

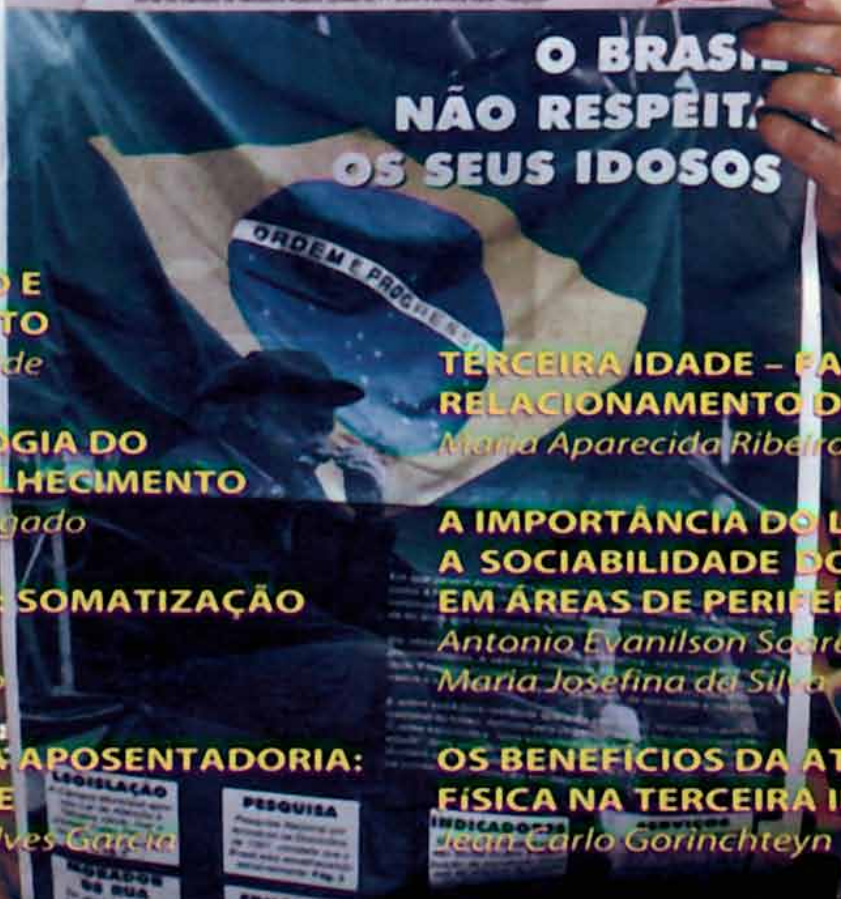
# ATERCEIRA IDADE

**SESC**  
SÃO PAULO

**DIREITO À CIDADANIA**



**O BRASIL  
NÃO RESPEITA  
OS SEUS IDOSOS**



**A IDÉIA DO TEMPO E  
O ENVELHECIMENTO**  
*Paul Arbousse Bastide*

**POR UMA PEDAGOGIA DO  
ADEQUADO ENVELHECIMENTO**  
*Marcelo Antonio Salgado*

**VIDA EMOCIONAL: SOMATIZAÇÃO  
E TERAPIAS**  
*José Carlos Sobrinho*

**AUTO-IMAGEM NA APOSENTADORIA:  
MITO E REALIDADE**  
*Maria Teresa Gonçalves Garcia*

**TERCEIRA IDADE - FAMÍLIA E  
RELACIONAMENTO DE GERAÇÕES**  
*Maria Aparecida Ribeiro*

**A IMPORTÂNCIA DO LAZER PARA  
A SOCIABILIDADE DO IDOSO RESIDENTE  
EM ÁREAS DE PERIFERIA**  
*Antonio Evanilson Soares,  
Maria Josefina da Silva*

**OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE  
FÍSICA NA TERCEIRA IDADE**  
*Jean Carlo Gorinchteyn*





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. 3179-3578 São Paulo-SP. Diretor do Departamento Regional do SESC/SP: Danilo Santos de Miranda, Superintendente Técnico-Social: Joel Naimayer Padula, Gerente de Estudos e Programas da Terceira Idade: Marcelo Antonio Salgado. COMISSÃO EDITORIAL: Antonio Arroyo (Organização e Revisão), Regina Ribeiro (Organização e Revisão), José Carlos Ferrigno (Organização e Revisão), Marcelo Antonio Salgado (Coordenação). PROJETO GRÁFICO: Eron Silva. ARTE: Cristina Miras, Cristina Tobias, Eurípedis Silva, Marilu Donadelli, Lourdes Teixeira.

Fotos: Eron Silva, Nilton Silva, Gabriel Cabral

Matérias para publicação podem ser enviadas para apreciação da comissão editorial, no seguinte endereço: Revista Terceira Idade - Gerência de Estudos e Programas da Terceira Idade (GETI) - Av. Paulista, 119 - 9º andar CEP 01311-903 - São

## SUMÁRIO

A IDÉIA DO TEMPO E O ENVELHECIMENTO  
Paul Arbousse Bastide ..... 3

POR UMA PEDAGOGIA DO ADEQUADO ENVELHECIMENTO  
Marcelo Antonio Salgado ..... 13

VIDA EMOCIONAL: SOMATIZAÇÃO E TERAPIAS  
José Carlos Sobrinho ..... 23

AUTO-IMAGEM NA APOSENTADORIA: MITO E REALIDADE  
Maria Teresa Gonçalves Garcia ..... 35

TERCEIRA IDADE – FAMÍLIA E RELACIONAMENTO DE GERAÇÕES  
Maria Aparecida Ribeiro..... 47

A IMPORTÂNCIA DO LAZER PARA A SOCIABILIDADE DO IDOSO RESIDENTE EM ÁREAS DE PERIFERIA  
Antonio Evanilson Soares,  
Maria Josefina da Silva..... 55

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE  
Jean Carlo Gorinchteyn..... 63

3ª IDADE A CAMINHO DO ANO

2000

06 A 12 DE ABRIL DE 1999 - SESC BERTIOGA

REALIZAÇÃO

**SESC**  
SAO PAULO



# APRESENTAÇÃO

ABRAM SZAJMAN

Presidente do Conselho Regional do SESC de São Paulo

A Organização das Nações Unidas definiu o ano de 1999 como o Ano Internacional do Idoso e recomendou que todos os países membros realizem atividades alusivas a esse tema, com o objetivo de alertar povos e governos para a urgente necessidade de estabelecerem políticas sociais que amparem esse segmento etário cada vez mais numeroso. Envelhecer não é uma tarefa fácil para ninguém. As inexoráveis limitações físicas impostas pelo envelhecimento do corpo podem resultar em maiores ou menores restrições à vida cotidiana. Todavia, quando às barreiras naturais do envelhecimento se somam o preconceito e a discriminação social, essa fase da existência torna-se um pesado fardo a ser carregado. A incompreensão para com os velhos é uma atitude corrente tanto em países desenvolvidos quanto em nações em desenvolvimento. Nestas, as carências materiais decorrentes, por um lado, dos poucos proventos previdenciários e, por outro, da péssima qualidade dos serviços prestados pelo

Estado, determinam uma situação ainda mais desfavorável aos idosos mais pobres, que, aliás, representam a grande maioria dos representantes dessa faixa etária.

Segundo Simone de Beauvoir, o destino dos velhos depende do destino da sociedade, principalmente no que se refere a seus valores e princípios. Qual será o futuro desta sociedade? No encerramento de mais um milênio, a humanidade ainda se vê exposta a ambições imperialistas e a intolerâncias étnicas que desencadeiam conflitos em várias regiões do planeta, provocando morte e destruição de comunidades inteiras. Tantas iniquidades nos fazem pensar que além dos determinantes políticos e econômicos desse quadro tão preocupante encontra-se o ser humano ainda muito primitivo em relação a sentimentos como solidariedade e altruísmo.

Inúmeros preconceitos atingem as chamadas minorias, como negros, crianças, deficientes e idosos, entre outras. Os idosos vem se constituindo em um

segmento etário emergente em praticamente todas as partes do mundo como consequência do expressivo aumento da longevidade humana. No entanto, discriminados pela sociedade e pelos governos, os velhos são fadados à improdutividade e ao isolamento social. A boa notícia, porém, é que, cada vez mais conscientes de seus direitos, os idosos têm reivindicado maior atenção da comunidade e dos poderes públicos para seus problemas em áreas como previdência e assistência social, educação, habitação, transporte, lazer e cultura.

Como resposta aos anseios da Terceira Idade e à convocação da ONU, o SESC de São Paulo realizou a Assembléia Nacional de Idosos, de 06 a 12 de Abril de

1999, em Bertioga-SP. Esse evento reuniu cerca de 1400 representantes de grupos de idosos de todas as regiões brasileiras. As reivindicações dessa população foram sintetizadas em um documento a ser encaminhado ao Governo brasileiro e às Nações Unidas.

Através de mais essa realização, o SESC busca sensibilizar os poderes públicos, os empresários, os meios de comunicação e a população brasileira para a necessidade de uma corajosa e autêntica reflexão sobre o futuro dos nossos velhos. Assim fazendo, certamente estaremos discutindo o futuro de todos nós, brasileiros.

# A Idéia do Tempo e o Envelhecimento\*

PAUL ARBOUSSE BASTIDE

PROFESSOR DE PSICOLOGIA  
SOCIAL DA SORBONNE - PARIS

“O tempo sem envelhecimento é um sonho do homem, uma grande esperança. O tempo sem envelhecimento será o da eternidade. É o tempo da vida sem restrição, um tempo inconcebível nos limites da condição humana. Esse tempo não nos pertence nem nos concerne. O homem sabe que é vivo e que é mortal mas o envelhecimento obriga-o a levar a sério estas duas faces da realidade.”

\* texto publicado no Caderno da Terceira Idade n 06, de 1980, época em que o professor Bastide visitou o SESC e conheceu o Trabalho Social com Idosos

O tempo é representado, muitas vezes, por um velho carregando uma foice. O velho simboliza a marcha irresistível do tempo. A foice que ele carrega é a imagem da morte, que ceifa sem piedade a vida dos homens.

Quando me propus a tratar do tempo e do envelhecimento, não foi no velho portando a foice que pensei, mas, ao contrário, nos jovens. Foram jovens de ambos os sexos que me incitaram a retomar o tema do tempo e do envelhecimento. Descobri, com surpresa, que os jovens estavam preocupados com isso até à inquietude e, por vezes, até à angústia.

Foi uma jovem que me chamou a atenção, há alguns anos, para a apresentação particular, na última sala de um pequeno café parisiense de um bairro popular, de um filme documentário sobre a vida cotidiana dos velhos, suas dificuldades, sua solidão, suas reivindicações, suas esperanças e, por vezes, seu desespero. À apresentação do filme seguiu-se um debate. Havia apenas jovens, na maioria trabalhadores de origem popular.

Uma outra vez, numa sala de bairro, encontravam-se reunidos jovens, adultos e velhos, para discutir um filme de um jovem, intitulado "Tua vida, tu tens apenas uma". Esse filme mostrava cenas da vida contemporânea em nossa sociedade industrial, antes de tudo preocupada com a produção e o lucro, uma sociedade devoradora do tempo e que explora os homens até os primeiros sinais do enve-

lhhecimento, sem lhes deixar tempo para viver. A partir daí, tratei muito desse tema com os jovens, e essa é a razão porque tive vontade de falar novamente, aqui, sobre o tempo e o envelhecimento.

Não se trata, de forma alguma, do tempo do relógio, esse tempo operacional que nós transformamos em espaço para programar nosso trabalho. Não se trata, também, do tempo vivido, aquele que nos parece tão longo na depressão e na espera e tão curto no prazer e na alegria.

Trata-se da idéia que nós nos fazemos do tempo. Não a maneira pela qual nós podemos conceber a natureza do tempo, suas relações com o espaço. Este é um problema que ocupou os grandes filósofos e os grandes sábios, como KANT e EINSTEIN. Poucos estão preparados para colocar o problema do tempo neste nível.

Todos, entretanto, fazem uma certa idéia prática do tempo. Ele é considerado, por vezes, um inimigo e, por vezes, um amigo que trabalha para nós; sempre como um poder mítico do qual dependemos, com o qual lutamos e que acaba por nos vencer. Este tempo os homens conhecem muito bem. É seu inimigo íntimo.

É deste tempo que eu quero tratar, de suas relações com os dias do homem e com a marcha do envelhecimento.

O envelhecimento e o tempo estão estreitamente associados. O envelhecimento manifesta-se no tempo com todo seu peso. Ele traz sua marca e conseqüente desgaste, é uma mudança







irreversível.

O tempo é devorador. O tempo é “roedor das coisas e dos homens”, diziam os antigos. O tempo é antropófago. Devora os homens. Mesmo as coisas, as pedras, os metais, não lhe resistem. Não há envelhecimento fora do tempo.

Mas, dir-se-á, o tempo da juventude é um tempo sem envelhecimento. Engano. O ser humano envelhece desde seu nascimento. Viver é envelhecer. O paradoxo e o enigma da vida e, talvez, de todo o universo é que, ao mesmo tempo, é uma evolução, uma expansão e um recesso, uma força que não pode se manifestar sem desgastar-se, sem degradar-se.

O ser jovem é dotado de uma capacidade de recuperação tal que a balança fica positiva; mas o tempo da juventude não escapa ao tributo que ele deve pagar ao envelhecimento. O crescimento não é gratuito.

O tempo sem envelhecimento não é senão um sonho do homem, uma grande esperança. O tempo sem envelhecimento será o da eternidade. Não a negação do tempo, mas o tempo sem o desgaste, portanto sem fim. É o tempo da vida sem restrição, um tempo inconcebível nos limites da condição humana. Esse tempo não nos pertence nem nos concerne. No mais, podemos pensar que nosso tempo de vida aqui na terra, cuja marcha é inseparável do envelhecimento e da morte, permite

prepararmo-nos para um tempo de plenitude e de realização; e amadurecer, se assim se pode dizer, nossa esperança de eternidade.

Esperando por isso, estamos apaixonadamente apegados a esse tempo que nos mata todos os dias. Ele fica sendo o “nosso tempo”.

O homem que envelhece se refere, de bom grado, a “seu” tempo. Ele gosta de destacá-lo como sua propriedade. É curioso constatar que o que ele chama “seu” tempo é o de sua juventude, como se o tempo que está vivendo não seja mais dele, não seja mais “seu” tempo. Para o homem que envelhece, a consciência do envelhecimento traduz-se por uma dificuldade de sentir a continuidade do tempo de sua própria existência. Ele não se identifica no tempo, e evoca sua juventude como, “seu tempo”, para levar vantagem junto aos jovens, confrontando-os com um modelo no qual eles não foram capazes de se inspirar.

De outra parte, o homem que envelhece gosta de recordar. Por um estranho paradoxo, o envelhecimento, às vezes, tão nefasto para a memória, parece favorecer a conservação da lembrança no que ela tem de mais pessoal e de mais particular.

O que mais pesadamente recai sobre a consciência do envelhecimento é a idéia da perda irremediável daquilo que não soubemos ou não pudemos aproveitar para nossa própria realização.

O saldo negativo do passado nos aparece, então, com uma evidência irrecusável, no momento em que percebemos o ponto da irreversibilidade, quando os “jogos estão feitos”, face a um tempo vazio que não poderá refletir senão a esterilidade do tempo perdido.

A dureza da sociedade onde vivemos, dominada por uma exigência de produção e de eficiência, contribui para agravar o peso do envelhecimento. Esta exigência manifesta-se brutalmente quando o limite de idade obriga à aposentadoria. A constatação da incapacidade para a produção e da exclusão do ciclo da rentabilidade equivale, para muitos, a uma condenação sem apelo à morte social. O homem percebe que foi apenas um instrumento de trabalho, sem jamais ter tido tempo de gostar do que fazia e de fazer aquilo de que gostava.

O caso da mulher é mais complexo. Ela se situa, mais concretamente que o homem, no cruzamento do tempo biológico e do tempo social. Ela se defronta com dois tempos acabados: o da reprodução biológica e o da produção social. Suas funções, na sociedade e na família, são complexas e heterogêneas. Ela é particularmente sensível às consequências físicas do tempo. Este universo de implicações e de dependências, no mais das vezes dedicado aos outros, fá-la descobrir, com o envelhecimento e seu cortejo de rejeições, que ela nunca teve tempo para si própria. O que se chama

a libertação da mulher” é, sobretudo a reconquista de um tempo de viver.

Não podemos ficar alheios à grande pulsação do tempo, que bate como um coração universal e que preside tanto nossa vida como nossa morte. Por vezes, o coração do tempo bate muito depressa; é o que se poderia denominar a “taquicronia”. Num período relativamente curto, surge uma quantidade extraordinária de mudanças fundamentais. Os pilares da existência social parecem desmontar-se, sem que seja possível entrever o que poderia substituí-los.

O homem não encontra numa sociedade burocratizada e funcional nem o calor humano necessário a seu coração nem o tempo indispensável para colorir sua existência. O envelhecimento o introduz (e depois o joga) num tempo a uma só vez superabundante e terrivelmente curto. Essa última confrontação com o tempo é decisiva. Este será ou o tempo de sua desesperança ou o tempo da reapropriação do seu destino, de uma nova descoberta de si mesmo, dos outros e do mundo; tempo, também, da confrontação, sem blefe possível, com sua precariedade, sua finitude e sua morte.

Estes dois tempos podem parecer antagônicos. Eles não devem sê-lo. O homem sabe que é vivo e que é mortal; mas o envelhecimento obriga-o a levar a sério estas duas faces da realidade.

Ao longo de toda a vida, as estruturas artificiais da sociedade afastaram

o homem de uma grande tarefa, a única, talvez, que se lhe impõe: conciliar sua vocação para a eternidade e a precariedade de sua condição, tecida na trama do envelhecimento e da morte.

O homem não pára de lutar com o tempo, corpo a corpo, sempre incerto, sem que sua saída seja duvidosa. Ele se esforça a fim de reduzir o tempo necessário para sua ação. Diz-se então que ele “ganha tempo”. Mas o que ele vai fazer do tempo ganho? Se ele não pode tirar proveito disso para viver melhor, perderá o tempo ganho. O tempo ganho é ganho para quem? A automatização de trabalho libera um certo tempo que se torna disponível. Mas quem poderá dispor dele e para quê? Mais comumente o trabalhador utilizará o tempo ganho para trabalhar mais e ganhar mais. Poder-se-á dizer que ele não sabe aproveitar o tempo disponível. É mais justo dizer que ele não pode aproveitá-lo porque para viver ele precisa vender todo o tempo de que dispõe, inclusive aquele que poderia ser consagrado ao gênero de atividades gratuitas que denominamos “lazer”. Para aquele que não pode viver com o produto apenas do tempo necessário a seu trabalho, não existe tempo disponível.

Entre as conquistas do nosso tempo, a descoberta da “Terceira idade” – descoberta que não tem mais do que vinte anos - não é a menos importante. Uma classe de idade está se tornando uma classe social e poucos, ainda, sabem

perceber isso. Qual vai ser sua função, seu papel, na vida da sociedade? Para que podem servir os “velhos”? A quem podem eles servir?

Para tentar responder, é preciso retomar o tempo e o envelhecimento. O curso do tempo é, habitualmente, representado por uma linha reta sobre a qual colocamos inicialmente o passado, depois o presente e, por fim, o futuro. Pelo envelhecimento, tal como o imaginamos, o homem pertence cada vez mais ao passado e menos ao futuro. Seu futuro é um retorno ao passado, ao que não é mais.

É preciso ultrapassar esta representação simplista. O tempo social, construtivo, deve figurar assim: o passado, o futuro e o presente.

O passado é o que os homens viveram; o futuro é a maneira como imaginam que viverão - eles ou seus descendentes - e o presente é a maneira como os homens adaptam o que estão vivendo ao que eles viveram e ao que pensam que deverão viver.

A função social da velhice é facilitar a continuidade da produção humana na ordem dos valores, daquilo que pode justificar a vantagem de viver e assegurar a qualidade de vida. As pessoas idosas estão em condições de reintroduzir novas experiências pensando no futuro. Eis alguns exemplos:

1- a vida comunitária fundada não sobre uma exigência de produção extensiva e o lucro, mas sobre a convergência

de ideais e de sentimentos;

2- os verdadeiros "lazer": lugar e momento de atividades livremente escolhidas e favoráveis à expressão da personalidade profunda;

3- a confrontação das experiências de vida das gerações em processo de envelhecimento, ou já velhas, com aquelas das novas gerações, a fim de estabelecer um diálogo livre, ao mesmo tempo crítico e construtivo. A função social da velhice não pode ser exercida eficazmente se aquele que envelhece não estiver preparado, por suas atividades e seus contatos, para ser sensível, como são os jovens, às

prefigurações do futuro, que não podem se realizar senão em função de uma certa continuidade com as experiências do passado, suas necessidades, seus fracassos e, também, seus sucessos.

O tempo da memória não é o tempo da morte. É o das formas e dos píncaros mais ricos da vida. É a salvaguarda deste tempo que pode permitir, à sucessão de homens e de gerações, participar de modo útil do vir a ser humano. Os velhos devem sentir-se responsáveis pela memória do futuro.



“Ao longo de toda a vida, as estruturas artificiais da sociedade afastaram o homem de uma grande tarefa, a única, talvez, que se lhe impõe: conciliar sua vocação para a eternidade e a precariedade de sua condição, tecida na trama do envelhecimento e da morte.”





# Por uma Pedagogia do Adequado Envelhecimento\*

MARCELO ANTONIO SALGADO

GERENTE DE ESTUDOS E PROGRAMAS DA TERCEIRA IDADE DO  
SESC DE SÃO PAULO

“O Envelhecimento nos confere o poder excepcional de condensar numa etapa do ciclo de vida a experiência de todas as idades”

\* texto adaptado de palestra proferida a idosos do SESC no ano de 1994 e que, por isso mantém um estilo coloquial

Sou um grande curioso da questão do envelhecimento. Constituo, na realidade, um pouco da própria história da Gerontologia Brasileira, pelo fato de ter sido um dos primeiros profissionais da área social a me dedicar a programas sócio-educativos para pessoas idosas.

Como especialista em questões do envelhecimento, hoje sou um privilegiado, pois na minha maturidade começo a vivenciar todas as relações idade x sociedade. Começo a me preparar para o meu próprio envelhecimento, observando as modificações do próprio corpo, que não é algo interessante, mas, enfim, permitem descobrir os valores da maturidade, os valores do envelhecimento e o valor da própria vida.

Eu que tive a oportunidade de frequentar universidades e uma série de ambientes típicos da gerontologia, recebi a maior definição de velhice, de uma cidadã muito simples, Cora Coralina, uma pessoa que do alto de seus 80 e poucos anos de idade muito me impressionou. Em São Paulo, durante o I Encontro Nacional de Idosos promovido pelo SESC, uma jovem jornalista lhe perguntou: - Mas afinal de contas, qual é a sua idade? Essa senhora, pequenina e franzina, mas gigantesca poetisa, levantou-se de onde estava sentada, colocou seu dedo em riste e disse: "Não me pergunte sobre minha idade, porque tenho todas as idades; eu tenho a idade da infância, da adolescência, da maturidade e da velhice".

Realmente essa é, para mim, a maior, a mais perfeita definição de envelhecimento. O envelhecimento nos confere esse poder excepcional de condensar, numa etapa do ciclo de vida, a experiência de todas as idades.

Portanto, cada sinal do tempo que, por vezes, é tão repudiado por todos nós, deveria ser, acima de tudo, motivo de orgulho, motivo de glória, porque representa uma vivência, um passado. Representa, acima de tudo, a nossa própria história.

Ao longo do ciclo de vida, protagonizamos alguns papéis, porque a sociedade, em resumo, não passa de um grande palco, uma grande ribalta, na qual cada um de nós representa uma série de papéis. Papéis magníficos que nos dão destaque ou papéis secundários que nos deixam na retaguarda. São papéis importantes, pois dizem respeito à nossa participação na família, no trabalho etc. Entretanto, o papel mais extraordinário é o da representação da nossa própria existência. Somos protagonistas de nossa própria vida.

É algo grandioso conseguirmos produzir a síntese da nossa própria existência e daí conquistarmos, na velhice, a nossa própria imortalidade. Não me refiro à imortalidade como vida definitiva, pois somos seres mortais, mas àquela enquanto legado de experiências que deixamos, pela lembrança e pelo afeto que nós podemos deixar em todos os circundantes, pela marca de nossa pas-

sagem pelo próprio tempo.

Gostaria de desfazer um equívoco muito comum que cometemos quando nos reportamos à posição do velho na sociedade. Tendemos a dizer que no passado os velhos foram muito bem tratados e que a hostilidade cultural aos velhos surgiu no nosso século.

A antropologia nos mostra que em toda a história da humanidade a posição do velho foi sempre algo claramente relativo. Em algumas sociedades o velho foi tratado com profundo respeito. Em outras sociedades o envelhecimento foi e ainda é um motivo de profundo escárnio e de profundo deboche.

Um romance baseado em fatos reais conta a situação do antigo Japão, país que, na atualidade, possui uma das sociedades que mais se destaca pela reverência, atenção e cuidado com os velhos. Mas, antigamente os velhos na sociedade japonesa eram sacrificados. A cada três anos era organizada uma festa chamada de "Festa dos Mortos", em que cada filho mais velho entregava o seu pai ou sua mãe para o sacrifício. O ritual consistia em conduzir esses velhos ao alto de uma montanha onde eram abandonados para que morressem ou de frio, ou de fome ou devorados por alguma fera que habitava a região.

No antigo Japão, o jovem não podia assistir à morte do velho. Ser velho era um fato tão escandaloso que não era digno de um jovem conviver com o

fim do velho. O livro "Narayama" conta a história de um jovem que tinha uma paixão tão desesperada por sua mãe que, embora velha, ele não a entregava para o sacrifício, fato que muito a incomodava, pois ela sentia o peso cultural da velhice e, portanto, deveria morrer. Então é realizada mais uma festa durante a qual ela não é apontada para ser sacrificada. Logo que termina a festa, essa mulher quebra seus próprios dentes com uma pedra, para assim parecer mais velha. Na festa seguinte ela é indicada para o sacrifício. O filho, então, enquanto a conduzia pela montanha observou que não estava nevando. Era importante que nevasse, porque a neve significava que os deuses estavam aceitando o sacrifício. A todo momento o filho olhava para a mãe e dizia: "Não está certo, eu não posso levá-la, porque não está nevando". E ela não lhe dava atenção e continuaram a caminhar até que, em determinado momento, a neve começou a cair. A velha, então, diz: "Você viu como os Deuses estão aceitando bem o meu sacrifício?" Ela estava certa. Era isso o que tinha de ser feito.

Outro exemplo interessante nos é dado pelos esquimós, tribo que habita a região do Polo Norte. Entre eles, quando o velho sente o peso da idade, se encerra dentro de um iglú ou então vai caminhando sem rumo por aquelas terras geladas para ser devorado pelos ursos. Eles acreditam que, como ao longo de todas as suas vidas mataram ursos, para alimentar

com a carne deles a si mesmos e aos seus filhos, é natural que na velhice ofereçam aos ursos a própria carne que, no futuro, tornará a alimentar os seus filhos.

Uma tribo que habita o sul do Chile demonstra altíssimo respeito pelos velhos. Perguntados sobre a razão de tamanho respeito, obteve-se a seguinte resposta: "É porque amamos e respeitamos muito nossas crianças e quando elas envelhecem nós continuamos atribuindo a elas o mesmo respeito e consideração".

Poderíamos continuar apresentando inúmeros exemplos de atitudes sociais em relação à velhice. Em algumas sociedades os idosos foram bem tratados, em outras constatamos terríveis tratamentos. Entretanto, talvez não haja muita diferença entre o que de terrível se fazia com os velhos na antiguidade e o que se faz atualmente com o aposentado no Brasil.

A diferença é que não se condena explicitamente nossos idosos à morte; mas são condenados indiretamente à morte pela precariedade da vida a que são obrigados a levar.

Em algumas sociedades do passado, inclusive na sociedade brasileira, havia a figura do velho patriarca. Era um velho extraordinariamente rico que pelo seu poder econômico era respeitado pelos seus herdeiros interessados em seu patrimônio.

Inteligentemente, o patriarca adiava, cada vez mais, a transmissão de seus bens, como forma de se manter

constantemente adulado e considerado. Em contrapartida, o velho pobre, sem patrimônio, sem bens materiais, era condenado a viver à custa da caridade pública. A situação do velho variou em cada momento da história.

Há alguns anos atrás, na maioria das sociedades, particularmente nas sociedades latino-americanas, as pessoas de mais idade tinham um grande poder sobre seus descendentes (gerontocracia), que diminuiu a partir da metade deste século. Os jovens ascenderam rapidamente à tecnologia, ascenderam ao trabalho, à independência econômica e, assim, sobrepujaram os velhos.

O filósofo Marinetti fez a seguinte citação que acabou, lamentavelmente, inspirando fascistas e nazistas: "É preciso acabar com os velhos, é preciso acabar com tudo que é antigo, é preciso transformar o mundo em algo novo, é preciso destruir bibliotecas, museus, toda a forma antiga de cultura, transformar o mundo numa tábua rasa, dominada e regida somente por jovens e constituída segundo a própria modernidade".

A Revolução Pós-Industrial, período fundamental da história humana, não se caracterizou somente pela aceleração do processo fabril, mas também pela crença de que as pessoas com mais idade acumulam grandes dificuldades para acompanhar a velocidade das transformações.

O resultado de todo esse processo social foi o estabelecimento da mística da

superioridade da juventude e da fraqueza da velhice. Todavia, o momento atual traz obrigatoriamente a necessidade de observar os velhos, porque o mundo está envelhecendo.

Em 1970 existia no mundo 300 milhões de pessoas com mais de 60 anos, segundo dados demográficos da ONU. No ano 2000, o mundo terá 610 milhões de pessoas idosas. Portanto, em 30 anos essa população de idosos se duplicou. Em 2025, a população mundial de idosos será de 1,1 bilhão de pessoas.

O Brasil não é mais um país jovem; mas, uma das sociedades que mais rapidamente envelhece. Já temos 8% de velhos na população. A ONU considera uma sociedade envelhecida quando esta atinge um índice de 7% de idosos.:

Atualmente, somos a 6ª nação do mundo com maior população de velhos, ultrapassados apenas pela China, Índia, Rússia, Estados Unidos e Japão.

Os velhos, na maioria das sociedades, sofrem toda a sorte de preconceitos, sobretudo quanto à fragilidade física e à competência para produzir. Isso é um preconceito, porque fragilidade e doença não são prerrogativas do velho, e sim do ser humano em qualquer idade. Obviamente, se o indivíduo pára de pensar, pára de ser estimulado, não cria outras expectativas e aspirações, tem reduzido seu desempenho. Mas se, pelo contrário, seu desenvolvimento continua, sua produtividade é mantida.

Estão aí os grandes intelectuais, os grandes artistas que não atingiram a plenitude de seu trabalho na juventude, mas sim na maturidade e na própria velhice.

Outro grande preconceito que cerca a velhice é o apelo à beleza física.

Ser velho assumiu um significado tão negativo, tão depreciativo e se incorporou de tal forma às nossas emoções, que todos nós tememos o envelhecimento. Alguns aceitam com um pouquinho mais de facilidade, mas na realidade se aceita a velhice quando não se tem mais condição de escondê-la. Enquanto é possível escondê-la, “cortando”, “recortando”, “plastificando” o corpo, o envelhecimento não é assumido.

Há pessoas que acham que, “plastificando” o rosto vão ganhar de 20 a 30 anos de idade. Besteira, pois com tais procedimentos não se pode disfarçar a própria idade. Existem partes do corpo que são implastificáveis e, além disso, temos que considerar ainda o viço da pele, a postura, o brilho do olhar etc.

“Só o jovem é belo!”, dizem muitos. No entanto, o corpo tem belezas particulares em todas as idades. Embora a beleza da velhice não seja a da silhueta rígida, com “todas as coisas no lugar”, a alta idade, tem outras maneiras de realçar a sua própria beleza.

Quando repudiamos a beleza da maturidade, assustamo-nos com o espelho que se torna um grande inimigo.

Todos nós temos com o espelho

uma relação muito interessante. Durante algum tempo é um contato atraente, pois ao olharmos-nos através dele miramos nossa imagem sem prestar muita atenção a detalhes. É trágico quando começamos a nos enxergar, ou seja, a nos vermos verdadeiramente.

Diante do espelho sempre buscamos um melhor ângulo de aproximação: os homens encolhem a barriga, as mulheres se colocam na pontinha dos pés para aumentar a estatura, alguns só se aproximam de perfil, outros só com iluminação indireta, etc.

Já ouvi comentários sobre o fato dos “shoppings” serem locais terríveis por apresentarem tantas superfícies espelhadas. Não bastassem tantas vitrines para refletir a nossa imagem, ainda instalam aquelas “maquininhas” que nos filmam. As pessoas se aproximam e observam o vídeo e exclamam: “Como essa imagem é parecida com a minha! Mas é mais feia e mais velha!”

Associada à beleza física está a questão da sexualidade, que está presente em tudo. A cultura parece não reconhecer a sexualidade dos velhos, estabelecendo que o seu exercício não fica bem em pessoas idosas.

A mulher é a mais afetada com isso, pois, no ciclo de vida, tende a vivenciar algumas crises associadas essa questão.

Desde a infância, elas são extremamente estimuladas a desenvolverem um comportamento afetivo. Quando

atingem a fase da puberdade passam a ser reprimidas pelo suposto perigo que o afeto excessivo constitui, considerando a maturidade reprodutiva.

Mais tarde, no término da meia idade, a vivência do fenômeno da menopausa faz com que as mulheres se sintam despojadas do maior valor feminino de nossa cultura: a capacidade de ser mãe. Tal perda pode afetar sua identidade de mulher.

Nesta mesma época as mulheres tendem a se deparar com outras importantes perdas: a viuvez, a morte de seus pais, a emancipação dos filhos, além da própria juventude. Essas perdas configuram a chamada “síndrome do ninho vazio”, ou seja, o esvaziamento de sua sustentação social e psico-emocional.

Finalmente, o maior temor da velhice é sua associação com a morte. Por mais que saibamos que somos seres vivos, portanto mortais, vivemos ao longo do ciclo de vida como se imortais fôssemos. A morte é apenas uma referência e, como fato, não é facilmente aceita.

Uma pesquisa realizada pela Organização Mundial de Saúde, dentro da própria classe médica de todo o mundo, revelou que uma parcela dos profissionais médicos têm a perda de um paciente como a falência de sua própria competência profissional. A morte ainda é uma coisa estranha, uma coisa maldita.

A morte é escondida do próprio indivíduo. Mesmo quando alguém

está morrendo os outros chegam até a comentar que nada de grave está ocorrendo. Em outras épocas, quando o indivíduo ficava gravemente enfermo, ou seja, em estado terminal, ele se recolhia em sua casa e recebia a solidariedade dos familiares e amigos.

Hoje, os pacientes terminais isolados e sua morte é escondida nos hospitais.

Enquanto a morte de um jovem é vista como um escândalo, a morte de um velho é socialmente aceita, ainda que essa aceitação não ocorra, em todas as culturas e sociedades.

### Uma Pedagogia Para a Velhice

O que pode ser entendido por uma pedagogia para a velhice? Trata-se da luta contra todos esses preconceitos, fazendo com que o indivíduo entenda que, ao longo do seu ciclo de vida, ele tem que vivenciar cada etapa de seu tempo, cada fase do seu corpo e de sua mente. É o cultivo de hábitos saudáveis ao longo de toda a existência, de forma a facilitar o replanejamento da vida no momento da velhice e da parada profissional.

É um momento crítico da existência de todos nós, pelo tempo livre que pode se transformar em ócio, pela perda de papéis, pela perda de status e pelas perdas econômicas.

O indivíduo que pára de aproveitar a vida é como se preparasse para morrer,

mas como não consegue um acordo com a morte, acaba desperdiçando um tempo precioso. Tenho visto em minha convivência com idosos, pessoas adoecerem sem se aperceber que a morte está se aproximando. Isto é, elas não desconhecem a gravidade da própria doença, mas a expectativa do que tem para ser vivido e experimentado é tão forte que reduz essa apatia.

Insisto em dizer que a minha posição como profissional e como educador, é a de trabalhar a cada dia e a cada momento para ajudar o indivíduo que esteja envelhecendo para que ele invista em si próprio, invista no seu presente e no seu futuro, para que sempre projete expectativas capazes de conferir um significado agradável para o tempo da sua existência.

É necessário entender que há uma diferença substancial em “ser velho” e “estar velho” todos nós estaremos velhos um dia, porque a velhice é um estado biológico. Mas, ser velho é a dimensão emocional de nossa personalidade.

O grande filósofo Kalil Gibran diz que na humanidade existem duas grandes filas: na primeira, estão pessoas que caminham aceleradamente, com passos firmes, entoando canções como se tivessem a garganta reforçada por cordões de prata. Na segunda, pessoas que caminham pesadamente, cansadas, tão curvadas como se tivessem apoiadas em cajados.

Se perguntássemos em que fila estão os jovens e os velhos, as pessoas menos avisadas diriam: “os jovens estão na primeira fila, acelerados, rápidos e os velhos estão na fila dos que usam os cajados”. De fato, tanto numa fila como na outra existem jovens e velhos. Com isso, quero dizer que a velhice não se caracteriza pelas perdas físicas ou pela mudança da aparência. Na verdade, velho é aquele que perdeu a alegria de viver.

O indivíduo que, independentemente de sua avançada idade, continua projetando ideais para a sua própria existência, não é necessariamente velho.

Na vida tudo tem um sabor especial. Quando tomamos um café, o primeiro gole está quente e infalivelmente queima a língua; em seguida vamos nos aclimatando a sua temperatura, nos acostumando

ao saborzinho e, assim, o último gole fica delicioso.

A última tragada de um cigarro é a mais gostosa. Nas obras literárias a apoteose está sempre no final, o final é sempre mais emocionante. Por que na vida seria diferente? Por que a qualidade e o valor da existência estão apenas na juventude?

Se fosse assim, o Criador teria disposto que a morte acontecesse na juventude. Certamente deve haver um sentido de vida na velhice, mas que depende da apropriação que cada um faça da sua própria existência. Temos que descobrir o mistério do envelhecimento e conferir para esse tempo de vida uma qualidade, se não superior, pelo menos tão simpática, tão gostosa, tão valorizada como foram as etapas anteriores.







# Vida Emocional: Somatização e Terapias\*

JOSÉ CARLOS SOBRINHO

MÉDICO E TERAPEUTA CORPORAL

“A idade madura, a Terceira Idade é naturalmente um momento adequado para as práticas terapêuticas que modificam o estado bioenergético, porque há nessa fase da vida um interesse espontâneo pelas questões mais profundas da existência, em razão do tempo já vivido, do tempo incerto do viver total, pela experiência com as paixões humanas e, ainda, pela disponibilidade psíquica e de tempo”.

\* texto baseado em palestra proferida no SESC Campinas em 1993.

## Introdução

É comum, nos estudos sobre o ser humano, a referência ao binômio corpo-mente, ou corpo-alma, dependendo das divagações históricas, filosóficas ou teológicas de quem fala. A meu ver, essa abordagem revela-se restritiva. Por isso, pretende-se, aqui, uma abordagem um pouco além desse enfoque, que busque entender a inextricável ligação que existe entre o corpo e a mente através da ligação com o fenômeno energético ou bioenergético, que forma um terceiro elemento com esse binômio dialético, resultando a tríade corpo-mente-energia, com suas propriedades dialéticas, tão diferentes quanto maravilhosas.

Entende-se por bioenergia o conjunto de impulsos elétricos formados no corpo, tanto as correntes isoladas dentro do sistema nervoso e dos nervos, quanto, e principalmente, as correntes que têm origem nos músculos e que percorrem todos os tecidos do corpo, gerando campos eletromagnéticos e suas conseqüências.

### A célula como campo bioelétrico

Inicialmente façamos uma reflexão sobre a célula para poder entender essa questão energética em sua gênese e função, assim como suas possibilidades de múltiplos usos e efeitos. Também vamos tentar compreender como se relacionam entre si o universo do pensamento, o da

emoção e o da ação, em conexão com o fenômeno bioenergético dentro de um ser humano.

Quando se estuda, de um modo clássico, o funcionamento da célula, ou do corpo, tanto na Biologia quanto na Medicina, o aspecto bioenergético, conforme será aqui analisado, não é convenientemente abordado. Na maior parte das vezes esse aspecto sequer aparece como conceito. Estuda-se a célula em seus aspectos morfológicos, ou o corpo, em seu aspecto anatômico. Mais comumente encontra-se o estudo do corpo e da célula em seu funcionamento bioquímico e em suas trocas materiais e caloríficas com o ambiente; o estudo dos seus fenômenos mecânicos e físicos; o estudo da química da produção da energia dentro da célula (o Ciclo de Krebs da glicose); e, ainda, o estudo das temperaturas do corpo ou dos potenciais de correntes elétricas que gera. A bioenergia, no entanto, não chega a ser abordada nos tratados clássicos da Biologia e da Medicina.

O curioso é que esta falta do conceito mais amplo de bioenergia não impede a Clínica Médica de se utilizar dos efeitos bioenergéticos do corpo para realizar vários de seus exames subsidiários com objetivo de diagnóstico. Um eletrocardiograma, por exemplo, é realizado a partir da detecção das propriedades bioelétricas do coração, verificando e analisando as correntes elétricas geradas pelo músculo cardíaco, de onde se conclui sobre o fun-

cionamento desse órgão. Outro exemplo é o do eletroencefalograma que detecta as correntes elétricas cerebrais; ou, ainda, um eletromiograma que detecta as correntes formadas pelos músculos esqueléticos. Todos esses exames, de tanta valia para a Clínica, estão relacionados às correntes elétricas cerebrais ou musculares, e, portanto, estão ligados ao conceito da bioenergia.

Imaginemos o mar inicial onde ocorreu a misteriosa formação do ser vivo, a célula. Esse mar primordial – o próprio mar, ou o plasma sangüíneo – é um meio aquoso-salino ionizado (em função das propriedades iônicas dos sais nele existentes), que se acomoda dentro do campo magnético gerado pela conjunto da massa de nosso planeta Terra em movimento pelo espaço. Nadando nesse mar, a célula é uma estrutura que dele se destaca e se limita através de uma membrana que abriga uma solução aquosa-salina, com orgânulos e substâncias eletricamente carregadas, ânions e cátions, formando um meio ionizado, carregado bioeletricamente. A célula, assim como o mar, também, é um meio ionizado.

Naturalmente, em sua interação com esse meio, a célula desenvolve pólos que apresentam uma ionização capaz de criar diferenças de potencial dentro dela própria, e em sua relação com o ambiente. Uma das propriedades fundamentais da célula, a formação de pseudópodos, para locomoção ou apreensão de substâncias

no meio, provoca mudanças em seu formato que permitem, de um modo natural, o aparecimento de pólos carregados eletricamente, com correntes internas e diferenças de potencial com o ambiente. Assim, quando uma célula lança um pseudópodo, ou o recolhe, forçosamente está trocando corrente elétrica com o meio. Esta corrente, que é do conhecimento clássico da Biologia, não é estudada em todas as suas conseqüências, principalmente, no sentido bioenergético.

No organismo animal, ou humano, verifica-se que as células passam por modificações e adaptações, adquirindo assim funções especializadas. A célula nervosa, o neurônio, especializa-se na produção e na condução de impulsos eletro-iônicos. A célula muscular, a miofibrila, assume a função de contração, respondendo aos estímulos dos neurônios, emitindo corrente ao se relaxar. Essas adaptações da irritabilidade e contratibilidade celular se complementam no corpo pela interação do tecido muscular com o tecido nervoso, que se organiza, estimula os músculos e gera os seus movimentos, naturalmente, gerando correntes elétricas, que vêm a ser a matriz primordial para a produção da corrente bioenergética.

#### A produção de bioenergia

O ser humano está constantemente produzindo correntes elétricas em suas

funções internas de sobrevivência, através do batimento do coração, das incursões respiratórias, do peristaltismo intestinal, das atividades cerebrais e das demais atividades fisiológicas. As contrações musculares, enquanto o corpo faz seus movimentos, continuamente geram, também, correntes elétricas, criando fluxos de energia que se dissipam em trabalho e calor.

O ser humano, assim, existe em uma situação corpo-mental-energética, em três aspectos de uma unidade existencial, sempre presentes e trocando informações entre si. Todo conteúdo cultural, e simbólico da mente de um indivíduo, assim como o conteúdo afetivo e emocional, é continuamente transformado em correntes eletro-iônicas no sistema nervoso, que geram ações através dos movimentos dos músculos estriados, ou geram emoções, pelos movimentos dos músculos lisos, ambos ligados sinergicamente.

Desse modo, toda linguagem do corpo, racional e emocional, torna-se material através do conjunto das contrações e descontrações musculares. Quando se fala, por exemplo, a voz sai pela boca impulsionada e modulada pelo diafragma, pelos músculos intercostais, pela musculatura da laringe, da língua e dos lábios, que fazem a transformação do desejo em palavras. Assim, os músculos realizam a mágica de transformar o pensamento em som. Quando se observa algo com os olhos, o tecido nervoso da retina recebe a

luz através de movimentos dos músculos intrínsecos e extrínsecos do olho, que modulam o direcionamento do globo ocular, a abertura das pálpebras e da íris, o foco sobre o objeto, além da quantidade de luz que penetra no olho e gera a imagem das coisas. Quando são feitos os movimentos da mímica que acompanham a fala, complementando seu significado e dando seu colorido emocional, esses movimentos são produzidos pelos músculos faciais. Quando alguém se envergonha por um fato qualquer, o rubor da face que se manifesta é decorrente da abertura das arteríolas que irrigam a cabeça. Enfim, são sempre os músculos que intermediam o interior do ser com o mundo exterior. Os músculos são as unidades responsáveis pela transformação do pensamento e do sentimento em palavras e gestos, em ações e emoções.

O tecido nervoso, responsável pela memória de todo o processo de significação das coisas e eventos, está eletricamente isolado dentro do corpo, mantendo conexões com os músculos e também com as glândulas de secreção interna, através de nervos que se resolvem em terminais conhecidos como sinapses. Deixando de lado essas glândulas, que agora não interessam a esta reflexão, pode-se reconhecer que todo conjunto motor do organismo é mantido em funcionamento pelos estímulos elétricos que fluem pelos nervos, estruturas isoladas eletricamente do restante do corpo por suas bainhas de

mielina, e que descarregam suas informações nas sinapses motoras.

Os músculos lisos e os estriados formam, portanto, a saída final comum de todos os processos nervosos, constituindo-se nos efetadores do desejo e da vontade, da razão e da emoção. É fundamental entender, de modo didático, os músculos como estruturas intermediárias entre o pensamento e a ação, entre o sentimento e a emoção, sabendo que se trata de um conjunto de fenômenos complexos e interligados.

Assim como há dois tipos de músculos, os estriados e os lisos, há, também, dois sistemas nervosos de ativação dos mesmos: um sistema nervoso central motor, que ativa os músculos estriados (ou esqueléticos) sujeitos à ação da vontade voluntária (por isso também conhecidos por músculos voluntários), sistema que carrega informações do cérebro motor, transformando pensamento em ação; e um sistema nervoso autônomo, que ativa os músculos lisos (ou músculos viscerais), sujeitos às ações automáticas e reflexas de manutenção da vida, sistema que carrega informações do cérebro vegetativo, transformando sensações e sentimentos em emoções.

#### A Propriedade mioelétrica

Os músculos, lisos ou estriados, quando recebem um impulso elétrico nervoso que os faz contrair, ao descontraírem-se,

emitem um novo impulso elétrico, corrente que se movimenta pelo corpo, fora e independentemente dos nervos, e que se dissipa, em geral, como calor. Todos os músculos tem essa capacidade de emitir energia elétrica, conhecida como propriedade mioelétrica, uma característica natural dessas células que pode ser comparada e equiparada à propriedade piezoelétrica de certos cristais.

A piezoelectricidade é uma propriedade que se verifica em alguns cristais e que consiste na capacidade de se alterarem ao receber estímulos elétricos, luminosos ou mecânicos. Quando passam por estímulos de vibrações mecânicas podem emitir corrente elétrica ou luz, ou vice-versa, vibram ou emitem luz frente a estímulos elétricos, ou vibram e produzem correntes frente a estímulos luminosos. Uma agulha de diamante, das velhas vitrolas que tocam discos de vinil (long-plays), é um bom exemplo da propriedade piezoelétrica. Essa agulha, ao vibrar na passagem pelos sulcos do disco (com som previamente gravado de modo mecânico), emite uma corrente elétrica proporcional às vibrações mecânicas ali gravadas, que é transformada em som no amplificador da vitrola. Todos conhecem esse efeito: é a propriedade piezoelétrica dos cristais que o permite.

A mioelectricidade é uma propriedade semelhante. Ao receber um impulso elétrico dos nervos, o músculo sofre uma transformação mecânica – contração – e ao se descontraírem emite uma corrente





elétrica. Um músculo pode se contrair também com um estímulo mecânico dado por um beliscão, por exemplo, e, em seguida, ao voltar ao normal, emitir uma corrente. Toda contração e descontração, portanto, todo movimento, em virtude dessa propriedade, produz corrente mioelétrica, que se dissipa pelo corpo ou na própria resistência natural dos tecidos, descarregando-se ou transformando-se em calor.

O fenômeno piezoelétrico está relacionado a outra célula do organismo: o neurônio. O pesquisador Itzak Bentov propõe a existência dessa propriedade nos neurônios e se refere ao sistema nervoso como um gel piezoelétrico, que, em determinadas condições de ressonância com as vibrações mecânicas do corpo, produz uma corrente automática de efeitos curiosos.

### O Ciclo bioenergético

Em certas circunstâncias especiais, no entanto, a eletricidade produzida pelos músculos não se dissipa em calor ou na resistência dos tecidos, mas, pelo contrário, organiza-se em feixes elétricos e passa a percorrer o corpo livremente (fora dos nervos), criando um campo energético e eletromagnético em torno de seu percurso. Este é o fluxo bioenergético, que acontece idealmente quando os músculos esqueléticos e lisos trabalham integradamente, somando as suas correntes mioelétricas

e permitindo a sua circulação.

A formação de feixes de energia bioelétrica se dá em decorrência da peculiar distribuição das fibras musculares e do sinergismo entre os músculos, que formam cadeias musculares através do corpo, e que condicionam o modo como a bioenergia os percorre. Pode-se falar em infovias bioenergéticas – os canais energéticos ou os meridianos – que correspondem às vias materiais, às cadeias musculares que já estão prontas na estrutura anatômica para o fluxo da energia que as percorre.

O fato que permite este fenômeno, além da peculiar disposição dos músculos que trabalham de modo antagônico nas diferentes partes do corpo, é a capacidade de sua contração sincronizada, de maneira que os feixes musculares se contraem um após outro, criando condições para que haja a possibilidade de a corrente de cada feixe muscular se somar à corrente dos feixes seguintes. Isso pode ser comparado ao chamado “efeito dominó”, em que uma pedra de dominó, quando derrubada, provoca a queda da seguinte e, assim, sucessivamente, transmitindo a energia mecânica inicial para todas as demais peças do jogo. Através deste efeito, vai se criando um fluxo de corrente, que percorre as fibras musculares, alastra-se pelos músculos, transmite-se através das cadeias musculares, dando uma volta pelo corpo, dos pés à cabeça e desta aos pés, subindo pela parte dorsal do corpo,

e descendo pela sua parte anterior. Este é o ciclo Físio-Kundalini da energia.

### O Ciclo Físio-Kundalini

Esse ciclo foi batizado por um médico e pesquisador norte-americano, Lee Sannella, que trabalha com os fenômenos energéticos do corpo há algumas décadas. Esta denominação foi escolhida em virtude de referências a um ciclo semelhante nos relatos dos antigos indianos iluminados e, também, nas biografias de iluminados contemporâneos e nos relatos dos livros sagrados hindus sobre o mito da Kundalini, que nada mais é que a visão mítico-religiosa hindu sobre o fenômeno da iluminação.

O mito da Kundalini descreve com profundidade e minúcia a interação bioenergética do corpo-mente, dando conta, de um modo elegante, da descrição das manifestações que se verificam, e permitindo uma linguagem coerente e universal para a explicação desse fenômeno bioenergético e para o entendimento dos fenômenos estranhos e não usuais que o acompanham. Permite, ainda, a introdução do conceito de correntes energéticas e do conceito de chakras, que são estruturas que possuem especiais propriedades.

### As correntes bioenergéticas

Além das correntes, já citadas, que

percorrem os nervos do sistema motor esquelético e os nervos do sistema vegetativo visceral isoladas bioeletricamente do corpo, há, também, as correntes livres que percorrem o corpo. São correntes de origem muscular estriada e lisa que polarizam todos os músculos e tecidos, e fazendo-se acompanhar de modificações nos parâmetros fisiológicos. Alteram, por exemplo, o ritmo respiratório, o equilíbrio ácido-básico ou produzem alterações do estado de consciência. A corrente dos músculos vegetativos recebe sua força maior como uma pulsação individualizada das correntes originadas nas pulsações cardíacas (que percorrem toda a rede arterial) e nas incursões respiratórias (o diafragma tem gânglios do sistema vegetativo que são excitados nas suas contrações) que se somam a corrente vegetativa geral do corpo.

Há, portanto, duas correntes basais que se combinam entre si e criam uma terceira em sincronia e oposição a estas correntes musculares, que é a contra-corrente do tecido conjuntivo, que as acompanha com polaridade oposta, provavelmente, em sincronia com essa dupla corrente vegetativa-motora.

Para ocorrerem no corpo, sem se desgastar em trabalho e calor, estas correntes energéticas necessitam de certas outras condições especiais para seu pleno fluxo. Tais condições estão ligadas ao relaxamento muscular, portanto, ao desencouraçamento, ao estímulo respira-

tório e aos movimentos harmônicos dos músculos. Uma vez estabelecidas estas condições, surge o fluxo das correntes bioenergéticas pelo corpo, estabelecendo o chamado Ciclo Físio-Kundalini.

### Chakras e campos eletromagnéticos

Estabelecido este ciclo, ocorre a possibilidade do aparecimento de fenômenos novos e estranhos atribuídos a estruturas conhecidas por chakras, em verdade gânglios do sistema vegetativo, dispostos ao longo do corpo. Quando as correntes energéticas fluem e o corpo entra em um estado alterado de consciência e de movimentos, pode ocorrer a harmonia de vibrações bioenergéticas e de vibrações mecânicas decorrentes das incursões respiratórias, dos batimentos cardíacos e da movimentação das artérias (aorta, principalmente). Esta harmonia de vibrações elétricas e mecânicas parece atuar por ressonância no tecido nervoso dos chakras e do sistema nervoso central produzindo nestes a evidência do fenômeno piezoelétrico dos neurônios, ocasionando todos esses fenômenos estranhos, chamados para-normais.

Neste estado de ativação bioenergética descreve-se um campo energético em torno do corpo-mente-energia. Forma-se um campo eletromagnético em torno do corpo, em decorrência do fluxo da corrente bioenergética que

passa através dele. Ocorrência que é clara consequência de fenômenos físicos bem conhecidos e estudados pela Física e pelo Eletromagnetismo. Este campo é relatado por pessoas especiais que passam por esses estados alterados. Atualmente, há vários autores que já descreveram com aparelhagem moderna estas energias, (Wilhelm Reich, nos anos 20, há 70 anos, já estudava essas correntes, as quais acabou nomeando por orgônio). Vale lembrar também dos trabalhos atuais de bio-feedback, que utilizam aparelhagem computadorizada e permitem o controle de programas feitos, justamente, para serem operados com os impulsos dessas correntes bioenergéticas musculares.

A ativação dos chakras nesse estado de excitação energética leva ao aparecimento de fenômenos pouco usuais e à vivência de experiências muito pessoais e curiosas, revelando algumas peculiaridades, como as pulsações de certas regiões anatômicas, a memória afetiva que se expressa pela vivência de fortes estados emocionais, pela memória arquetípica que desperta histórias mitológicas, pelas sensações diferentes que manifestam. Esses estranhos fenômenos, que aparecem através do funcionamento dos chakras (memórias mitológicas pouco explicáveis, informações codificadas entre pessoas, esotéricos conhecimentos que são acrescentados para algumas pessoas, como o de estados energéticos emocionais e de cura, induzidos pelo uso das mãos, sem

toque físico, apenas próxima ao corpo, com recepção e emissão de correntes), todos estes fenômenos podem ser entendidos, modernamente, pelo estudo das propriedades eletromagnéticas do ser vivo. A ciência costuma passar, de tempos em tempos, por mudanças de paradigmas, e, como a Medicina, “vai, vem, vira e volta”. O magnetismo animal nunca esteve tão à mostra, tão evidente, lançando luz ao passado, há duzentos anos atrás, quando Frans Anton Von Mesmer, “mesmerizava” Paris.

### Terapias corporais

Este estado de ativação bio-eletro-magnética é responsável pelo campo energético que se forma em torno do corpo-mente, funcionando como o substrato dos fenômenos descritos como iluminação, ou em suas diferentes acepções culturais: individualização, transcendência, re-ligação. Estão aí contidos todos os fenômenos descritos pelos místicos, religiosos, santos e iluminados de todas as culturas.

A restauração do campo bioenergético em uma pessoa é acompanhada, forçosamente, de sensível equilíbrio mental e corporal, com reflexos positivos sobre a saúde global da pessoa. Há uma relação direta entre a velocidade e qualidade do metabolismo das células e o restabelecimento da corrente bioenergética, sendo este o motivo de seus efeitos

curativos sobre os tecidos do organismo. O trabalho corporal de restauração do bioenergético é, portanto, uma das formas de terapias. De fato, para aí convergem todas as terapias corporais, que, entre as melhorias que proporcionam, pode-se realçar uma melhor saúde física e mental, um melhor equilíbrio e percepção do corpo e dos movimentos, tudo isso resultando em um aumento dos níveis de consciência, promovendo o contacto profundo consigo mesmo (a re-ligação).

A idade madura, a Terceira Idade, é naturalmente um momento bastante adequado, em nossa sociedade, para as práticas terapêuticas que modificam o estado bioenergético, porque há, nessa fase da vida, um interesse espontâneo pelas questões mais profundas da existência, em razão do tempo já vivido, do tempo incerto do viver total, pela experiência com as paixões humanas e, ainda, pela disponibilidade psíquica e de tempo.

Claro que em qualquer época da vida o trabalho das terapias corporais é importante, pois, desde sempre, no cotidiano as emoções produzem alterações dessas correntes energéticas, tensionando músculos e órgãos, produzindo alterações de seus funcionamentos, e resultando nas couraças musculares, e na formação do caráter. As couraças acabam por impedir a circulação bioenergética, frustrando, assim, a natureza saudável do corpo, provocando doenças reais e psico-somáticas e impedindo a possibi-

lidade de um crescimento da consciência holística do indivíduo.

As terapias corporais, restabelecendo o ciclo bioenergético, a economia orgonômica de Reich, equilibram as pessoas, dissolvem as couraças, restabelecem a capacidade para o prazer, sexual e corporal, impedem as somatizações (que se dão por via muscular lisa e estriada, vias motoras e vegetativas, ancorando sintomas junto a órgãos encouraçados), e

“deletam os disquetes com programas desorganizadores da existência”, programas que mantêm as emoções ancoradas nos músculos, formando sintomas somáticos de doenças.

O restabelecimento da circulação orgonal, da circulação bioenergética do Ciclo Físio-Kundalini restaura o equilíbrio mental. Mais do que isso, restaura a saúde corporal e resgata a possibilidade do mergulho no eterno mistério do Homem.



# “Auto-Imagem na Aposentadoria: Mito e Realidade”

MARIA TERESA GONÇALVES GARCIA

HISTORIADORA; DOUTORANDA EM CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO DA ECA-USP E  
DOCENTE DO SENAC NA ÁREA DE TURISMO.

“Imbuído pelo ideal do mais e do fazer, o homem pode deixar escapar a perspectiva do melhor e do ser; e essa situação costuma aflorar quando o sujeito não se prepara devidamente para a aposentadoria. Isso tende a ocorrer, porque ao se superestimar o trabalho formal, ficam comprometidos os sentidos da produção humana, dos atos criativos e da realização pessoal, que, intrinsecamente, deveriam estar além da produtividade profissional”.

Como as considerações sobre o aposentado e a aposentadoria aparecem, na maioria da literatura disponível relacionadas com as de velho e de velhice, tivemos nosso interesse despertado em averiguar junto a um grupo de aposentados por tempo de serviço, seu parecer sobre essa correlação, quais as influências do desengajamento profissional na dimensão do seu cotidiano e como ele apreende sua auto-imagem nessa etapa da vida.

Sendo o desligamento laboral um dos grandes momentos de "passagem" do ser humano, ele é acompanhado de certas transformações que interferem profundamente na vida do sujeito. Num sistema onde os papéis sociais são enfatizados de maneira marcante, ousamos considerar que a vida das pessoas é demarcada por três etapas significativas: PRÉ-LABORAL/LABORAL/PÓS LABORAL. A ruptura com o trabalho formal acarreta, pois, modificações nos sistemas de status, papéis e relações sociais e que segundo estudiosos como Neri (1) e Magalhães (2), "fabrica um tipo de velhice social", mesmo que o processo de envelhecimento não tenha comprometido física ou psicologicamente o indivíduo.

A "imagem" pressupõe um espectador: o outro, aquele que observa e que embasado em valores contextuais, tipifica coisas e seres, pois ela não é feita apenas em sujeição ao objeto e/ou pessoas, e sim no destinatário que coopera

com sua construção. Já a auto-imagem, carregada, muitas vezes, de significados culturais, tem como característica principal o deslocamento do objeto para a sua função, onde o emissor e o receptor é um só sujeito.

O Mito, numa explicação específica, comporta sempre símbolos, tanto de sentido oculto, quanto de sentido manifesto. Um mito só é compreensível dentro de um contexto cultural, porém ao transcender sua natureza, distancia-se da razão.

A Realidade representa o aqui e o agora de cada um. É sempre circunstancial e também individual. BEAUVOIR (3) aborda a aposentadoria da seguinte forma: "Ser brutalmente precipitado da categoria de indivíduos ativos para a dos inativos e classificados como velhos, suportar uma diminuição constrangedora de recursos e de nível de vida é, na imensa maioria dos casos, um drama que acarreta graves conseqüências psicológicas e morais".

Uma confusão se instaura devido à falta de corte entre as definições do "Ser" e do "Fazer". Como ser sem fazer?

Imbuído pelo ideal do "mais" e do "fazer" o homem pode deixar escapar a perspectiva do "melhor" e do "ser". Essa situação costuma aflorar quando o sujeito não se prepara devidamente para a aposentadoria. Isto porque, ao se superestimar o trabalho formal, ficam comprometidos, de alguma maneira, os sentidos da produção humana, dos atos criativos e da realização pessoal, que,



intrinsecamente, deveriam estar além da produtividade profissional.

Enquanto o “Ser” está diretamente correlacionado à identidade, o “Fazer” se liga mais aos papéis. A perda do papel profissional, que durante longo tempo foi supervalorizado por ele próprio e por seus pares, pode significar para o ator social um choque ou um grande vazio.

Segundo PETER TOWNSEND (4), “A vida do sujeito tem praticamente duas fontes de equilíbrio: o mundo familiar e o mundo do trabalho”. Nesta perspectiva, a aposentadoria propiciaria uma volta à família na tentativa de se encontrar um novo equilíbrio, caso contrário, haveria o isolamento do sujeito. As relações sociais e, principalmente, a rede de informações a que o indivíduo tem acesso durante a vida profissional, é que ficam enfraquecidas ou, então, seriamente comprometidas ao se aposentar. “Se a aposentadoria representa um momento onde o sujeito deve repensar e redefinir sua vida, ao mesmo tempo em que deve assumir sua velhice e o estigma de ser inativo, ela provavelmente suscitará uma crise de identidade” (5). Crise caracterizada por confusão e desencontros generalizados de conceitos e valores e, no âmago da questão, a busca da essência nem sempre revelada. É a crise, sentida com toda intensidade no íntimo, mas poucas vezes extrapolada, porque a força do social ao interferir na vida particular, promove uma certa confusão, ou seja: a “sua crise” se

confunde com as dos outros e também com a crise da política, das finanças, da sociedade, do sistema.

Compartilhar - viver com - é uma das regras básicas da sociedade. Na aposentadoria o compartilhamento se retrai e enseja ao sujeito uma reflexão mais detalhada. Essa introspecção é o resultado do “balanço” do que fez e do que poderá vir a fazer e que o conduz, muitas vezes, a um estado depressivo. “A mortalidade anormalmente elevada no ano seguinte à cessação de toda atividade profissional ilustra de maneira muito nítida a força do choque psicológico correspondente a um dos grandes “ritos de passagem” da existência humana, que é constituído pela brusca supressão da atividade do trabalho no fim da carreira”. (6)

A história da vida do sujeito é um fator de suma importância na sua aposentadoria. Para aqueles que fazem do trabalho a maior fonte de comunicação e referência de suas vidas, o desengajamento poderá vir a ser uma situação crucial. O “não fazer” incomoda, assim como o confronto direto com o “ser”. O sujeito que enfatiza demais seu papel profissional, em geral, cultiva muito superficialmente a sua identidade, estando incluído no chamado grupo de “Identidade ÔNTICA”. Neste caso, importa-se demasiadamente com dados como: nome - idade - raça - religião - profissão - nível sócio-econômico e status e não com a profundidade do seu Ego, com os

níveis de seu desenvolvimento e com o seu crescimento como pessoa. Em contrapartida, para aqueles que cultivaram simultaneamente papel e identidade, a aposentadoria se constituirá numa forma de independência e num tempo de não mais fazer aquilo que “precisa” e sim realizar aquilo que “quer”.

Os rituais de passagem, conforme Friedmann afirma, são situações que geram crises, mas seguindo a trilha da História, elas são molas propulsoras do progresso quando se encontram saídas para elas. Na pesquisa que realizamos com 433 indivíduos que se aposentaram por tempo de serviço, constatamos que 48,4% de um total de 304 homens, têm outro emprego atualmente, mas, 56,6% gostaria de voltar a trabalhar. Das 129 mulheres consultadas, a frequência é de 11,6% atuando no mercado de trabalho contra 50,4% que gostaria de retornar à ativa. O estigma de inativo, numa faixa de idade relativamente baixa - de 45 a 64 anos - segundo critérios deles próprios, os coloca numa situação que para muitos é tida como desconfortável ou incômoda. Salgado (7) já havia de certa forma, detectado essa situação: “Valores sedimentados através dos anos qualificaram extremamente o potencial da juventude em detrimento da idade madura e da velhice, as quais acabaram por ser interpretadas como um misto de improdutividade e decadência”.

Ousamos nos apoiar na observação

acima, para estendê-la aos aposentados. Pelas informações que colhemos, os que retomaram a vida profissional ou possuem empreendimentos próprios, ou estão trabalhando em setores aquém de suas capacidades. São poucos os que continuaram com suas ocupações ou subiram de categoria. No que se refere à mulher, ser admitida novamente no mercado de trabalho não é muito fácil, apesar de aproximadamente metade das que responderam ao nosso questionário manifestar vontade de fazê-lo.

Uma realidade perversa cria situações nas quais o sujeito maduro é preterido. Isso porque, a cada ano, mais e mais jovens estão aptos a iniciarem sua vida profissional e a abertura de mercado não é suficiente para absorvê-los todos. Nessa disputa, o aposentado quase sempre perde. Não tendo muitas saídas, quem se aposentou tende ao retorno à vida familiar, que, como nos referimos acima, é uma das fontes de equilíbrio do indivíduo. Contudo, a estrutura doméstica passa por algumas alterações quando “alguém da casa” se aposenta.

As mulheres que trabalhavam apenas meio período tem seu espaço garantido porque sua ausência era relativa e elas mantinham um equilíbrio maior entre sua vida profissional e doméstica; para as que tinham jornada integral, o desengajamento pode ser vivenciado de maneiras diferentes, conforme a ênfase que elas tenham dado à sua vida profis-

sional. Para algumas que, por qualquer motivo, foram forçadas a trabalhar fora, o retorno à vida do lar configura um alívio e uma gratificação. As que optaram pela carreira, ou se comportam como as acima mencionadas, ou se sentem inúteis e deslocadas, principalmente, quando não têm pessoas que dependam ou precisem delas. Mas, de um modo geral, seu comportamento social costuma ser participativo e cooperativo.

No caso dos homens, devido principalmente a fatores culturais, situação em que sua socialização é centrada no e para o âmbito público, sua presença em casa poderá ser sentida como a de um invasor. Despojado de seu papel no serviço e sem “liberdade” em casa, a situação para muitos aposentados é, no mínimo, desconcertante. Deparamo-nos também, com o homem que ao não ter mais o que fazer, tenta ou até assume tarefas que eram de sua mulher, como compras de feira, supermercados, etc., e, ainda, as determinações do dia-a-dia caseiro. Neste caso, os conflitos costumam vir à tona, assim como, acentuam-se alguns problemas com os filhos.

Existem casos como o daqueles que não voltaram a trabalhar fora e cujo desligamento profissional acontece sem grandes mudanças em relação à receptividade dos familiares, Mesmo esses podem vir a recolher-se num mundo só seu, ficando horas sem nada fazer e sem participar dos acontecimentos à sua vol-

ta. Estes são os que se aposentaram da vida. Já os participativos, principalmente, em cidades do interior, retornam ao seu grupo de amigos ou partem para ações efetivas, mormente no setor de caridade e auxílio ao próximo. Os intelectuais, em geral, parecem ser mais adaptados a essa fase da vida, em decorrência de suas fontes de interesse. Isso ocorre para ambos os sexos.

Mas, como fica a liberdade que era tão acalentada nos anos de trabalho duro? Existe um certo grau de dificuldade não só em definir como também em vivenciar a liberdade. O sentido de ser livre, numa sociedade cheia de regras toma-se bastante restrito e essa restrição não fica apenas no âmbito familiar, mas se estende também à dependência estatal. Esse é outro item de suma importância na vida do aposentado: o domínio do Estado quanto ao recebimento da aposentadoria e o nível de benefícios advindos dela. Ainda são poucos os que recebem integralmente o que recebiam ao deixar a vida profissional. A grande maioria de baixa e média renda depende do quanto o Estado lhe paga para sobreviver e sustentar seus dependentes. Acima, quando demonstramos o percentual de 48,4% e 11,6% de homens e mulheres respectivamente, que voltaram a trabalhar, pudemos constatar que não só o problema da inatividade era o foco central, o fator dependência financeira, que no cômputo geral da pesquisa acusou 52,4%, é uma realidade econômica que



exige a volta ao trabalho. Essa porcentagem não foi maior, em razão da escassez de colocações no mercado de trabalho, porquanto muitos aspiram a esse retorno.

Isto posto, a pesquisa da “auto-imagem na aposentadoria: mito e realidade” (1993) foi um esforço para clarificar os conhecimentos através da investigação científica que muito se tem prestado a práticas e crenças supersticiosas.

Da imagem virtual (mito) pretendíamos chegar à imagem fato (realidade), operando uma transcodificação entre “como se fosse” e o “é”. A colocação de Mielietinski (8) quanto à “coexistência histórica dos pensamentos místicos e científicos”, representa uma realidade que não se pode negar. O seu mérito, entretanto, está na análise da hierarquia das causas e efeitos, assim como na análise das estruturas relativas aos eventos. Para os estudiosos, o corte é nítido mas, para a maioria das pessoas que vivem o dia-a-dia dessa situação não ocorre com clareza essa distinção, mas sim um imbricamento ou um amálgama. É dentro dessa ambigüidade - MITO/REALIDADE - que os humanos constróem os diversos níveis de sua passagem no mundo.

Os mitos, mesmo sendo resultados da imaginação e da explicação dos fatos de segunda ordem, são produtos de códigos sociais e de extensão coletiva. Eles não são criados e mantidos por um único sujeito. Mesmo que se tente negar a crença relativa aos “fatos” considerados míticos e se apele para as explicações ra-

cionais, por influência do convívio social, eles interferem em nossas concepções.

Compartilhamos não só a racionalidade concreta como também parte da irracionalidade imaterial. Sonhos, imagens, símbolos, alegorias, mitos e outros fenômenos são elementos que permeiam nossas vidas e passam a fazer parte integrante de nossa realidade.

Muito se opina sobre aposentadoria, pouco se escreve sobre ela e menos ainda se pesquisa acerca do assunto. Tomadas as devidas proporções entre o que é falado, o que é escrito e o que é estudado, verifica-se que muito se especula, mas pouco se sabe realmente sobre o que vem a ser a aposentadoria para quem a vivencia. Considerando que o ponto de vista coletivo não se manifesta subitamente, mas de forma paulatina no tempo e no espaço, fruto de persuasão gradativa que gera sua aceitação, temos que as opiniões vão se sedimentando de tal forma que quando se estuda auto-conceito ou auto-imagem, as pessoas utilizam, para se auto-descreverem, construções gerais e alheias, permeadas por noções específicas e pessoais.

A percepção do “EU” em sujeitos maduros e idosos é, muitas vezes, acometida pela confusão conceitual entre os níveis individuais e sociais. Isso é fruto da carga cultural. Há momentos, entretanto, em que ocorrem “os encontros decisivos consigo mesmo” nos quais os indivíduos retêm a consciência

de suas transformações internas e, que, às vezes, são decorrentes de mudanças externas como: sinais mais evidentes de envelhecimento, perda do companheiro, independência dos filhos, perda do papel profissional, aposentadoria, perspectiva da morte e... "A pior morte para o indivíduo - escreveu Hemingway - é perder o que forma o centro de sua vida, e que faz dele o que realmente é" (9).

Em geral, a aposentadoria promove uma certa ambigüidade que o sujeito que a vivencia tem que enfrentar, a de considerá-la como um tempo de libertação ou, ao contrário, um tempo de marginalização. Mas, o que significa ser aposentado e por tempo de serviço? Perceber-se como um indivíduo novo, ativo e independente ou velho, inoperante e desvalorizado? E no que se refere à imagem, será que, a imagem que ele emana tem alguma relação com a auto-imagem que ele apreende?

Quando uma imagem é captada, seu emissor perde o seu controle devido as idiossincrasias do receptor, que a constrói baseado numa rede de nomenclaturas e de referências. Acontece, porém, que certas representações vão se condensando e se cristalizando de tal forma, que o observador, ao apreendê-las, interpreta-as, geralmente, com base naquilo que lhe foi ensinado e introjetado no decorrer de sua existência. Essa herança cultural, muitas vezes, veicula "sentidos" de segunda ordem, alguns até inconscientes, que perderam sua utilidade prática.

As imagens assim como os mitos podem ser considerados como uma ilusão exposta. Como não há uma ruptura ou um corte nítido entre o imaginário e o racional, a imaginação passa a atuar como um fator de equilíbrio psicossocial. No caso da velhice, pudemos deduzir como sua imagem foi sendo construída e difundida em conformidade com as conveniências sociais. Daí resultaram os estereótipos, os preconceitos, as alegorias e os mitos!

Como a imagem do aposentado, com frequência, está diretamente relacionada à imagem da velhice, a representação desta faz com que a primeira seja vista como verdadeira, e os aposentados como velhos.

A auto-imagem, entretanto, passa por um processo diferente: o emissor e o receptor é um só. Mesmo que o sujeito traga consigo toda uma carga cultural, suas inferências pessoais atuam como elementos de peso na sua concepção. O referencial exterior perde potência diante da realidade pessoal. É a realidade que os dados revelaram. O grupo tem consciência do seu "status quo" - sente que os outros assimilam uma imagem que não é a que ele tem de si mesmo - sabe que o tratamento que recebe vem impregnado de representações simbólicas mediadas pela cultura vigente, conhece o valor que é dado à produtividade, assim como o que significa não produzir. Por isso, procura um sentido de utilidade para sua vida. Enfim se sente e se mostra como "é" e não,

“como se fosse...”

Mesmo que os aposentados, cada qual a sua maneira, imaginem o Estado, as instituições e a sociedade, em função de suas conveniências, muitos estão conscientes de quem são e de quem poderão vir-a-ser. Sua dimensão do cotidiano, nesta fase de maturação, se reflete na valorização de sua auto-imagem, assim como na recusa de se enquadrar na imagem que os outros fazem dele.

A convergência de opiniões masculinas e femininas na vivência da aposentadoria revelou que a diferença biológica entre os sexos já não determina posicionamentos diferentes quanto a essa situação similar. Mesmo que o trabalho possa ter ainda, em alguns casos, significados diversos para homens e mulheres, a divisão sexual dos papéis não é mais tão rígida como antigamente. Se antes os homens trabalhavam fora por uma questão de dever e de obrigação, já que cabia exclusivamente a eles o sustento da família, além de representar uma fonte de recursos e um fim em si, nos tempos atuais a maioria das mulheres encara a vida profissional de maneira semelhante. Portanto, a aposentadoria passou a ter significações parecidas para ambos os sexos.

Uma das nossas hipóteses não confirmada foi a de que as mulheres, mais que os homens, se sentem melhor adaptadas à vida familiar e social após a aposentadoria. Mudaram os valores

ou mudaram as mulheres? Acreditamos que as mulheres é que tenham mudado alguns dos seus valores e elas se prepararam para isso. Um dos indícios é o grau de escolaridade que apresentam, maior do que o dos homens tanto no segundo grau como no curso superior. Outro indicador visível é a presença de mulheres em setores profissionais, tidos como “redutos masculinos”. No passado uma mulher que trabalhava fora era “diferenciada” e mais ainda se sua profissão não fosse consensualmente enquadrada entre as “ditas” femininas. Hoje elas representam a metade da força de trabalho, desempenhando suas tarefas da mesma forma que os homens, nas mais diversas profissões. Os dados revelaram que a maioria dos que voltaram a trabalhar eram homens, como também registraram o pequeno percentual de mulheres que retornaram à ativa, isso indica que certos preconceitos permanecem vivos na sociedade, porque mais da metade das respostas femininas afirmaram que gostariam de ter um novo serviço regular. Se as portas do mercado de trabalho estão abertas para as jovens o mesmo não acontece para a mulher madura. Ela encontra muita dificuldade de se engajar novamente. Outro fato que vem confirmar essa realidade é o de frequentemente se sentirem improdutivas.

De alguma forma, os trabalhos domésticos já não são mais o seu maior referencial, principalmente quando o retorno ao lar possa significar “um ninho

vazio”, sem pessoas que dependam dela. O que fazer diante de tudo isso? Torna-se necessário que os aposentados sejam consultados sobre seu “modus vivendi” e que suas opiniões se constituam em um ponto de partida para uma ação concatenada entre o Estado, a sociedade, a família e eles próprios, na resolução dos problemas advindos de suas condições. Magalhães (10) aponta para uma saída, na qual essa ação conjunta poderia minorar a situação a curto prazo e saná-la a médio e longo prazos, ou seja: “Encaminhar o estado-previdência brasileiro para o estado-providência, isto é, estado que provê as necessidades de emprego, de atividades sociais integrativas, de aposentadoria condizente, direitos e cuidados especiais”.

Urge, portanto, providências na Previdência e na sociedade, porque enquanto as coisas permanecerem assim como estão, pessoas com potencial e capacidade estarão relegadas a segundo plano, formando um grupo à parte.

O aumento da população idosa no Brasil e conseqüentemente do contingente de aposentados faz com que passe a ser necessária uma revisão geral não só dos conceitos como também de uma política mais eficaz voltada para eles. A expectativa de vida está aumentando de forma considerável, nosso país não pode mais ser rotulado com um país de jovens, por isso há urgência na tomada de

posições. Mas enquanto isso não ocorre, eles lutam. Os movimentos reivindicatórios dos aposentados já estão surtindo alguns efeitos. Mesmo que o tratamento que lhes é dispensado não seja o que realmente mereçam, esse contingente está atento quanto as suas condições de vida e batalhando para melhorá-las, nas ruas, através da formação de associações, nos meios políticos, na mídia e onde quer que suas vozes sejam ouvidas. E sua luta não é apenas para sobreviver, ela vai muito mais além, vai em busca do viver pleno porque: “Na irremediável ruptura entre a fugacidade da imagem e a perenidade do sentido que o símbolo constrói, precipita-se a totalidade da cultura humana, como uma mediação perpétua entre a Esperança dos homens e sua condição temporal” (11).

E eles têm esperança!

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) NERI, Anita. Envelhecer num País de Jovens. Campinas: Ed. UNICAMP, 1991.
- (2) MAGALHÃES, Dirceu Nogueira. A Invenção Social da Velhice. Rio de Janeiro: Ed. Papagaio, 1989.
- (3) BEAUVOIR, Simone. A Velhice. 2ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990, Pág. 324.
- (4) TOWNSEND, IN SANTOS,



pág. 07.

- (5) SANTOS, Maria de Fátima S. -  
Identidade e Aposentadoria. São Paulo:  
EPU, 1990, pág.113.

- (6) FRIEDMANN, Georges. O Traba-  
lho em Migalhas. São Paulo: Perspectiva,  
1983, pág. 195.

- (7) SALGADO, Marcelo Antônio. A  
Velhice. Uma Nova Questão Social. São

Paulo, SESC, 1982, pág. 100.

- (8) MIELIETINSKI, E.M. A Poética  
do Mito. Rio de Janeiro: Ed. Forense,  
1987, pág. 195.

- (9) BEAUVOIR, S. Op. Cit. Pág. 325.

- (10) MAGALHÃES, Op. Cit. Pág. 45.

- (11) DURAND, Gilbert. A Imagi-  
nação Simbólica. São Paulo CULTRIX/  
EDUSP, 1988, pág. 110.



# Terceira Idade Família e Relacionamento de Gerações

MARIA APARECIDA RIBEIRO

ECONOMISTA DOMÉSTICA, GRADUADA PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA-MG,  
PRESTA SERVIÇOS PARA A SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE JI-PARANÁ-RO.

“Saber envelhecer é saber aproveitar aquilo que de bom só a velhice traz: a desambição, a lucidez, a perspectiva estratégica da vida, a sabedoria e a serenidade de espírito.”

O estudo do idoso tem sido pouco explorado na área de Ciências Sociais. Poucos estudos se aprofundam sobre suas relações dentro do âmbito familiar e social, fato que favorece a discriminação que paira sobre a vida das pessoas idosas no Brasil.

A nova concepção de velhice, como etapa particular do ciclo de vida e sujeita a limites e possibilidades exige políticas sociais específicas, com o objetivo de integrar o idoso ao seu meio. Trata-se também de sensibilizar a todos os segmentos da sociedade para a responsabilidade que têm de favorecer a autonomia dos velhos, no limite máximo de suas possibilidades, independentemente do grau de dificuldades particulares que possam apresentar.

A vida é um constante processo de modificação. Não devemos aceitar de forma conformista o chamado “modelo médico” de vida que diz que o ser humano se desenvolve até certa altura; fica lá em cima numa espécie de platô, e depois começa a decrescer. É uma visão limitada do ser humano, porque do ponto psicológico e social, o desenvolvimento tem sempre uma direção, não tem um ponto máximo a partir do qual a gente começa a voltar. Só mais recentemente os especialistas estão se dando conta de que é preciso lidar mais cuidadosamente com o desenvolvimento do adulto, mesmo porque, em nossa sociedade, o adulto é considerado pelo seu amadurecimento.

A sociedade se julga com o direito de fazer uma série de restrições a uma pessoa, mesmo quando tais restrições não correspondem às vivências específicas destas. É o que acontece principalmente com pessoas mais velhas, que sofrem diversas perdas (biológicas e sociais) como a lenta retirada do trabalho até a aposentadoria (que pode ser uma benção para alguns e um desastre para outros); o aparecimento de doenças físicas (muitas delas tornadas crônicas, com as quais é preciso aprender a conviver); e a auto-avaliação de que a maior parte da vida já foi vivida e na qual se realizou apenas uma fração dos anseios da juventude.

A partir de certa idade, intensifica-se a perda de amigos e de parentes ou mesmo do companheiro. Surgem mudanças no corpo: cabelos brancos, menor acuidade visual e auditiva, menor resistência física, articulações mais rígidas, enrugamento da pele, etc. Aparecem os conflitos relativos à dependência dos filhos e ao desafio de se deparar com a idéia da própria morte.

Tudo isso configura uma crise alongada, em câmara lenta. Se aquele que envelhece não se adaptar às perdas com sabedoria, correrá o risco de se sentir inseguro, solitário, angustiado e deprimido, porque no Brasil, uma pessoa de 50 anos é considerada “velha”. O “velho” não tem direitos, não sai de casa, não trabalha, não se permite ter uma vida sexual ativa, e além disso, ainda tem que camuflar

sentimentos, diminuir sua produtividade, vestir-se discretamente, abafar suas características individuais, negar sua história singular. Viver enfim, segundo os preconceitos do seu meio social.

A depressão, como consequência, só faz piorar o seu estado e sua capacidade de lidar com essa situação. Queixas hipocondríacas, irritabilidade, tendências paranóicas, conservadorismo extremado podem desenvolver-se a seguir, até que ele comece a ruminar a possibilidade de suicídio. Um expressivo contingente populacional tem, assim, encerradas as suas atividades e suas vidas precocemente, na medida em que cedem a padrões culturais preconceituosos e ultrapassados pela realidade.

É contra esse posicionamento absurdo que é preciso lutar afirmativamente, criando espaços sociais nos quais o cidadão brasileiro idoso possa viver plenamente os anos de sua maturidade.

Outra forma de assistir ao idoso, é trabalhar junto à família, muitas vezes sem recursos econômicos ou psicológicos para auxiliar o seu velho. São muito benéficas as orientações sobre como tratá-lo, o que oferecer-lhe, o que pedir-lhe, como se relacionar com ele nas diversas esferas da vida familiar e social. Assim, a família pode ficar aliviada de tensões e angústias por falta de conhecimento sobre como agir. A saudável relação com os membros da família e com os amigos é que mantém vivo nos idosos o interesse pela vida. A

desaparição desses laços traduz-se em uma limitação da capacidade de movimento e em uma deterioração de seu estado moral e de saúde.

É preciso que gente mais jovem, ou seja, pessoas ainda não tão bloqueadas pela idade, mantenham contato com os idosos, uma vez que essas pontes para a vida representam para os idosos um conforto, pois nenhuma pessoa é capaz de dispensar, sem prejuízo psíquico, a proximidade e a participação humana.

A influência da família é evidente entre os idosos que apresentam atitudes de ajustamento, que se mostram capazes de desenvolver habilidades e assumir compromissos. Esses são os que contaram com suporte familiar, embora também contem, muitas vezes, com boas condições econômicas, personalidade flexível, além de características de persistência e otimismo.

Uma das soluções para os problemas senis é permitir ao idoso viver junto das crianças e dos seus familiares. Deste modo, eles poderão conservar suas antigas relações e receber os cuidados adequados no caso de eventuais doenças.

Entretanto, na maioria das vezes, as famílias, ao invés de fornecer-lhes atenção e carinho, deixam-nos em asilos sem se preocuparem em saber o que eles próprios pensam sobre isso. Como se não bastasse, ainda sofrem do que se pode chamar de mal do aposentado que é o resultado do brusco término de sua

atividade laboral, da ruptura com as suas relações anteriores e da transformação de seu modo de vida. Todo esse quadro pode originar uma tensão nervosa crônica aliada a um crescente sentimento de solidão e de inutilidade e à sensação de que continuar existindo já não tem sentido. Os que vivem com a família assumem uma das duas alternativas: a de “velho-relíquia” ou a de “velho-trambolho”. O primeiro é fruto de um afeto verdadeiro e merecido que a família lhe dedica, o segundo passa a significar uma boca inútil.

Na maioria dos casos, há necessidade de apoio familiar para satisfazer necessidades de subsistência tais como alimentação, abrigo, vestuário e afeto, detalhes que, em conjunto, representam segurança física, social e emocional. Cada membro da família tem, nesse contexto, um papel particular a desempenhar no apoio material e não material dos “velhos”, embora em diferentes graus e com emprego de diferentes meios.

Desde que cada membro da família desempenhe adequadamente o papel que lhe toca, é possível identificar e aplicar recursos não aproveitados dos familiares imediatos e mediatos em benefício dos parentes da velha geração. No âmbito familiar devem ser criadas novas funções para que os idosos continuem a ser aceitos como integrantes úteis da respectiva unidade. Pode-se até criar e estimular uma demanda de mão-de-obra no círculo familiar.

Uma das necessidades do idoso é a de sentir-se útil, participando do dia-a-dia da sua família, quando ele ainda a tem. As famílias devem ser conscientizadas de que as pessoas idosas podem prosseguir sendo úteis.

Ao deparar com a pergunta sobre o que é ser velho, muitos idosos depois de um sorriso amarelo dizem que ser velho significa estar no fim da vida, estar doente e solitário. As pessoas já estão habituadas a encarar o fim de sua existência como algo terrível.

Em nossa representação sociocultural entendemos que a juventude é algo bom e bonito e a comparamos a uma flor em botão. Já a velhice é comparada a uma rosa desabrochada. Será que o desabrochar estraga o botão? Temos a visão de fim de vida como a de uma coisa estragada. Por se transformar em rosa, o botão se perde? Há que morrer o botão para que nasça a rosa...

Saber envelhecer é saber perder o viço, a força, as expectativas mais desvairadas da juventude, é saber perder os cargos, o prestígio, o poder, os amigos, é aceitar a diminuição do entusiasmo sexual e da capacidade de procriação. Mais, envelhecer é também saber aproveitar aquilo de bom que só a velhice traz: a desambição, a lucidez, a perspectiva estratégica da vida, a sabedoria e a serenidade de espírito.

A velhice, em nossa sociedade, é caracterizada pela perda dos ideais da

juventude e pela falta de sintonia com a modernidade, pelo desinteresse para com o cotidiano nacional e internacional, pelo mau humor e pelo desamor ao trabalho.

Velhice é uma palavra que traz à mente imagens de cabelos brancos, ombros recurvados, andar incerto e isolamento. Mas a velhice também pode significar uma vida cheia e ativa, um espírito vivo e deliciosos momentos com os netos. É preciso que as pessoas descubram que é fundamental manter a esperança de uma vida realizadora. Os especialistas consideram o trabalho ou qualquer outro tipo de ocupação como algo fundamental para que o idoso se sinta vivo e atuante. A ausência de motivações ligada à interrupção de atividades profissionais, devida à aposentadoria, provoca uma forte restrição do campo vivencial do idoso, tornando-o menos apto a reagir adequadamente a um acontecimento extraordinário.

Mesmo na velhice extrema é importante que as pessoas não percam o interesse pelas alegrias da vida. É igualmente essencial que prossigam desenvolvendo tarefas físicas e intelectuais e que a sociedade continue a se beneficiar com sua experiência. O envelhecimento, fenômeno inexorável, é caracterizado por uma fragilização orgânica progressiva resultante da interferência de fenômenos biológicos e de pressões do meio ambiente. Seus efeitos são mais ou menos importantes e visíveis em função das possibilidades de

compensação advindas tanto de recursos pessoais quanto de recursos da família e da comunidade.

Um importante fenômeno social para a reflexão sobre o envelhecimento é o conflito de gerações. Os idosos têm diversos e contraditórios sentimentos em relação aos jovens: inveja, orgulho ressentimento, alegria irritação, superioridade e inferioridade. Desaprovam nos mais jovens as formas de tratamento pessoal, costumes e valores. Mas isso não os impede de possuir expectativas de compreensão e diálogo para a construção de uma nova sociedade. O contato entre jovens e adultos não deixa dúvidas de que, em nossa sociedade, os jovens estão sendo moldados para apenas tolerar o idoso, não para respeitá-lo e ouvi-lo com interesse, como acontecia no passado. A imagem que se pode construir da velhice, nesses casos, é uma imagem resultante da discriminação e da segregação.

O idoso já passou por muitas experiências, por isso tende a adquirir uma sábia percepção de vida, se for estimulado para essa direção. A sociedade, todavia, não o deixa criar e usufruir de seu espaço, mesmo ele tenha capacidade para isso. O idoso, então, se pergunta se os seus valores antigos e seus costumes tradicionais ainda cabem nessa sociedade. Para ele é difícil acompanhar as sucessivas e rápidas transformações pelas quais o mundo passa. Acaba percebendo a sociedade moderna como feita de fingimento, men-

tira, competição e exploração.

A sexualidade das pessoa idosas é também um tema de crucial importância. O envelhecimento acarreta algumas alterações como a diminuição das atividades sexuais, fato que, todavia, não impede uma vida sexual gratificante. No entanto, a sexualidade dos idosos é cercada de preconceitos até mesmo pelos próprios idosos. Talvez a premissa maior para a configuração de uma sexualidade prazerosa, seja um bom nível de satisfação para consigo mesmo e para com a própria vida.

A infelicidade dos idosos é devida à aversão que a velhice inspira, entre

outras coisas por ser vista como um período de improdutividade. A sociedade é responsável pela criação de condições de um envelhecimento útil e produtivo. Tal empreendimento, passa pela redefinição cultural sobre o significado da velhice, possibilitando a restauração da dignidade desse grupo etário.

Se faz necessário despertar toda a população (governo, entidades dos setores privados, pessoas e grupos da comunidade) para assumir, progressivamente, as responsabilidades de participação na melhoria da qualidade de vida da Terceira Idade.







# A importância do lazer para a sociabilidade do idoso residente em áreas de periferia

ANTONIO EVANILSON SOARES

ENFERMEIRO PELA FACULDADE DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO CEARÁ

MARIA JOSEFINA DA SILVA

MESTRE EM SOCIOLOGIA, DOUTORANDA EM ENFERMAGEM E DOCENTE  
DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

“O lazer, tão importante para a 3ª Idade, chega a parecer um assunto de mau gosto, face ao considerável número de pessoas idosas, que, por falta de oportunidade, não podem dele desfrutar”.

A população brasileira vem envelhecendo de forma rápida desde o início da década de 60. O número de pessoas com mais de 65 anos está aumentando, conforme dados do IBGE – PNAD (1996). Em um contexto de importantes desigualdades regionais, os idosos não encontram amparo adequado no sistema público de saúde e de previdência, o que facilita o surgimento de incapacidades e acelera a perda de autonomia e de qualidade de vida.

Uma das características marcantes da população que envelhece no Brasil é a pobreza e suas precárias condições de vida. A aposentadoria e pensões constituem sua principal fonte de rendimentos. A situação se agrava pelo fato de que o envelhecimento, por suas condições adversas de renda, moradia e alimentação, se associa a doenças e a dependência.

Nesse contexto, a sociedade brasileira se depara com um tipo de demanda por serviços sociais e de saúde, outrora restrito aos países industrializados. Na área de enfermagem, por exemplo, isto significa que os enfermeiros trabalharão mais com pessoas idosas no próprio ambiente familiar e social.

O lazer, tão importante para a 3ª idade, chega a parecer um assunto de mau gosto, face ao considerável número de pessoas idosas que, por falta de oportunidade, não pode dele desfrutar. Muitas pessoas poderiam ser úteis em diversas atividades. No entanto, a falta de vivên-

cias corporais afastam-nas até mesmo de um convívio social sadio. Sentem-se incapazes e desvalorizadas; sentimento de marginalização que prejudica a vida do corpo e a do espírito.

O processo de envelhecimento pode ser difícil ou não, dependendo, em grande parte, de como seja conduzido e vivido. Pode-se envelhecer com saúde através da participação em atividades de lazer e de uma ampla convivência social. Essas práticas proporcionam a elevação da auto-estima e conseqüente melhoria da qualidade de vida.

O indivíduo, ao participar de atividades de lazer, estabelece relações com as pessoas e com o mundo; condição que favorece o inter-relacionamento pessoal e a interação ambiental, contribuindo, assim, para uma melhor qualidade de vida. De acordo com RIBEIRO (1992 : 43-46), “o idoso é quem tem todas as respostas que nós profissionais precisamos”.

Este estudo foi realizado com o objetivo de investigar como o lazer influencia a sociabilização do idoso residente em uma comunidade periférica de Fortaleza – Ce, área de atuação do Curso de Enfermagem da UFC.

O nível cultural, a realidade sócio-econômica e a área residencial onde vivem os entrevistados se refletem em seu cotidiano. Os idosos não podem almejar outro lazer além daquele que sua realidade permite. Vivem de baixa aposentadoria e em condições econômicas precárias.

O abrigo ou o lar, se transformam frequentemente no único espaço cultural, de convivência e de lazer. É em casa que consomem quase todo o seu tempo livre.

Em nossa comunidade não existe uma política de lazer para o idoso, conforme constatamos através da presente pesquisa. Não há adequada organização de atividades simples de caráter recreativo para essa faixa etária. Outros tipos de atividades, como viagens, visitas a parques, a praia, etc, nem são cogitadas. A muitos resta apenas o lazer da cadeira na calçada.

Na área onde residem os idosos pesquisados, constatamos a presença do poder público em espaços de lazer para jovens. Por outro lado, verificamos a inexistência de atenção à população idosa.

Nossa cultura valoriza sobremaneira as qualidades da juventude. Basta observar anúncios, campos, ginásios, vilas olímpicas, etc, colocadas à disposição do público jovem. Por quê não vemos a mesma atenção dedicada ao idoso? Seria pelo fato de, já aposentado, não ter mais poder aquisitivo? Ou por estar acomodado ante as circunstâncias negativas da velhice? Ou por ser marginalizado pela família? Ou ainda pela perda de interesse e iniciativa?

O lazer pode estar estreitamente ligado à aposentadoria e à idade avançada, aliando tempo livre e condições para usá-lo adequadamente. No entanto, para quem só dispõe do essencial para

sobreviver ou menos ainda, o que fazer quando não se tem o que fazer?

## A PRÁTICA DE ATIVIDADES DE LAZER

Todos os participantes do presente estudo percebem o lazer como divertimento ou distração: "É um divertimento, uma distração da rotina do dia-a-dia"; "É o que distrai a gente e o que nos faz feliz". "É uma distração na vida". "É uma comunicação, o contato com o outro. É prazer".

DONFUT(1979) diz que "o lazer significa um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade; seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se".

Os respondentes desta pesquisa relacionam lazer com sair da rotina e ficar livre de preocupações. Tal fato é constatado por FARIA (1977) quando afirma que é muito importante o lazer fazer parte da nossa vida diária, sendo um dos meios mais eficazes para se relaxar de todas as tensões. Não se deve ficar ocupado somente com trabalho e preocupações, mas reservar alguns momentos para a recreação.

Manter contato com outras pessoas também foi percebido pelos idosos como uma forma de lazer. O contato social dos entrevistados, ocorre nos encontros do grupo de convivência promovido pelos

docentes do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará e também nas conversas de fim de tarde com vizinhos, momentos em que ouvem e contam fofocas e “filosofam” no botequim da esquina.

Nesse sentido, REQUIXA (1976) afirma que as atividades de lazer são importantes para a atenuação, ou mesmo a superação, de problemas e para a recuperação psicossomática de pessoas de todas as idades, sendo necessário, para isso, o contato social, principalmente entre os idosos, para que descubram suas possibilidades e passem a pensar e a agir com mais satisfação.

O idoso também entende o lazer como saúde: “é uma saúde para a gente. Parece que eu me desenvolvo”. É interessante registrar, nesse sentido, o depoimento de um idoso de 62 anos, com nível de 4ª série primária, submetido a uma cirurgia cardíaca. Ele considera fundamental para sua saúde as suas caminhadas no campus da UFC, andar de bicicleta e cuidar da horta.

As necessidades de lazer variam de uma pessoa para outra. Mas, assim como o trabalho, ele é indispensável. Ao lado da alimentação e do sono o lazer é um elemento fundamental para manter a disposição e o funcionamento do nosso corpo, já que tem implicações orgânicas, psíquicas e psicossomáticas.

No grupo de convivência a recreação é uma necessidade. Nem a distância,

nem a falta de companhia, impedem os idosos de frequentarem o grupo e de participarem de suas brincadeiras: “procuro recreação às quintas no grupo do CEDEFAM (Centro de Desenvolvimento Familiar/UFC); quando saio para os encontros na associação religiosa”.

No tempo livre os idosos costumam realizar atividades que, segundo eles, satisfazem suas necessidades de distração. Atividades como ver televisão, costurar, ler jornal, fazer compras, etc, representam lazer porque porque ajudam a distrair, a ficar alegre e a esquecer problemas. A atividade mais citada é de ver televisão: “Assisto televisão, novela para mim é um divertimento. É uma atividade de lazer porque no momento em que a assisto não me lembro dos problemas; gosto de ver futebol e notícia política”.

Não é preciso apresentar evidências estatísticas para saber que, a maioria das pessoas idosas passa em casa a maior parte do seu tempo livre. E, do tempo disponível, boa parte é dedicada à televisão.

A televisão torna-se cada vez mais o principal instrumento de lazer de grande parte da humanidade. Inclui além do entretenimento, informações e cultura. Os programas desdobram-se em diversas modalidades: programas de auditório, novelas, esportes, etc, com destaque para o futebol. Enquanto veículo de notícias, a televisão é superior em alcance ao jornal e ao rádio, e é mais atraente porque possibilita uma interação visual.

PARENTE FILHO (1978) afirma que o lazer não é um passatempo qualquer. É importante que o ser humano desenvolva um lazer criativo, ao invés de um lazer passivo, sem qualquer consequência para seu desenvolvimento.

#### ATIVIDADES DE LAZER QUE MELHORAM A QUALIDADE DE VIDA

As atividades de lazer relatadas pelos idosos pesquisados foram: ouvir fofoca do vizinho; andar de bicicleta; jogar sinuca; ir à missa; costurar; ver televisão; cuidar da mãe; reunir a família; rezar, cantar, conversar; estar em contato com a natureza; reunir-se com os amigos; ir à feira; e participar de vivências ministradas no CEDEFAM.

Muitas vezes, o idoso confunde lazer com encargos habituais. Identificam lazer com obrigações, como cuidar da mãe, costurar. Seria correto entender como lazer os períodos de folga, as horas disponíveis, o tempo livre? Neste caso, segundo o conceito de lazer de DONFUT (1979), sim. O que eles fazem é lazer.

Existe a idéia do emprego do lazer de maneira construtiva, para enriquecer a mente, encontrar soluções. É o que os especialistas consideram lazer criativo. Aqui ganham relevo as características lúdicas do lazer, talvez as mais valiosas de todas, pois são as que propiciam o enriquecimento individual e social.

Os idosos, no entanto, gostam de

trabalhar, de se sentirem úteis, ocupados de alguma forma. A própria velhice já traz a conotação de ociosidade. Sustentam que se vivessem sem as ocupações habituais seriam infelizes. De fato, é importante perceber essa atitude do idoso. Muitas vezes, em sua própria moradia, ele é isolado pela família. Protegido ou discriminado? É tratado como se estivesse no asilo. Não faz parte do cotidiano e das decisões familiares. Coíbe responsabilidades a quem antes era considerado como sendo alguém responsável. A partir de certo momento, torna-se um elemento inativo. Essa cultura é bem intensa em nosso país e é bastante prejudicial ao idoso.

Esta solidão imposta traz o sentimento de desengajamento do mundo que o rodeia, fazendo com que o idoso comece, a partir daí, a perder a motivação para a vida: “nada iguala o arrastar-se dos trôpegos dias,/ quando sob o rigor das brancas inverniais,/ o tédio, taciturno exílio da vontade,/ assume as proporções da própria eternidade”. (Baudelaire, in Beauvoir, 1990: 563)

“O homem reduz sua participação social à medida em que avança na idade. Tal atitude leva-o ao afastamento de seus semelhantes. A necessidade dessa participação social é benéfica não só ao idoso mas também ao conjunto da sociedade” (SALGADO; 1980).

## O PROCESSO DE SOCIALIZAÇÃO ATRAVÉS DE ATIVIDADES DE LAZER

A importância do lazer na socialização do idoso foi o que norteou toda a nossa pesquisa. Perguntamos aos entrevistados se a prática de atividades de lazer aumentava ou não seu círculo de amizade. Procuramos saber também se recebiam incentivo para procurar tais ocupações e se as opções disponíveis eram do seu agrado. A importância fundamental das atividades aparece quando relatam sua satisfação: "Ajuda muito". "Conheci pessoas novas". "Encontro velhos amigos e relembro coisas da juventude".

Relembrar é, para o idoso, ativar a memória de longo prazo ou de fixação que, segundo BERGER e MAILLOUX-POIRIER(1995), se preserva por muito mais tempo. Por isso, o idoso é capaz de lembrar pormenores de sua infância, e esquecer um caso recente. Os depoimentos relativos à obtenção de novos amigos também revelaram a importância do lazer: "Conseguí porque no CEDEFAM existem várias pessoas. A gente se sente muito bem. Forma uma amizade bonita, aberta. Todos estamos à procura de amizades- As atividades ajudam porque tem sempre um conhecido que me apresenta outras pessoas. Aumentam as amizades porque ando de bicicleta e conheço outras pessoas".

As atividades que favorecem essa integração social são desenvolvidas,

principalmente, no grupo de convivência do CEDEFAM, na igreja, na feira livre e na vizinhança.

Para os entrevistados, participar desse tipo de atividade aumentou significativamente o número de novas amizades, além de promover o reencontro com velhos amigos para lembrarem a juventude.

Por outro lado, não recebem estímulo da família. Os momentos de lazer são conquistados por eles mesmos: "Eu faço por conta própria e porque gosto e preciso. Não recebo incentivo. É a necessidade. A gente sente vontade disso". Os idosos relataram que, às vezes, a própria família vê o lazer para o idoso como algo desnecessário e dispendioso.

O lazer como passatempo tem a finalidade de entreter, distrair, fazer esquecer problemas. Os idosos procuram o lazer como algo integrado ao próprio cotidiano da vida. É o caso da avó que fica tomando conta dos netos enquanto a filha trabalha ou é o caso dos filhos que, por problemas múltiplos, não constroem uma vida independente e permanecem com os pais até a idade adulta. Nestes casos, embora não se possa falar em lazer propriamente dito, alguns idosos sublimam a falta de opções "transformando" suas obrigações em lazer: "Minha satisfação é cuidar dos netos", "Meu filho precisa de mim, ele é doente". É importante lembrar que mesmo verbalizando aceitação, alguns idosos se ressentem dessa obri-



gatoriedade, às vezes, superior às suas próprias condições físicas.

Os idosos sentem a necessidade de participar das atividades de lazer porque sentem-se sozinhos, impacientes. Alguns têm a oportunidade de se deslocarem de suas residências e de se divertirem no grupo de convivência. Vale ressaltar que alguns não têm a oportunidade de desempenhar atividades que gostam,

mas apenas aquelas que existem na comunidade, sendo, geralmente, poucas as opções disponíveis.

Pelo seu valor educativo e por todos os benefícios que o lazer proporciona aos idosos, sugerimos que se organizem atividades desse gênero em todas as comunidades. Tais benefícios se estendem aos seus familiares, aos técnicos que trabalham com esse segmento etário e a toda a sociedade.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEAUVOIR, Simone de. A Velhice. 2ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BERGER, L. e MAILLOUX-POIRIER, D. Pessoas Idosas. Uma abordagem global. Lusodidacta : Lisboa, 1995.

BRASIL/IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de domicílio. Sistema IBGE de recuperação automática – SIDRA, 1996.

DONFUT, Claudine Attias. Seminário de Estudos Sobre a Terceira Idade. Cadernos da Terceira Idade, São Paulo : SESC. fev/1979.

FARIA, Carlos Coelho. Velhice é preconceito. São Paulo: BISSORDI, 1997. P. 45.

PARENTE FILHO, José Inácio de Sá.

Lazer e Psicologia Preventiva. Cadernos de Lazer nº3. São Paulo : Brasiliense; 1978. p.51-60.

REQUIXA, Renato. Cadernos de Lazer, São Paulo : SESC, julho, 1976. Documento 1.

RIBEIRO, Alda. Terceira Idade - Esperança de Vida. A Terceira Idade, v.4, n.6, p.43-46, outubro/1992.

SALGADO, Marcelo Antônio. Velhice uma Nova Questão Social. Série Terceira Idade. São Paulo : SESC, 1980 p.21-117.



# Os Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade

JEAN CARLO GORINCHTEYN

MÉDICO ASSISTENTE DO INSTITUTO EMILÍO RIBAS; DOCENTE DA FACULDADE DE  
MEDICINA DE JUNDIAÍ E TÉCNICO DO SESC CONSOLAÇÃO.

“O exercício físico proporciona ao idoso uma vida saudável, garantindo-lhe espaço social e cultural e permitindo-lhe redescobrir valores e sentimentos, como o da auto-estima”.

Os longos anos se passam, criam rugas, constroem experiências, porém desgastam nosso corpo. Como uma máquina que precisa de manutenção constante, o corpo humano merece e necessita de cuidados especiais permanentes. Controles médicos laboratoriais tornam-se imperiosos a partir da 5ª década. Quando aliados à atividade física regular não competitiva, tais controles possibilitam a prevenção de várias doenças, assim como o tratamento daquelas já instaladas. Promovem bem estar físico e mental e recuperam a auto-estima dos idosos.

A adequação do indivíduo a uma atividade física requer dois fatores básicos: satisfação clara pela atividade escolhida e uma condição adequada. Orientar um idoso com artrose no joelho, que tenha “medo de água”, para uma atividade em piscina, seguramente não será produtivo. Por outro lado, atividades em solo sobrecarregarão suas articulações e poderão causar, em um futuro próximo, vários prejuízos.

### AValiação Clínica

A abordagem do idoso começa no consultório médico, onde é realizado um exame físico pormenorizado, que observa alterações de postura, de marcha, ou algum déficit existente. Segue-se uma avaliação hemodinâmica, aferindo-se níveis de pressão arterial e ausculta car-

díaca, além do componente ventilatório, com apreciação da capacidade ventilatória (expansibilidade da caixa torácica e condições pulmonares, como padrão fibrótico ou broncoespasmos). A partir de uma avaliação pormenorizada pode-se adequar o indivíduo a uma atividade física específica, seja ela realizada em ambiente aquático (hidroginástica ou natação) ou em solo; esta última, preferencialmente, de baixo impacto.

### EXAMES COMPLEMENTARES

É imprescindível a realização de exames subsidiários. O Teste Ergométrico é mais recomendável do que o Eletrocardiograma-ECG, porque é um exame realizado em movimento e não em repouso, simulando condições de stress físico às quais o indivíduo estará sujeito quando estiver em atividade, podendo ser avaliada sobremaneira sua performance cardio-circulatória.

Nos indivíduos com doenças pulmonares crônicas, como asma e bronquite, sugere-se a realização de provas pulmonares (Espirometria) para se avaliar índices ventilatórios, lembrando-se que qualquer comprometimento ventilatório repercute no bom desempenho físico, além de expor o indivíduo a situações de risco.

### CONDIÇÕES HEMODINÂMICAS - QUAIS OS BENEFÍCIOS?

Indivíduos hipertensos tendem a se beneficiar da atividade física como coadjuvante no tratamento e controle dos níveis de pressão arterial. Aos não praticantes de qualquer modalidade física, recomenda-se a realização de caminhadas regulares e frequentes, cerca de três a quatro vezes por semana, preferencialmente em local plano, durante 30 minutos no mínimo. Este tempo poderá ser aumentado segundo parâmetro clínico.

O exercício regular e contínuo promove a adaptação gradual do sistema cardiovascular e da musculatura esquelética. Previne-se assim a ocorrência de um reinfarto, nos indivíduos já infartados, ou ainda se diminui a área de um infarto após um evento coronariano.

A atividade física proporciona uma diminuição das catecolaminas (adrenalina e noradrenalina) circulantes em períodos de repouso; o que ocasiona uma diminuição da frequência cardíaca e aumento de endorfinas endógenas, neurohormônios que atuam no sistema nervoso central, proporcionando sensação de saciedade e bem estar.

## METABOLISMO DAS GORDURAS

Por mecanismos não definidos, a atividade física atua benéficamente sobre o perfil das gorduras corpóreas, os triglicérides. O colesterol é produzido pelo fígado e distribuído em frações chamadas

de Lipoproteínas:

VLDL = Lipoproteína de muito baixa densidade

HDL = Lipoproteína de alta densidade

LDL = Lipoproteína de baixa densidade

As Lipoproteínas são caracterizadas por sua lipossolubilidade no sangue, com poder de adesão às paredes dos vasos sanguíneos, formando placas de gordura, conhecidas como placas de ateroma. O HDL (Lipoproteína de alta densidade) adere-se com mais dificuldade. As outras aderem-se com mais facilidade, provocando obstruções vasculares que terão expressão clínica, dependendo da sua localização (cérebro ou coração) e do percentual de obstrução da luz vascular.

A atividade física favorece a transformação das lipoproteínas de baixa densidade, com grande poder de adesão ao vaso sanguíneo, em alta densidade, impedindo, portanto, as obstruções.

Devemos levar em consideração que as cifras de colesterol total tendem a se elevar pela ingestão de alimentos de origem animal e em situações como a da menopausa, já que os hormônios se utilizam do colesterol para serem produzidos. Na menopausa a queda da síntese hormonal aumenta significativamente a taxa de colesterol, justificando o aumento da incidência de infarto em mulheres menopausadas.

## PREVENINDO A OSTEOPOROSE

A atividade física favorece ainda a mobilização do cálcio para o interior do osso, tornando a estrutura óssea mais rígida e com menor risco de fraturas. Lembramos que a desmineralização óssea ocorre com o passar dos anos; é mais intensa nas mulheres durante a menopausa; e favorece o surgimento da Osteoporose, com riscos de fraturas até mesmo espontâneas.

## ALTERAÇÕES POSTURAIS

Problemas posturais são frequentes em indivíduos da 3ª idade. Esse fenômeno é devido a vícios e erros de postura assumidos ao longo da vida. Causam desvios do esqueleto axial (Escoliose, Hiperlordose e Hipercifose), acompanhados por contração da musculatura paravertebral associada. Esses problemas merecem atenção especial durante a atividade física, já que a utilização de técnicas incorretas, assim como a solicitação intensa de certa localidade previamente comprometida, podem provocar contrações musculares mais exuberantes, com dor e limitação. Por outro lado, exercícios tecnicamente corretos, com sobrecarga global mínima, favorecem o relaxamento da musculatura tensionada (hipertônica). Assim como permitem o desenvolvimento de tônus muscular satisfatório, diminuindo eventuais quadros

dolorosos. As alterações do esqueleto axial já estabelecidas não se corrigem com o exercício físico, apenas é possível atenuar a contração muscular, principal causadora de desconforto.

## ALTERAÇÕES ARTICULARES - CUIDADOS

Problemas articulares são frequentes em idosos. Artropatias (Artrose e Artrite) ocorrem, geralmente, em virtude de desgastes articulares sofridos com o passar dos anos. Assim, preconiza-se a realização de atividades aquáticas que, por sua diminuída pressão gravitacional, provocam menor impacto sobre as articulações, principalmente sobre os tornozelos, os joelhos e os quadrís. Mesmo sendo benéfica do ponto de vista articular, a atividade aquática requer, entretanto, do praticante, uma adequada condição cardio-pulmonar.

## CONSIDERAÇÕES ESPECIAIS

A artrose é uma doença causada pela solicitação contínua de uma determinada articulação, com conseqüente desgaste ósseo e posterior reparação com hipercalcificação, formando espículas ósseas intra-articulares chamadas ossófitos; estas, por sua vez, limitam movimentos em decorrência de dor intensa. As articulações preferencialmente acometidas são os artelhos dos pés e mãos e as vértebras

cervical e lombar.

Características genéticas, aliadas ao desgaste articular frequente, devido ao sobrepeso e à obesidade, sobrecarregam ainda mais as articulações, já que em razão da pressão gravitacional (gravidade) lançam todo o peso do corpo sobre as articulações inferiores; fato deletério em indivíduos com comprometimento articular pré-estabelecido, por exemplo, os portadores de artrose. Assim, recomenda-se a realização de exercícios em piscina que, ao diminuir a pressão gravitacional, atenuam o impacto articular.

A osteoporose é um processo patológico de desmineralização óssea, que vem a favorecer fraturas. Exercícios aquáticos solicitam menos e também sobrecarregam menos a ossatura, evitando fraturas.

Incorreções posturais contínuas deixam marcas indeléveis, que se manifestam através do aumento de lordose, cifose e escoliose (desvios da coluna vertebral). Indivíduos com elevada estatura tendem a manter a região cervical menos ereta, comportamento que aumenta a cifose da região cervicotorácica; o mesmo ocorre naqueles que se mantêm sentados ou em pé por períodos prolongados.

Em nosso meio, comumente não dispomos de móveis adequados aos padrões de ergonomia, fato agravante para a saúde da coluna. Os desvios laterais da coluna (escoliose) ocorrem pela acomodação inadequada, ou pela utilização

frequente de pesos unilaterais, como bolsas ou pastas.

O aumento da lordose lombar ocorre por fatores hereditários intensificados pela posição sentada ou decúbito ortostático prolongado. Em mulheres, a gestação, assim como o uso de saltos altos, favorecem esta alteração.

As caminhadas constantes promovem abertura dos vasos sanguíneos intracardíacos, chamados de colaterais, que permitem nutrir de forma complementar o músculo cardíaco, restringindo áreas em caso de eventual necrose miocárdica (infarto do miocárdio). Aliado a este efeito, as caminhadas tendem a diminuir gradualmente os níveis de catecolaminas (adrenalina e noradrenalina) circulantes e as cifras pressóricas. Dessa forma, tal atividade é de grande benefício aos coronariopatas, hipertensos e indivíduos com aterosclerose.

O acidente vascular cerebral (derrame) pode ou não deixar sequelas dependendo do vaso cerebral comprometido, da extensão da lesão e da transitoriedade do evento. Para as pessoas portadoras de graves sequelas a atividade física recreativa deverá dar lugar à hidroterapia, amparada individualmente por profissional habilitado (fisioterapeuta), para impedir a ocorrência de espasticidade muscular (rigidez espástica).

A atividade física favorece o desenvolvimento da musculatura respiratória, torácica e abdominal, melhorando o de-

sempenho respiratório. Indivíduos portadores de doenças pulmonares (enfisema, bronquite e asma) obtêm um aumento dos períodos intercrise. Principalmente as atividades aquáticas promovem um melhor condicionamento respiratório com o incremento da mecânica ventilatória.

A saúde é um elo de ligação entre o corpo e a mente. Ao relaxarmos o corpo, relaxamos a mente; ao relaxarmos a mente, geramos saúde ao corpo.

### ORIENTAÇÕES GERAIS

Para os que praticam atividades físicas regulares algumas recomendações são necessárias. Quanto à vestimenta é fundamental optar-se por roupas leves, de tecidos não sintéticos, porque proporcionam maior conforto. Os calçados devem ser adequados; são recomendados aqueles com coxim de amortecimento plantar, que diminuem os riscos de comprometimento articular. Exercícios de aquecimento são importantes, já que evitam lesões musculares mais graves.

“Juventude é um estado de espírito” diriam os velhos filósofos. Sabemos, porém, que esta é um verdade relativa, pois por mais que consideremos um indivíduo idoso bem condicionado, sob o ponto de vista biomecânico, viscosidade e elasticidade, ele será bem diferente de um jovem mal condicionado. Por isso, é de extrema importância a separação dos participantes de atividades físicas,

de acordo com a faixa etária, visando um bom rendimento, com baixo risco de lesões osteo-mioarticulares e complicações cardiovasculares.

É preciso evitar a realização de cursos de atividades corporais em horários seguidos, prevenindo-se, assim, sobrecargas que podem levar ao comprometimento geral da performance física.

O instrutor de educação física é de fundamental importância no monitoramento do indivíduo durante o exercício, especialmente no caso de indivíduos da Terceira Idade. Alterações físicas e antecedentes mórbidos pessoais devem constar na ficha técnica de cada aluno, individualizando-se, assim, as necessidades e os impedimentos.

As orientações deverão ser estendidas às atividades cotidianas do idoso, não devendo ficar limitadas à sala de aula, portanto. Uma pessoa, por exemplo, que respeita as orientações técnicas estabelecidas durante a aula de yoga, mas que em casa resolve fazer uma grande faxina, empurrando móveis, passando aspirador e que ainda volta do supermercado carregada com pesados pacotes certamente irá comprometer todas as recomendações de seu instrutor. Por isso, dosar os esforços físicos é a melhor forma de prevenir os problemas de saúde.

A exigência de avaliação física, por parte do professor, é imperiosa, pois assegura a realização de exercícios dirigidos às reais necessidades do aluno.



O instrutor deverá se guiar pela frequência cardíaca submáxima, calculada durante o teste de esforço (ergométrico), no qual a referida frequência não poderá ser ultrapassada. Caso isso ocorra, sugere-se uma diminuição da carga do exercício, em um primeiro momento. Se essa providência não for suficiente para limitar a frequência cardíaca, torna-se necessária a diminuição da intensidade do exercício. Lembramos que alguns indivíduos, especialmente os hipertensos, fazem uso de medicações cronotrópicas negativas (diminuem a frequência cardíaca). É o caso dos beta bloqueadores (atenol propranolol, dentre outros). Este fato não permite que este tipo de aluno seja monitorado pela frequência cardíaca. Aqui, a avaliação de parâmetros clínicos, como cansaço intenso, aliado a aferições de cifras pressóricas são mais importantes, durante o exercício.

Devemos instituir uma frequência

de 2 a 3 sessões por semana para cada curso, impedindo, assim, que ocorram desgastes físicos e desânimo por parte do praticante. Caso o aluno solicite maior frequência de aulas, deve-se propor uma outra modalidade, para que se promova uma variação de cenário de aula, grupo social e tipo de exercícios aplicados.

Os grupos de Terceira Idade deverão ter a oportunidade de uma efetiva integração. Para isso, sugere-se a realização de exercícios em duplas com rodízio constante. Boletins mensais contendo informações sobre o rendimento do grupo devem ser divulgados a fim de encorajar os participantes a um contínuo aperfeiçoamento.

O exercício físico proporciona ao idoso uma vida saudável, garantindo-lhe espaço social e cultural e permitindo-lhe redescobrir valores e sentimento, como o da auto-estima.





CONSELHO  
REGIONAL DO  
SESC  
DE SÃO PAULO

Presidente  
Abram Szajman

Membros Efetivos: Antonio Funari Filho, Cícero Bueno, Brandão Júnior, Dante Ancona Montagnana, Eduardo Vampré do Nascimento, Eládio Arroyo Martins, Ivo Dall'acqua Júnior, José Maria de Faria, Luciano Figliolia, Luís Eduardo dos Santos, Manuel Henrique Farias Ramos, Orlando Rodrigues, Paulo Fernandes Lucânia, Pedro Labate, Roberto Bacil, Wallace Garroux Sampaio. Suplentes: Amadeu Castanheira, Arnaldo José Pieralini, Fernando Soranz, Henrique Paulo Marquesin, Israel Guinsburg, Jair Toledo, João Herrera Martins, Jorge Sarhan Salomão, José Maria Saes Rosa, José Santino de Lira Filho, Mauro Zukerman, Rafik Hussein Saab, Roberto Mário Perosa Júnior, Valdir Aparecido dos Santos, Walter Chede Domingos. Representantes junto ao Conselho Nacional. Efetivos: Abram Szajman, Euclides Carli, Raul Cocito. Suplentes: Aldo Minchillo, Manoel José Vieira De Moraes, Ubirajara Celso do Amaral Guimarães. Diretor do Departamento Regional: Danilo Santos de Miranda.

