saber mais sobre Aids.

Sua consulta médica não pode restringir-se às questões hormonais, osteoporose e infarto. Não pode ser vista como “gorda sem-vergonha” e muito menos como uma “vagina senil/mucosa atrofica”, dependente de uma pomadinha local para suavizar a relação sexual. Ela não é um conjunto de mamas, útero, varizes, calorões, encimado por uma cabeça treinada em se preocupar demais com os outros e em se descuidar demais de si.

Tem medo de tomar hormônio se “dar” câncer (conhecido antigamente como “aquela doença” e mais modernamente como “ceá”), tem medo de não tomar e, de repente, seus ossos virarem pó? Um médico fala uma coisa, outro diz outra. Como as consultas rápidas não a atendem como mulher por inteiro, sai delas pior do que entrou.

Uma cliente minha relatou, aos prantos: “eu estava com a maior hemorragia, muito frágil mesmo. Assustada. O médico me examinou, me deu uma receita e falou nem lembro o quê. Só sei que eu não parava de chorar e disse a ele que eu havia acabado de me separar. Havia três dias que meu marido saíra de casa, depois de uma briga horrorosa. Ele (o médico) nem olhou para minha cara e disse que aquilo não tinha nada a ver. Fiquei em estado de choque”... “Lágrimas de sangue”, a menstruação, seu ritmo, sua abundância estão diretamente relacionados às vivências psíquicas da mulher. Como estraçalhar esse todo? Em nome do que?

Outra cliente desabou em um de meus grupos de orientação: “será que levei 52 anos para me tornar um nó histérico?” Ao se queixar de vazio interior, infelicidade conjugal, seu médico diagnosticou sua opressão: nó histérico. E recomendou-lhe psicoterapia, encerrando rápido a consulta. Ora, o que é jargão médico, linguagem corrente, para os ouvidos sensíveis de uma senhora em sofrimento pode ser golpe mortal em sua auto-estima.

É óbvio que se a relação médico-paciente é autoritária e pouco contida, a mulher perde a liberdade, não de questionar, mas de aprender sobre si própria. E, ao não aprender, não pode responsabilizar-se nem pela sua melho-



ra, nem pelo que possa acontecer de pior. As palavras amorosas, solícitas de uma vizinha, de uma amiga terão peso decisivo em suas atitudes. Mas, não raro, ela “pulará” de médico em médico, de tratamento em tratamento, aí confundindo causas e efeitos. Difícil. Uma das coisas que ela mais sente, então, é estar só. Ela não padece simplesmente dos “transtornos da pré-menopausa”. Ela sofre de solidão.

Pior ainda, se sua vida conjugal e familiar estiver desarticulada. Mais grave se não tiver uma ocupação que a realize. Trágico se, com tudo isso, ainda enfrenta tríplices jornadas, condução e o sistema público de saúde...

Alguns grupos de médicos e outros profissionais já começam a atender na modalidade de orientação grupal e multidisciplinar. Ao invés de cinco minutos para cada uma das vinte pacientes da manhã, um grupo de aconselhamento e orientação semanal ou quinzenal para todas as vinte, simultaneamente, por duas horas! Isso funciona. É educação para a saúde. A mulher sai do esquema “obedece-desobedece o médico”, para participar do seu processo, de sua transição. E mais, descobre que não está só, que suas dúvidas são iguais às de “todo mundo” e que existem saídas.

Afirmo, dessa maneira, o poder da solidariedade, do ouvir. Laços de afeto e compreensão fazem mais pela auto-estima feminina que cartelas de hormônios e injeções, principalmente quando o que está em jogo é seu equilíbrio psíquico e sua identidade. Medicação sistêmica ou específica, a mulher não pode ter medo do que está ingerindo, nem considerá-la sua salvação. Ela tem que saber do que se trata e discutir abertamente com seu médico de confiança, as alternativas de que dispõe. Inclusive de contracepção. É até mesmo adequado que tais questões deixem de ser “problemas femininos” e passem a ser de “interesse

do casal”. Ambos precisam ser esclarecidos. A saúde conjugal agradece.

**Precoce ou retardada?**—Ninguém quer ser precoce ou retardado em duas situações: menopausa e ejaculação. Antes dos 38 anos e depois dos 58, essa extensa faixa de normalidade é muito mal compreendida. Há mulheres que ainda menstruam e se dizem na menopausa. Há mulheres que não menstruam mais e querem voltar a fazê-lo, porque acham que se sentirão mais jovens.

A menstruação é coisa muito séria na vida das mulheres. É seu “atestado” de normalidade, feminilidade, saúde. Por mais de trinta anos (dos 12 aos 48, aproximadamente), a mulher programa sua vida, levando em consideração seus ciclos menstruais. Desde a marcação da data do casamento, vida sexual e passeios, até cirurgias e outras mudanças radicais.

Muitos tabus caíram por terra. A idéia de que poderia ficar louca se lavasse os cabelos, quando menstruada, é um deles. Não se podia, tampouco, ir à praia, à piscina, fazer certos esforços. As toalhinhas eram lavadas e fervidas longe dos olhares masculinos. E quanto aos absorventes, eles desvirginavam... O fato é que, com tudo isso e muito mais: seios pesados, digestão difícil, irritabilidade, TPM, a mulher se sente mais feminina, mais ligada à sua natureza instintiva e intuitiva, quando menstrua. A mulher sangra. É algo que não controla. Sua energia vital se expressa nua e crumentemente. A irracionalidade desse fenômeno faz sentido na sua experiência íntima de ser mulher.

Agora as coisas vão mudar. Pesar? Alívio? Outrossignificados? O principal: é hora de mudança. O tempo foi programado. É aceitar ou aceitar. Quando ficou mocinha lhe disseram que não podia mais brincar na rua com os meninos, porque eles iriam “abusar” e ela poderia “pegar filho”. Quando entra na menopausa lhe dizem para praticar

muito esporte e ter peso ideal, senão ela pode ficar com osteoporose, ter infarto e... os homens não vão mais querê-la nem de graça! Quando é que essas mudanças serão tratadas com delicadeza e respeito? Quando é que conseguiremos falar à alma das mulheres e dos homens?

**O vazio existencial** - À falta de uma ocupação que a realize, soma-se a falta de um sentido, de um significado profundo de vida.

Ainda presa a vergonhas, culpas, inseguranças, humilhações, a mulher é alvo fácil dos ataques de desqualificação. Uma das piores coisas que uma pessoa pode sentir é que ela “vale menos que”. E é isso que a mulher menopausada sente. Por isso, busca a auto-afirmação através de prepotências, autoritarismos ou negligências. Egoísmo exagerado ou descuidos acentuados, perda da vaidade, do interesse, da vontade sexual, rancores e ressentimentos, inveja e mesquinhas são sinais evidentes de que ela não está realizando bem sua transformação íntima.

É tempo de depurar, sanar as imaturidades, rever relações e responsabilidades. Tudo requer novas reflexões. Metade de sua vida já está respondida. E agora, o que fazer com outro tanto pela frente?

Acrescentar vida ao tempo, redescobrir novas energias, vitalizar. Serenidade e alegria são os melhores sinais do êxito de sua passagem. Ainda existe um bom trecho de caminho a percorrer. Caminhar é atestado de liberdade. Dar novos e largos passos equivale a ter sucesso. Caminhar com desembaraço é conquistar novos níveis de segurança e autonomia, passo a passo. Literal e simbolicamente.

“Sair de casa” não é abandonar tudo e todos, mas é ganhar as ruas, a chuva e o sol, os ventos, o suor, o corpo quente. É ganhar a dimensão dramática, tragicômica da vida, to-

lerância à segurança e à aventura, desejo de estabilidade e de mudança. O movimento é a ordem. Pelo mesmo percurso correm as torrentes de tristeza e perdas, jorram as fontes de alegria e ganhos. A cada passo, novos riscos e realidades. À frente do caminho, a verdade. O amor. A condição humana de ser mulher. Na menopausa, mais que “sair de casa”, a tarefa é “ganhar o mundo”.

Na escolha da vida doméstica ou de trabalho para fora a mulher precisa se assegurar de que seu corpo é seu lar, sua mente se reveste de beleza e alegria; a liberdade é seu lugar e seu tempo “agora”. Tão simples e natural como o respirar.

# AS POSSIBILIDADES DA MULHER NA MATURIDADE

Depoimentos  
durante o seminário sobre  
"A Mulher na Maturidade",  
no SESC Ipiranga,  
São Paulo, em maio de 1993



LÍDIA CORREA  
Vereadora

Na maturidade expressamos, cada um a seu modo, o que aprendemos e desenvolvemos durante a vida. É um momento de reflexão. Eu, particularmente, sinto-me numa fase especial, onde vejo com mais clareza minhas possibilidades e capacidades. Como vocês sabem, sou vereadora e procuro exercer o mandato que me foi confiado, buscando realizar o que é importante e necessário para o desenvolvimento da sociedade.

Para isso, tive que enfrentar barreiras e dificuldades anteriores. Aprendi que elas vão existir sempre e que, portanto, a luta será permanente se quiser construir algo positivo, seja na política, profissionalmente, na vida familiar, como mãe e mulher.

Tenho observado que à medida que vou amadurecendo, tenho ainda mais vontade de trabalhar e trabalhar melhor. Dá certa tristeza não ter feito algumas coisas antes, mas uma reflexão maior mostra que na verdade não havia condições pessoais e profissionais para isto. Creio que é a maturidade que nos faz pensar desta maneira, ou seja, avaliar nossa vida e buscar uma atuação mais consciente e comprometida com a sociedade e com nós mesmos.

Ultimamente, para mim ficou mais claro que é importante a pessoa sair de si mesma, ampliar sua visão de vida, seu relacionamento, para que sua ação seja mais social e integral.

Infelizmente, a sociedade ainda

não acredita na capacidade da mulher, como deveria, sobretudo se ela está na meia-idade. Por uma série de preconceitos, a maturidade e a terceira idade não têm o mesmo valor que as outras fases da vida. Dizem que nesta fase o ser humano entra em declínio.

O que acontece comigo, acredito, acontece com todas as mulheres, isto é, a maturidade é um momento especial da vida em que nos sentimos seguras, mais preparadas para tratar o conjunto de questões e problemas da própria existência.

As mulheres têm ocupado, nas últimas décadas, maior espaço na sociedade que começa a enxergá-las e tratá-las de maneira diferente e vê-las como cidadãs mais completas, com capacidade profissional e política. Isso é bom sinal na medida em que a abertura de novos espaços permite demonstrar que não somos inferiores, muito ao contrário, temos os mesmos potenciais. Depende muito de nós mesmas diminuir e eliminar os preconceitos relativos à nossa suposta inferioridade. A sociedade só tem a ganhar com isso. A conquista do bem-estar e da felicidade deve ser uma busca de homens e mulheres através de um trabalho comum, conjunto e não de uns contra os outros.

Sem dúvida, nossas atitudes e ações são frutos de nossa educação que, desde a infância, nos leva a cultivar o sentido de dependência em relação aos homens, como um traço de nossa feminilidade. Esse sentimento diminui nossa auto-estima e a auto-afirmação.

Tive de lutar contra esse estereótipo, quando fui convidada para ser candidata a vereadora. Travei

uma luta comigo mesma, por falta de confiança em minha capacidade de realizar o trabalho parlamentar. Cheguei a pensar que meu marido, que também é político, tinha mais condições de realizar esse trabalho. No entanto, ele me incentivou muito. Outras lideranças e amigos me estimularam a encarar com decisão esse desafio. Não me arrependi. Por isso, penso, nós, mulheres, precisamos de acreditar em nós mesmas.

Durante a campanha, tive o apoio de milhares de mulheres que, com sua dedicação, mostraram sua força e valor. Valeu a pena. Amadureci muito e todo esse processo me ensinou a acreditar mais em mim e ainda mais nas mulheres. Essa confiança me incentivou e foi a chave para manter o entusiasmo e principalmente para promover as mulheres.

Nós, mulheres, sempre fomos minoria na política; por isso, os costumes, as formas de agir, os valores são “masculinos”, além de estarem voltados mais para os interesses dos homens. Isso condiciona a visão em relação ao comportamento do homem e da mulher. Por exemplo, se um vereador, na Câmara, fica nervoso e se altera, é porque é “combativo”, “corajoso”. Se a mulher faz o mesmo, é porque está alterada, desequilibrada. Houve um período, inclusive, que as mulheres, para se afirmarem e mesmo disputarem com os homens, chegavam a

negar sua feminilidade, como falar grosso e mesmo se masculinizar.

Acho que hoje conseguimos ser mais autênticas, mais femininas, impondo com nosso jeito nossas idéias e opiniões, apesar de continuarmos enfrentando as brincadeiras de mau gosto e assédios que tentam reduzir nosso papel e influência.

Não é novidade para ninguém que aos homens cabem sempre os melhores postos, as melhores oportunidades profissionais. Acho que temos tudo que eles têm para conquistar os mesmos espaços. Destaco ainda a sensibilidade da mulher, uma coisa real e concreta, até porque, com a discriminação que sofremos, desenvolvemos este lado.

Finalmente, gostaria de dizer que nenhuma sociedade vai avançar sem nossa contribuição, que somos mais de 50% da humanidade. É preciso que nós, mulheres, criemos mais oportunidades, mais condições para descobrir e desenvolver toda nossa capacidade e riqueza de que dispomos e colocá-la a serviço da sociedade.

REGINA VALADARES  
Jornalista

Estou, nesse momento, em uma posição em que nunca estive anteriormente: falando em vez de estar fazendo perguntas. E para dar este depoimento fiquei pensando no que dizer da flor de meus quarenta anos de idade e de como é essa coisa de marmanjo chegar e me chamar de “tia”.

Uma coisa descobri: não achei muita graça na tal da juventude, pelo contrário, achei até meio chata. Depois de três casamentos, com meu terceiro filho para nascer, sinto-me mais em paz comigo mesma.

Essa caminhada que fazemos a vida inteira nos assusta, pois não

sabemos como vai ser. Assusta-nos mais ainda porque, na verdade, é uma caminhada que prepara para a tal velhice, tão temida pela sua irreversibilidade. Minha mãe costumava falar que depois de certa idade enxergamos menos, para podermos chegar em frente do espelho sem reparar nas rugas. Como já não se enxerga muito bem, elas não incomodam tanto. A natureza é, realmente, muito sábia.

Com a idade vamos ficando com os objetivos mais claros, já não se é tão tonta na vida. As coisas se tornam mais simples. Sentimo-nos mais preparadas, inclusive, para errar, para acertar, para consertar. Temos consciência de nossas limitações não só diante dos problemas, dos preconceitos que nos afetam tanto em nosso ambiente de trabalho como em nossa vida familiar, na rotina do dia-a-dia. Assim, há coisas que não dá para eu fazer e que não vou fazer nunca, pois meu horário é diferente, minhas prioridades são outras, minha vontade é outra. E tudo isso é muito bem administrado sem aquela ansiedade de outros tempos.

Fala-se muito em preconceito contra a mulher, mas, confesso, em minha vida profissional não encontrei tantos assim. No entanto, não há como negá-los. Toda vez, por exemplo, que fico grávida, dificilmente recebo um agrado, pouca gente acha graça e me dá parabéns. Deve ser porque tenho uma gravidez atrás da outra e, nesse caso, fico mais lenta, faço tudo mais devagar. E vou continuar assim. Por que forçar meu ritmo de grávida? Para ter desempenho igual ao do homem? Não vale a pena, nesse estado. Problema deles, não posso fazer nada.

Todas nós podemos conquistar o que desejamos. Acho que 70% é

querer, 30% é sorte, o resto é batalhar que se consegue. Eu, por exemplo, mudei de cidade, fiquei desempregada várias vezes, já fiz outros tipos de trabalhos, em áreas diferentes da minha, quando não tinha trabalho fixo, e nunca tive muito pânico ou medo de não ter êxito. Acho que sempre existe trabalho para quem quer trabalhar. E tudo numa expectativa de que as coisas vão melhorar. O importante é sempre acreditar em si mesma e tocar o barco para frente.

É certo que algumas coisas agradáveis, massageadoras de nosso “ego”, com a idade, acabam. Não somos, por exemplo, mais gatinhas que vamos ouvir “fiu-fiu” na rua. Paciência, passou nossa vez. Mas é preciso aproveitar o tempo presente com as coisas boas que acontecem.

A essa altura de minha vida sinto-me mais corajosa, o que favorece bastante minha realização pessoal. Por isso, convivo bem com minha idade, sem briga, sem medo do futuro, do que possa acontecer. Será que é por isso que tenho um filho atrás do outro? Uma coisa é certa: ando tão ocupada que não tenho muito tempo de pensar que rumo as coisas vão tomar amanhã ou depois de amanhã. Talvez nem vá haver o amanhã... Então, por que me preocupar? Acho que minha vida é muito simples e meu depoimento não poderia ser diferente.

VANIA TOLEDO  
Fotógrafa

Na minha maneira de entender, estou na segunda idade, ainda não cheguei à terceira. Para mim existem três idades: a infância, a idade em que estou e a dos velhinhos que adoro. Pensando dessa forma, comecei

a entender melhor o mundo, sem preocupar-me com dogmas, sem rebeldias desnecessárias e sem rancor de qualquer tipo de rejeição, implícita ou explícita, por ser uma jovem senhora de quarenta anos.

Sem querer ser repetitiva, como os bons vinhos minha vida está começando agora, aos quarenta anos. Nesse sentido, tenho o privilégio de estar começando a viver uma segunda vida. Para mim, portanto, é um privilégio muito grande estar nessa idade.

Sou socióloga por formação, mas, antes de tudo, sou mineira, o que, para mim, é mais que uma profissão, é um estado de espírito. Mudei-me para São Paulo que é minha grande paixão e meu grande amante. Acho essa cidade simplesmente fascinante.

Fiz Ciências Sociais na USP e entrei em crise profissionalmente. Provocada por essa crise, tive a coragem de, aos trinta anos, mudar de profissão, tornando-me fotógrafa.

A partir da minha experiência, penso que se pode entrar na maturidade de maneira extremamente jovial, alegre e determinada para se fazer com prazer aquilo em que se acredita. Talvez minha entrada na maturidade não fosse tão prazerosa se não tivesse tido a coragem de adotar meu hobby como profissão. De repente, trabalhar vinte e quatro horas por dia e sentir-me

feliz comigo mesma, ter a agradável sensação de estar recomeçando a cada sessão fotográfica é realmente maravilhoso. E saber que essa felicidade vem do contato com o ser humano. Parece-me que transferi minha paixão de socióloga para a fotografia e, assim, não perdi nenhuma das duas. Na verdade, somei.

Em minha profissão existem coisas interessantes. Quando comecei como fotógrafa lancei um livro que foi o primeiro ensaio de homens nus publicado no mundo por uma fotógrafa. Fiz isso como um exercício pessoal, porque sempre questioneei a igualdade. Não entro nesse nível de “nós, mulheres, as perseguidas”. Para mim existem seres que são femininos e outros masculinos e, obviamente, se existe alguma discriminação, tento provar o contrário. O que se tem que fazer é mais ou menos isso: botar a profissão à frente do sexo.

Em relação ao livro sobre os nus masculinos meu questionamento era o seguinte: por que não homens nus? Por que só o homem com quem era casada na época ou meus amigos olharem corpos nus de mulheres e eu não olhar corpos nus de homens? Tinha uma curiosidade tremenda, porque coincidentemente casei-me com o primeiro homem pelo qual me apaixonei e com o qual transei e tive um filho. Meu universo era cercado de homens por todos os lados, coisa que adoro.

Acredito mais na lealdade masculina, quer dizer, se for para estabelecer regras, para mim o homem joga mais aberto, o homem é mais leal, o homem é mais direto. Tem uma linguagem parecida com meu espírito. O homem, então, é uma coisa que eu entendia, talvez por esse fato de ter sempre vivido muito entre eles.

Feito esse trabalho dos nus, tive a surpresa de que todas as mulheres



tinham pensado a mesma coisa. Só que ninguém tinha feito nada para se questionar e procurar enxergar no homem o índio contemporâneo, perdido da própria história, através do achatamento cultural que não lhe permite achar-se bonito, expor-se, de alguma maneira considerar-se tão elegante ou tão livre quanto a mulher que, diga-se de passagem, é muito mais livre mesmo.

Meu segundo trabalho conceitual, que me deu grande prazer começou por ocasião do lançamento do anterior, quando comecei a questionar-me sobre a mulher. A mulher brasileira, de certa maneira, ao mesmo tempo que me fascinava, sempre me pareceu interrogativa, me deixava nervosa, pois não era parecida comigo, era uma mulher estereótipo de tudo o que se podia imaginar, menos aquilo que se poderia considerar uma mulher - pelo menos, dentro dos meus conceitos - de minha preta, saíha curta, roupa apertadinha, nervosa, muito cabelo para cá, muito cabelo para lá...

Tudo isso me incomodava muito e para mim era ridículo. Daí, questionar-me pela segunda vez: "existe alguma coisa na mulher que me fascina... o que será?"

Baseada nessa pergunta - sempre faço meus trabalhos movida por uma pergunta dadaísta: "por que não, por que não fazer, por que não me movimentar, por que não romper com o novo, por que não exercitar a própria curiosidade..."

Comecei, então, a fazer um painel de como foi a mulher no Brasil na última década. Resultado: tive o privilégio raro de conviver com mulheres da primeira, da segunda, da terceira e da quarta idade. De repente, fotografei Henriqueta Briebe, uma mulher de 90 e poucos anos e mais jovial do que muitas de nós. Quer dizer, é uma pessoa viva. Fotografei atrizes, pois uma mulher que sobe num palco

e transmite uma mensagem pode tudo. Primeiro, porque é uma mulher que treinou a controlar as emoções e, depois, porque é uma mulher liberada de preconceitos, capaz de ser homem, mulher, jacaré, o que quiser, isto é, projeta de dentro para fora sua ousadia, sua liberdade.

Sou fascinada por teatro e sou fascinada por mulher que exercita esses limites de liberdade, de poder descer no seu próprio inferno pessoal, nas suas angústias, nos seus tormentos, nas suas deusas ou seus diabos, expressando todos os personagens que traz dentro de si.

As mulheres com que trabalhei nessa última década - esse trabalho, por fatores econômicos, teve duas etapas: fotografei 22 atrizes em 84 e outras 20 em 91 - foram de uma riqueza incomparável para que eu conhecesse um pouco mais da alma feminina, da alma humana.

A etapa anterior à fotografia propriamente dita, isto é, o conversar com as mulheres, o diálogo, as trocas de idéias, o conhecimento do personagem feminino inusitado de cada uma, tudo isso me deu a sensação de ter entendido mais a cabeça, o coração e a liberdade de uma mulher. Desde então, passei a gostar mais de mulheres.

Entre muitas coisas compreendi, inclusive, que a mulher na maturidade ou quarentona é fascinante pela felicidade que traz dentro de si, pela liberdade com que consegue expor-se e trabalhar a própria fantasia, buscar no seu íntimo personagens que não têm idade e têm muita vida.

Tenho um filho de vinte e um anos e ele é meu equilíbrio para eu não me sentir cansada, desgastada, preocupada por estar na meia-idade. É através dele que mantenho minha vivacidade, não só a cultural, mas também a pessoal, a vivacidade que

a própria vida dá. Acredito que é por isso que sou extremamente ativa, positiva, mesmo depois de um acidente que sofri, há dois anos e meio, que me bloqueou fisicamente o direito de ir e vir.

Para mim o bloqueio do direito de ir e vir é muito mais sério do que o questionamento da maturidade. O fato de ter conseguido terminar um trabalho sobre mulheres, numa cadeira de rodas, sair dessa cadeira, passar para muletas e substituí-las pela bengala... só pode ser atribuído à mulher que vive dentro de mim, a essa força interior que nada pode anular e que só a mulher tem.

Outra conclusão a que cheguei em minhas reflexões é que, se as mulheres tentarem livrar-se das clausuras sociais e até hipotéticas que nossa neurose, de certa forma, produz, poderão ser bem mais suaves. Aos quarenta anos, deixamos de ter aquela ansiedade incômoda, de ser uma pessoa que atropela os outros, que fala demais, uma coisa meio histérica. Na maturidade adquirimos calma, controle, certa sabedoria que usamos conscientemente a nosso favor.

Finalmente, no meu trabalho abri mão de muitos sex-appeals. Não me interessei tanto pela beleza estética das ninfetas. Obviamente, não tenho nada contra elas e algumas são até interessantes. Mas, quando fotografo alguém, preocupo-me mais com o seu olhar, com sua conversa, com o tipo de beleza que essa pessoa tem. Não importa se é uma velha ou uma ninfeta, o que me interessa é o que essa pessoa tem de mais bonito. Não sou daquelas que fazem a apologia de “nós somos jovens, portanto, bonitos e famosos”. Pelo contrário, a beleza que uma pessoa pode adquirir ao longo da vida, a expressão de um olhar, a compreensão do que se possa falar com ela para haver uma entrega recíproca,

para mim é muito mais importante como troca entre seres humanos e como técnica de trabalho.

Em outras palavras, sempre dei prioridade à beleza interior, cujo referencial maior é a liberdade. Aliás, cheguei à conclusão de que a mulher é muito mais interessante depois dos trinta e cinco anos. É essa beleza que lhe confere brilho e carisma, atrai as pessoas, fascina-as e as transforma.

Minha avó foi a mulher mais livre que conheci. Morreu com noventa e dois anos. Sua interferência em minha vida foi decisiva para uma série de atitudes no decorrer dos anos. Ela foi a primeira pessoa que me leu um poema, a primeira que me ensinou a usar uma mini-saia, que me ensinou a não ter medo da sociedade, a ser livre. Em suma, da família foi a que exerceu mais influência sobre mim. Por quê? Porque era uma velha senhora, sábia, calma, delicada e queria passar para sua neta os sentimentos de que nós não temos idade, mas temos vida.

# MULHERES: 40 GRAUS À SOM- BRA

Não é um tratado de psicanálise nem um estudo filosófico, mas uma reflexão de mulheres que entraram nos "enta" e, portanto, sentem na própria carne o sufoco do espaço que lhes resta entre a juventude e a velhice, com suas angústias e conflitos, sua solidão, o amor, a paixão, o envelhecimento. Esta é a idéia central que nos passa a leitura de "MULHERES, 40 GRAUS À SOMBRA" de Maria Lúcia da Cruz Pereira, Regina Maria Carneiro Leão de Barros Pimentel e Mariana Coutinho de Oliveira Fontes - Editora Objetiva - Rio de Janeiro, 1994.

Questões como: por que a mulher é mais cobrada, mais vigiada, mais exigida, mais reprimida, ou por que é sempre vista com desconfiança e intolância por parte dos homens e... das próprias mulheres são respondidas a partir de análises que descem à raiz dos problemas que as motivam. Ou seja, as

autoras, três psicanalistas talentosas e experientes, descrevem e interpretam para os leitores e, sobretudo, para as leitoras os passos e percalços de toda essa crise que ronda e envolve a mulher, ao atingir os 40 anos.

Apoiada em depoimentos extraídos de exaustivas entrevistas com intelectuais, artistas, jornalistas, publicitários, empresários, sociólogos, gente criativa e famosa, a obra explicita conceitos e revela um mundo cheio de dilemas e, ao mesmo tempo, de possibilidades na escolha de caminhos para continuar a trajetória da vida.

Situações angustiantes, próprias desse momento, como a sensação de vazio, a consciência da morte e, principalmente, a não aceitação das mudanças que se operam em todos os níveis, despertam uma série de indagações cuja resposta exige urgente revisão de valores. É claro que

tudo isso gera grande desconforto e abala profundamente a confiança e segurança da mulher, após os 40.

Talvez esse período de incertezas seja o maior desafio. Trabalhar dentro dos limites impostos pela idade e no ritmo mais pausado do organismo que a essa altura já passou por várias transformações faz parte da estratégia para superar o medo de uma transição inevitável. Sem dúvida, a tendência é conservar tudo que constitui a história de cada uma e fazer do passado um tempo presente imutável. Mas a lei da morte é a inércia, a lei da vida é a mudança. A importância da crise está justamente na sua capacidade de provocar o desequilíbrio para nos obrigar a lançar mão de outras maneiras de lidar com a realidade.

O grande fantasma, porém, dessa fase da vida é a menopausa que até hoje é vivida como um estigma, atormentando as mulheres, mesmo depois de tantas conquistas sociais e profissionais. O impacto da menopausa no comportamento sexual da mulher é imprevisível. Possivelmente esteja relacionado com o estilo de vida anterior. Há mulheres, por exemplo, que justificam seu desinteresse pelo sexo, refugiando-se nos supostos incômodos da menopausa. Outras, ao contrário, são capazes de experimentar um prazer ainda maior. Mas, apesar de ter enfrentado inúmeras lutas na faixa etária anterior, a mulher se sente agora em desvantagem, com menos competência, principalmente em relação às mais jovens.

As autoras chamam também a atenção para outro aspecto muito importante: a solidão. Apesar de atingir a ambos os sexos e em qualquer idade, tem significado especial na maturidade, isto é, talvez a travessia pela experiência da solidão seja fundamental para o redimensionamento do sentido da vida depois dos 40.

Seja como for, este pode ser o momento da grande virada, mas, até para que isso aconteça, a mulher tem que se voltar mais para si, sem, contudo, se fechar em seu egoísmo, mas para se redescobrir, se reencontrar e reconstruir seu espaço social. Em outras palavras, seu esforço deve ter um sentido libertário.

Alternativas não faltam para a conquista desse objetivo. Há várias direções possíveis, mas sem setas indicativas. Entregar-se a alguma atividade pode ser um fator importante como parte de um projeto pessoal mais amplo, onde se priorize a criatividade, a persistência e a flexibilidade.

Outra passagem interessante do livro é a reflexão sobre a crise da masculinidade com a emergência do feminino na sociedade contemporânea. Emergência que pode levar a mulher a 40 graus à sombra, com direito a todas as suas fantasias, à plenitude de suas paixões.

Enfim, através de artifícios literários bastante oportunos, as autoras expõem e tocam os sentimentos mais profundos da mulher em diferentes situações que a vida as coloca depois dos 40. Neste sentido, didaticamente, cita exemplos de personagens de filmes e romances que, depois de passarem por momentos difíceis e dramáticos, encontraram saídas honrosas e prazerosas. O livro é, realmente, um mergulho no mistério que envolve o corpo e a alma feminina. Sob esse aspecto, é algo fascinante, surpreendente e chega a emocionar.

Oswaldo Gonçalves da Silva



CONSELHO  
REGIONAL DO  
SESC  
DE SÃO PAULO

Presidente  
Abram Szajman

Membros Efetivos: Aldo Minchillo, Antônio Funari Filho, Augusto da Silva Saraiva, Carlos Alberto Ferraz e Silva, Ivo Dall'Acqua Júnior, João Pereira Góes, José Santino de Lira Filho, Juljan Dieter Czapski, Luciano Figliolia, Manuel Henrique Farias Ramos, Mauro Mendes Garcia, Orlando Rodrigues, Paulo Fernandes Lucânia, Pedro Labate, Ursula Ruth Margarethe Heinrich. Suplentes: Airton Salvador Pellegrino, Alcides Bogus, Amadeu Castanheira, Dauto Barbosa de Sousa, Fernando Soranz, Israel Guinsburg, João Herrera Martins, Jorge Sarhan Salomão, José Maria de Faria, José Rocha Clemente, Ramez Gabriel, Roberto Mário Perosa Júnior, Wallace Garroux Sampaio. Representantes junto ao Conselho Nacional. Efetivos: Abram Szajman, Aurélio Mendes de Oliveira, Raul Cocito. Suplentes: Olivier Mauro Viteli Carvalho, Sebastião Paulino da Costa, Manoel José Vieira de Moraes. Diretor do Departamento Regional: Danilo Santos de Miranda.

