

TERCEIRA IDADE

1 . INTRODUÇÃO:

Os idosos ranzinzas já estão fora de moda. Velhos tristes, sentados de pijama em frente à televisão, esperando a morte chegar está ficando cada vez mais raro. Os anciões do futuro estão usando a aposentadoria para caminhar, nadar ou simplesmente trabalhar com algo que lhe dê prazer.

A velocidade do desenvolvimento, especialmente depois da 2ª Guerra Mundial, atropelou o pessoal que hoje está com mais de 60 anos. Muita gente não conseguiu acompanhar a rapidez da evolução e simplesmente resolveu “pendurar as chuteiras”.

“Independentemente da idade que se tem, desistir da vida é estabelecer um compromisso com a tristeza, a depressão, a melancolia e a rabugice”.

2. MUDANÇAS:

A vida é uma contínua mudança que acarreta inevitavelmente perdas e ganhos:

1ª MUDANÇA: quando nascemos do útero para o mundo, ocorre a mudança de ambiente físico.

2ª MUDANÇA: quando passamos de Bebê à fase da Infância quando ocorre: **perda** da atenção constante e da proteção o tempo todo; **ganhos** como o da independência relativa (andar, falar, etc.) e o do convívio social (amigos, escola, etc.)

3ª MUDANÇA: da Infância (+ ou – 12 anos) para a Adolescência (+ ou – 20 anos) quando ocorrem **as perdas como:**

- **da tranquilidade:** não havia compromisso com a vida; havia uma trilha, agora o indivíduo faz seu próprio caminho.
- **da ilusão:** quando temos o choque entre o mundo ideal e o real e isso é terrível porque gera o medo. Mas a crise do jovem ou adolescente é muito agasalhada e compreendida pela sociedade.

e os ganhos como:

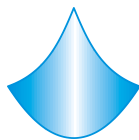
- maior autonomia
- busca e afirmação da própria personalidade
- começa-se a estabelecer metas
- faz-se escolhas profissionais
- descobre-se a complementação com o outro sexo
- ampliam-se os horizontes da família para a sociedade

4ª MUDANÇA: da Adolescência (+ou–20 anos) para a Idade Adulta (+ou–40 anos), quando ocorrem: **perdas como:**

- acaba aquele resto de proteção ostensiva que gerava a ideia de que “se não der certo, meu Pai...”
- perde-se a fantasia de reformar o mundo: aprende-se a se submeter ao sistema. Nesta fase “tem que assumir mesmo!”.

ganhos como :

- abre-se espaço profissional
- ganha-se dinheiro
- constrói-se família
- estuda-se, cresce-se (sempre)



Seara Bendita

Instituição Espírita

**ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2017**

- firma-se perante a sociedade

A idade adulta é muito marcada pelas obrigações de:

- educação
- crescimento profissional
- construção material
- cuidado com os filhos
- pouco ou nenhum tempo para si próprio

JUNG diz que aos 40 anos, auge da idade adulta, o indivíduo é rico em questionamentos, reciclagem da vida, pois a fase anterior acalmou.

5ª MUDANÇA: da Idade Adulta (+ ou – 40/45 anos) para a Maturidade (+ou– 60/65anos) quando iniciamos a terceira idade.

MUDANÇAS FÍSICAS:

- desgaste do corpo físico
- problemas de saúde -> limitações
- diminuição da memória
- menopausa – em mulheres
- rugas, aumento de peso, calvície, mudanças na pele.

E nós, como encaramos essas mudanças na nossa aparência física?

Qual a imagem real que fazemos de nós?

Às vezes pesa mais para nós a “ideia” que fazemos de nós mesmos, do que a “idade”.

Sabemos como somos conforme nos sentimos em relação, por exemplo, às rugas, aos quilos extras. O indivíduo que se aceita como é, torna-se atraente aos outros, independentemente de idade ou qualquer outra coisa.

Envelhecer é algo que se aprende e que se torna mais fácil quando nos preparamos para isso.

▪ **não invalidar a vaidade:** batom, cabelo arrumado, barba feita ou aparada, roupa atual tendo o cuidado com o ridículo. Cuidar sim da aparência fazendo o que queremos para melhorá-la, mas sabendo aceitar as mudanças físicas, pois a preocupação exagerada com isso leva à perda do contato com o EU interior e isso é importante, pois se reflete no exterior. Em cada fase há um tipo de beleza: se hoje temos algumas rugas que nos incomodam por causa do nosso orgulho, por outro lado, a nossa aparência de hoje é mais serena e profunda, pois vivemos com menor ansiedade, aliás, uma conquista da nossa própria experiência.

▪ **fazer exercícios físicos:** natação, caminhadas, ginástica, yoga. É ótimo para o corpo e para a mente.

▪ **cuidar da alimentação:** se a pessoa mora sozinha, cozinhar assim mesmo ou fazer uso de comida congelada. O nosso organismo tem necessidade de vitaminas e de sais minerais, nutrientes que os mais práticos sanduíches não podem dar.

▪ **evitar medicamentos desnecessários:** não ser hipocondríaco.

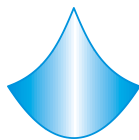
3. PSICOLÓGICAMENTE:

Como é sentido o envelhecimento?

▪ como um processo ruim e negativo. Existem os chavões: “Quanto mais velho, pior!”.

“ Não serve para nada”; “Velhice significa inutilidade”; “Aposentadoria representa o fim de tudo!”.

Existem os medos:



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2017

- **da rejeição:** muito depende da conduta do idoso (depende de nós)
- **da solidão:** a viuvez e a saída dos filhos de casa se constituem em **medo real**; porém frases como: “Ninguém irá ficar comigo”, “ Ninguém irá me convidar para mais nada”, traduzem **medos psicológicos** (suposições). Muitas vezes, para evitar o fantasma da solidão acabamos nos agarrando demais aos outros nos tornando chatos ou possessivos, ou seja, procuramos apoio fora de nós. Adiante veremos como evitar isso.
- **da morte:** medo da perda, do desconhecido. Mas pensemos bem: a morte vive nos perseguindo a vida inteira e certamente ela será mais suave se nos encontrar satisfeitos por ter vivido uma vida bem aproveitada e cercada de carinho e amor.
- **da dependência:** não queremos sobrecarregar os familiares, nos sentimos um fardo mesmo às vezes não sendo. É preciso lembrar que a interdependência nos acompanha durante a vida toda, nesta fase apenas se acentua. É preciso aprender saber receber e permitir que os outros nos ajudem, facilitando a tarefa deles (humildade).

Para reverter de **Negativo** em **Positivo** esses processos internos, é necessário:

- **desenvolver, alimentar, fortalecer a autoestima**, pois se nós mesmos nos rejeitamos, o que esperar dos outros? Sentir-se velho em qualquer idade, está muito ligado à parte emocional: é sintomático de um retraimento da vida.
- **ser amável conosco mesmo** em todos os sentidos.
- **descomprometer-se de algumas coisas** (correrias, obrigações) e dirigir-se mais para si próprio.

Como reverter o **negativo** em **positivo**, vejamos:

- **buscar o lazer** com viagens, passeios, atividades, excursões, clubes para 3ª idade, bailes, cinemas, teatros, etc.;
- **sentir-se vivo** em todos os momentos;
- **fazer planos** concretos e objetivos;
- **tratar a velhice** com cordialidade;
- **estabelecer contato consigo mesmo**, coisa que no passado quase não podia fazer;
- **aprender a reconhecer e expressar** seus sentimentos (maus e bons);
- **não desistir da parte amorosa**;
- **aprender a descobrir o lado positivo** da aposentadoria:
 - não tem que acordar com despertador
 - não tem que obrigatoriamente enfrentar o trânsito
 - dispõe de mais tempo para hobbies e lazer
 - pode trabalhar como voluntário, continuando a produzir
 - pode-se criar uma fonte de renda (idoso-jovem).

Muitas vezes por culpa ou resistências (até mesmo preconceitos) o idoso se torna resistentes a essas adaptações.

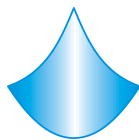
Finalizando os recursos que temos:

- **manter-se ocupado:** ler, estudar, executar trabalhos manuais, Faculdade, cursos de vários tipos, filiar-se a grupos filantrópicos, combater sugestões interiores e exteriores como esta: “Chegou a hora de descansar!”.

MUDANÇAS SOCIAIS:

- **participar** da vida familiar e social
- **obter cooperação** ao invés de confrontação

O presente estudo organizado e compilado, sujeito à atualização, objetiva complementar conteúdo de Programa de Curso de Capacitação para Trabalhadores Voluntários.



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2017

- **combater a ideia** de que “a família tem que...” - não queira mais do que os filhos possam dar. Às vezes cria-se um ciclo vicioso: os filhos receiam que os pais exijam demais e procuram fugir e os pais ficam ansiosos com isso e começam realmente a exigir mais, afugentando os filhos. Como romper este ciclo? O filho teria que compreender que, o que os pais precisam, não é tanto assim! Os pais deveriam desenvolver outros interesses além de filhos e netos.
- **abster-se** na hora de dar palpites (Exemplo: carro, férias)
- **evitar** muitas críticas aos filhos e netos: “não tomou cuidado”, “gastou demais”, “não soube educar”, etc. É importante dizer para o filho que por trás disso tudo está a seguinte mensagem: *quero ser bom pai, me preocupo com você*. Mas filhos adultos querem amigos e não conselheiros. Cada geração pensa que a próxima está perdida. Mas o mundo tem sobrevivido a muitas gerações! Não se consegue mais *mudar o jovem*, criticando-o em excesso e, quem fizer isso, certamente **o idoso não será considerado boa companhia**. Porém, se o filho, pelo menos, compreende a intenção dos pais, ser-lhe-á mais fácil dar afeto, apoio, paciência, atenção mesmo que queira ignorar as suas instruções.

Ainda neste item, se você mora com seu filho, tente pensar nele mais como se fosse só um amigo... As crianças (netos) às vezes precisam de tempo para aprender a conviver com você e cabe a você ajudá-las a fazer isso. Um bom repertório de histórias, mágicas e jogos facilitará. Quando as crianças estiverem se divertindo entre si, *seja discreto*, deixe-as sozinhas. Se seus netos são jovens, ouça o que têm a dizer, compartilhe seu entusiasmo.

MUDANÇAS SEXUAIS:

Existem crenças a respeito: “Sexo não é para velhos”; “Sexo na velhice é feio, sujo”.

Quase todas as sociedades ocidentais são muito preconceituosas em relação a sexo nas pessoas maduras. Elas colocam na cabeça do idoso que, a partir de certo momento, o sexo é feio e até os filhos enxergam o sexo em seus pais idosos como algo estranho que deveria ser para os outros, não para eles. O pior de tudo é que os próprios velhos passam a acreditar nisso e pensam que sua vida sexual se extinguiu, deve terminar.

Assim, às vezes, passam a considerar-se assexuados a partir de pouco mais de 50/55 anos, pensando: “Agora não estou mais na idade...”, “Não é mais necessário...”.

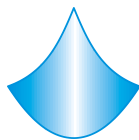
Mas vejamos: a ciência nos informa que a sexualidade diminui com a idade como acontece com todas as outras funções orgânicas, porém continua a existir. O que diminui é o ritmo do ato sexual e, em cima disso, que é um fato, surgem muitas fantasias como, por exemplo, a da mulher na menopausa, que às vezes pensa que a sua sexualidade acabou e, com isso, resiste ao contato sexual e o homem sente que o sexo deixou de ser importante para ela e com isso esfria-se muito o relacionamento. Ao contrário, o ato sexual nessa idade pode ser muito mais agradável porque o sexo sem medo de engravidar pode ser desfrutado com mais prazer e descontração.

Por outro lado, devemos considerar que a energia sexual não precisa necessariamente ser expressada e completada no ato sexual porque devemos compreender o sexo de forma global e não apenas centrado na genitália.

Sexo é todo o corpo, é um complexo mente-corpo e a sexualidade pode ser expressada através do abraço, cafuné, carinho, afago, beijo, mãos dadas...

Como vemos, é preciso rever a nossa postura também nesse ângulo.

Enfim, vamos nos permitir deixar de lado mitos e condicionamentos a respeito da 3ª idade!. Seria



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2017

bom que cada um aprendesse a olhar para si próprio e para o outro nesta fase da vida, como aquele que venceu as intempéries e os percalços da vida. Cada um à sua maneira, sentindo um saudável orgulho pelas vitórias e um profundo perdão pelas derrotas, por vezes inevitáveis.

Vamos assim, curtindo tudo o que essa fase nos oferece, colaborando com Deus na conservação da nossa saúde, harmonia, equilíbrio e paz.

ATITUDES DOS FILHOS PARA COM OS PAIS

Vamos refletir sobre a nossa conduta de filhos: é preciso que compreendamos e agasalhemos afetivamente nossos pais (atenção, apoio, paciência, carinho, amor) e que desculpemos algumas atitudes.

Afinal, o filho até deve moralmente tudo isso aos pais por tudo o que recebeu. Mas cuidado, é necessário aprender a conduzir-se também nesta situação com bom senso e equilíbrio, para não exagerar no sentido oposto, chegando a prejudicar sua própria família, relacionamento, saúde, contexto.

CONCLUSÃO:

Em fim, vamos nos permitir deixar de lado mitos e condicionamentos a respeito da 3ª idade! Seria bom se cada um aprendesse a olhar para si próprio e para o outro nesta fase da vida, como aquele que venceu as intempéries e os percalços da vida. Cada um à sua maneira, sentindo um saudável orgulho pelas vitórias e um profundo perdão pelas derrotas, por vezes inevitáveis.

Vamos assim curtindo tudo o que essa fase nos oferece, colaborando com Deus na conservação da nossa saúde, harmonia, equilíbrio e paz,

Para o Espírito não existe velhice nem decrepitude... É sempre novo porque nele todo se renova! Se os anos enrugam a pele... o abandono da alegria e do entusiasmo faz rugas na alma.]]A juventude não é uma determinada época da vida humana... É antes um estado da nossa mente aonde a alegria é a estrela sedutora que guia o Espírito.

BUSQUEMOS A ETERNIDADE

“...ainda que o homem exterior se corrompa, o interior, contudo, se renova dia a dia.”

Paulo. (II Co, 4:16)

Não te deixes abater, ante as alterações do equipamento físico.

Busquemos a Eternidade.

Moléstias não atingem a alma, quando não se filiam aos remorsos da consciência.

A velhice não alcança o espírito, quando procuramos viver segundo a luz da imortalidade.

Juventude não é um estado da carne.

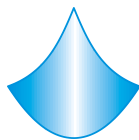
Há moços que transitam no mundo, trazendo o coração repleto de pavorosas ruínas.

Lembremo-nos de que o homem interior se renova sempre. A luta enriquece-o de experiências, a dor aprimora-lhe as emoções e o sacrifício tempera-lhe o caráter.

O espírito encarnado sofre constantes transformações por fora, a fim de acrisolar-se e engrandecer-se por dentro.

Recorda que o estágio na Terra é simples jornada espiritual.

Assim como o viajante usa sandálias, gastando-as pelo caminho, nossa alma apropria-se das formas, utilizando-as na marcha ascensional para a Grande Luz.



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2017

AO ATENDENTE FRATERO QUE OUVI UM IDOSO:

"Exercita a gentileza e a gratidão para com todas as pessoas, especificamente com os idosos. A velhice é a fase inexorável que alcançarás, caso a morte não te arrebate o corpo antes. Nesse período difícil, as forças diminuem, os órgãos se debilitam, as lembranças se apagam e a dependência física, emocional e afetiva se faz imperiosa. Pode parecer cansativa a presença do idoso; ele, porém, é rico de experiência que te pode brindar, mas carente dos recursos que lhe podes oferecer."

(Joanna de Ângelis – Vida Feliz)

Indispensável dizer que a paciência e a expressão de interesse, além da manifesta bondade em ouvir são essenciais ao Atendente Fraterno.

Importante que o Atendente esteja atento às necessidades especiais que o assistido possa apresentar (dificuldade de organizar as ideias e os acontecimentos, dificuldade de ouvir, dificuldade para entender o que falamos), de modo a não comprometer o atendimento.

Assim, a dicção clara, o olhar direto (facilita a leitura labial) e a expressão de ternura são essenciais.

Literalmente há casos em que o "astral" precisa ser levantado com nosso sorriso, nossa percepção para elogiar algum detalhe no assistido que toque-o como um elogio, como um estímulo. Em geral o idoso com carências (materiais e afetivas) tende a se apresentar com tristeza e é nosso papel despertar o caminho para a alegria. Há idosos conformados com a condição física e outros que se apresentam com severos comprometimentos, cabendo ao atendente demonstrar sensibilidade com o quadro (empatia), mas, oportunamente despertar admiração pelas conquistas que ele possa ter relacionado (família, netos, profissão exercida, etc.).

As assistências devem ser sugeridas de acordo com a disponibilidade do idoso em comparecer (dia e horário) bem como do cuidador ou acompanhante caso se faça necessário. Observar se o assistido poderá subir escadas e sendo necessário, orientar ao próprio assistido (ou acompanhante) que busque ajuda no dia da assistência para que um grupo desça e aplique o passe.

Em caso de dificuldade de leitura, sugerir o Evangelho no Lar de modo simplificado ou em companhia de outra pessoa da família.

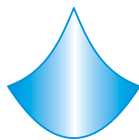
O CUIDADOR OU O ACOMPANHANTE:

Estimativas apontam que cerca de 40% dos indivíduos com 65 anos ou mais precisam de algum tipo de auxílio para realizar pelo menos uma atividade na vida diária, como fazer compras, cuidar das finanças, preparar refeições ou limpar a casa e 10% requerem ajuda para realizar atividades básicas como tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, alimentar-se e até sentar e levantar de cadeiras e camas.

Este auxílio é prestado por um cuidador, que pode ser uma pessoa da família (cuidador informal) ou um cuidador profissional com formação específica, contratado para esse fim (cuidador formal). Formais ou informais, os cuidadores sempre precisam de orientação e apoio.

Na maioria das vezes a tarefa de cuidar de um idoso dependente geralmente não é planejada e fica a cargo de uma mulher (esposa, filha) que reside com ele ou próximo dele e não tem auxílio especializado. Há ainda o fator de acúmulo de tarefas do cuidador, por exemplo: cuidar, arrumar a casa e cozinhar.

O estresse é conhecido e comum, chegando a afetar a saúde física e a qualidade de vida do cuidador. Há ainda estudos que mostram que apesar de saber que são úteis e importantes ao



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2017

doente, sentimentos de impotência e de falta de controle são percebidos frequentemente. Ao cuidador é importante obter informação sobre a doença, procurar profissionais que possam orientá-lo de modo prático e objetivo na realização das tarefas necessárias. Além disso, e o mais importante, cuidar da própria saúde, fazendo exames periódicos, mantendo alimentação saudável e praticando exercícios físicos. Lazer e atividades que sejam de interesse também são essenciais.

(Dra. Juliana Venites – especialista em idosos).

Caberá ao atendente fraterno a sensibilidade de perceber a necessidade de "atender" também ao cuidador / acompanhante, oferecendo a ele um tempo adicional, muitas vezes ao lado do idoso (que nem sempre poderá "aguardar" em outra sala, desacompanhado).

Bibliografia:

Fonte Viva – 169- Francisco Cândido Xavier/Emmanuel
As Dores da Alma-167- Francisco do Espírito Santo Neto
Apostilas Diversas da Seara Bendita
<http://portaldoenvelhecimento.org.br/>

SUBSÍDIOS INFORMATIVOS PARA O ATENDENTE FRATERNO

O que é Terceira Idade:

Terceira idade, de acordo com a ONU, é a fase da vida que começa aos 60 anos nos países em desenvolvimento e aos 65 anos nos países desenvolvidos.

A terceira idade caracteriza-se por mudanças físicas em todo o organismo do indivíduo, alterando suas funções e trazendo mudanças nos seus comportamentos, percepções, sentimentos, pensamentos, ações e reações.

Há também alterações dos papéis sociais que resultam das mudanças bio-psicológicas relacionadas ao avanço da idade.

A Constituição Federal Brasileira menciona a terceira idade com início aos 65 anos, enquanto que o Código Penal Brasileiro refere a idade de 70 anos. Ambos são incoerentes com o limite de 60 anos que consta na Política Nacional do Idoso.

Os geriatras, sob o ponto de vista biológico, dividem as idades em:

- Primeira idade: 0 - 20 anos;
- Segunda idade: 21 - 49 anos;
- Terceira idade: 50 - 77 anos;
- Quarta idade: 78 - 105 anos.

Há ainda outra classificação que divide os idosos em 3 ramos:

- Idoso jovem: 66 - 74 anos;
- Idoso velho: 75 - 85 anos;
- Manutenção pessoal: 86 anos em diante.

O termo "Terceira Idade" foi criado pelo gerontologista francês Huet, cujo início cronológico coincide com a aposentadoria (entre 60 e 65 anos).

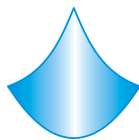
Diversas terminologias têm sido utilizadas para designar a terceira idade, embora, para a maioria dos estudiosos, essa diversidade de expressões sejam eufemismos.

O envelhecimento ocorre em diferentes dimensões (biológica, social, psicológica, econômica, jurídica, política) e depende de diversos fatores ocorridos nas fases anteriores da vida, como as experiências vividas na família, na escola ou em outras instituições.

Assim, a terceira idade ou velhice não comporta um único conceito, uma vez que a idade cronológica pode não ser idêntica à idade biológica e social do indivíduo.

O significado de Terceira Idade está nas categorias: Geral, Medicina

<https://www.significados.com.br/terceira-idade/>



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2017

Publicada lei que garante prioridade especial a idosos maiores de 80 anos

<http://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2017-07/partir-de-hoje-idosos-maiores-de-80-anos-passam-ter-prioridade>

Versão para impressão 13/07/2017 Brasília Aécio Amado - Repórter da Agência Brasil

O Diário Oficial da União publica na sua edição desta quinta-feira (13) a lei sancionada pelo presidente Michel Temer que altera o Estatuto do Idoso. Com a alteração, os maiores de 80 anos sempre terão suas necessidades atendidas com preferência em relação aos demais idosos.

“Em todo os atendimentos de saúde, os maiores de 80 anos terão preferência especial sobre os demais idosos, exceto em caso de emergência”, diz um trecho da Lei 13.466. De acordo com o Estatuto do Idoso, são consideradas idosas pessoas a partir de 60 anos.

O projeto saiu do Senado no dia 21 de junho e seguiu para sanção presidencial. A relatora do projeto foi a senadora Regina Souza (PT-PI). “Entre os idosos, existe um segmento mais vulnerável”, afirmou Regina na ocasião. “Como a lei diz que é a partir dos 60, todo mundo chega e usa a prioridade, sem observar se atrás tem uma pessoa com mais de 80 anos.”

Regina Souza ressaltou ainda que, em contendas judiciais, é ainda mais importante a preferência para os octogenários porque “não adianta atender ao direito depois que a pessoa morre”. Para a senadora, os precatórios são o principal ponto em que pessoas acima de 80 anos devem ter prioridade.

Edição: Denise Griesinger

GEOGRAFIA DO BRASIL

A diminuição das taxas de natalidade e o aumento da expectativa de vida geram, conseqüentemente, a elevação do número de idosos no Brasil.

O aumento da expectativa de vida dos brasileiros também é responsável por ocasionar o envelhecimento da população.

A estrutura da população brasileira já passou por diversas mudanças. Houve momentos da história em que tivemos crescimento natural acelerado, com número de jovens maior do que de idosos. Em outros momentos, tivemos queda no crescimento natural, e daí por diante a população oscilou muito quanto à estrutura etária.

A partir de 1970, as taxas de natalidade diminuíram gradativamente, em decorrência do ingresso das mulheres no mundo profissional, que passaram a não ter mais tempo para cuidar de filhos e a considerar os altos custos gerados para a educação de crianças.

Com a diminuição das taxas de natalidade, a população vai envelhecendo aos poucos. De acordo com estimativas elaboradas e divulgadas pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), o número de idosos deverá aumentar. Por volta do ano de 2050, haverá, no Brasil, 73 idosos para cada 100 crianças. O estudo divulgou ainda que no ano de 2050 a população brasileira será de aproximadamente 215 milhões de habitantes.

Uma tendência mundial, que também serve para o Brasil, é o chamado “crescimento zero”. Segundo estimativas, em torno do ano de 2039, a população brasileira deverá estabilizar o seu crescimento. Isso significa que a população do país irá parar de crescer, ocasionando uma queda na população absoluta.

Outro fator que permite o envelhecimento da população é o aumento na expectativa de vida dos brasileiros, hoje de 72,78 anos. Essa média não se irá estabilizar, pois no ano de 2050 a expectativa de vida subirá para 81,29 anos, igualando a de países de elevado IDH, como Islândia (81,80 anos) e Japão (82,60).

Por Eduardo de Freitas

Graduado em Geografia

<http://brasilecola.uol.com.br/brasil/o-numero-idosos-devera-aumentar-no-brasil.htm>

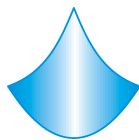
Mobilidade moderada preserva a saúde dos idosos

Felipe Gabriel/Projedor/Folhapress

Permanecer imobilizado por longo tempo diante da TV pode exacerbar efeitos prejudiciais e de alto risco em doenças eventualmente presentes nos idosos.

Esta é uma das conseqüências do comportamento sedentário para a saúde observado nos EUA em idosos entre os 70 e 89 anos de idade.

A solução para uma atividade moderada de idosos é sugerida pelo médico Yu-Tzu Wu, epidemiologista da Universidade de East Anglia, Reino Unido. Ele recomenda passear por 20 minutos, diariamente, com cães (próprios ou de vizinhos). Além dos benefícios para a saúde, haveria o lucro adicional de contatos sociais,



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2017

às vezes raros em idosos.

O professor Amal Wanitunga e epidemiologistas da Universidade Johns Hopkins, EUA, relata, na revista "Jama" deste mês, pesquisa realizada em oito centros de intervenção no estilo de vida e independência para idosos. O estudo "Tempo sedentário em adultos idosos" mostra que a atividade física moderada ajuda o idoso com mobilidade dificultada a andar melhor e também previne o agravamento de doenças associadas.

No Brasil, revisão de estudos da área foi realizada por Leandro Machado de Rezende e colaboradores do departamento de medicina preventiva da FMUSP e do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, SP e publicada na revista científica "PLOS ONE". Os pesquisadores assinalam que o conhecimento atual sobre o comportamento sedentário na saúde evidencia sua relação com todas as causas de mortalidade.

<http://www1.folha.uol.com.br/colunas/julioabramczyk/2017/07/1905373-mobilidade-moderada-preserva-a-saude-dos-idosos.shtml>

Pode apostar: quem canta seus males espanta.

É só começar a cantoria que as mazelas de uma turma com mais de 60 anos parecem ir embora ao menos temporariamente.

Isso começa a ocorrer a partir do momento em que eles se dividem entre contraltos e barítonos e passam a entoar canções tão diversas quanto o próprio grupo de 43 alunos.

São músicas japonesas. O nosso tradicional sambinha também se faz presente. Até mesmo uma canção africana ganha força.

"O Sesc é um antidepressivo. Cheguei aqui com muitas dores. Aí eu cantei, me alegrei e tudo passou", conta Eliane Vidal, 64.

O canto é tão forte que até atravessa as janelas do Sesc Consolação, na região central paulistana. Estamos numa quarta-feira cinzenta. São 13h30, em ponto, quando os alunos se reúnem para começar a soltar o gogó. Eles fazem parte da turma do Coral da Terceira Idade.

Na sala da cantoria, a decoração é inspiradora: violoncelos enfileirados e uma partitura desenhada em uma das paredes compõem o cenário.

Antes de começar a soltar a voz, eles formam uma meia-lua em frente a um piano. Assumem, então, seus lugares e passam a marchar pela sala. Primeiro, com o pé direito. Depois, com o esquerdo. O corpo faz movimento de pêndulo. As palmas entram em cena, e o ritmo passa a ser seguido sem perder o compasso. Anna Maria, 91, que faz parte do coral, diz com orgulho que já fez curso de dança e já cantou em outras bandas. "Acho fundamental qualquer atividade coletiva. Foi em um baile da terceira idade que conheci meu segundo marido", lembra, rindo, a mais velha da turma.

Eu Canto Sim. SENTA QUE LÁ VEM A HISTÓRIA

Segundo o IBGE (Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), há no país 29,4 milhões de idosos, o que representa 14,3% da população brasileira. E a tendência é que esse percentual aumente cada vez mais. De acordo com a projeção das Nações Unidas, essa população deverá dobrar nos próximos 24 anos.

Para atender esse público, a variedade de cursos oferecidos na capital é vasta: vai da básica aula de informática ao curso de história da arte.

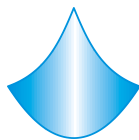
Em outro canto da cidade, em Perdizes, na zona oeste, outra turma se encontra. Desta vez, em outro cenário: uma sala de aula da PUC (Pontifícia Universidade Católica de São Paulo), onde duas vezes por semana uma turma de 18 alunos assiste a aulas de história e conhecimentos gerais, por exemplo. O grupo faz parte do programa Universidade Aberta à Maturidade, que surgiu em 1992, ligada à Faculdade de Educação.

A maioria dos alunos está aposentada e vê o curso como uma forma de ter companhia. "Minha filha, que mora em Londres, me incentivou. Procurei saber sobre o curso, me interessei e aqui estou", conta Helena Pereira dos Santos, 69.

O professor de história Roberto Coelho tem uma explicação que ajuda a entender o por que de tamanha procura dos alunos da terceira idade: "Dar aula para quem tem mais de 60 anos significa aprender mais do que ensinar", explica, para, em seguida, complementar: "Eles já vivenciaram tanta coisa e têm muito para nos contar".

Confira locais de aulas e cursos:

Sesc Consolação. R. Dr. Vila Nova, 245, Vila Buarque, tel. 3234-3000. Coral da Terceira Idade. Qua., das



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2017

13h30 às 15h30. De R\$ 9 (credencial plena) a R\$ 30 (inteira).

PUC-SP. R. Ministro Godói, 969, Perdizes, tel. 3124-9600. Universidade Aberta à Maturidade. Seg. e qua, das 14h às 17h. Valor: sob consulta.

<http://www1.folha.uol.com.br/saopaulo/2017/05/1885481-eu-canto-sim-cursos-de-danca-e-musica-reunem-turmas-animadas-de-cabelinhos-brancos.shtml>

Aplicativo ajuda a diagnosticar depressão em idosos de SP

Danilo Verpa - 21.fev.2017/Folhapress

Jerson Nascimento, 73, teve depressão após se aposentar na construção civil; ele foi incentivado a sair mais com os amigos e fazer pequenos trabalhos de reparo e construção em casa

Jerson Nascimento, 73, teve depressão após se aposentar na construção civil; ele foi incentivado a fazer trabalhos de reparo e construção em casa

Na população idosa, frequentemente os casos de depressão são ignorados. Um estudo piloto realizado na periferia de São Paulo tentou mudar esse panorama por meio de um aplicativo, encontrando casos não diagnosticados e tratando quem tem a doença.

Os autores do projeto, chamado Proactive, desenvolveram um aplicativo que guia profissionais de saúde não especialistas –os agentes comunitários de saúde, do programa Saúde da Família –no atendimento às pessoas com mais de 60 anos.

Após serem treinados para lidar com o tema e com o software, os profissionais saíam às ruas munidos de um tablet e visitavam idosos, que poderiam ou não estar com depressão.

"No início, os idosos recebiam três atendimentos nos quais os agentes explicavam a eles o que é depressão", diz Marcia Scazufca, uma das autoras do estudo e pesquisadora do IPq (Instituto de Psiquiatria) do Hospital das Clínicas da USP. "Muitas vezes as pessoas não sabem que estão deprimidas, elas acham que a vida é daquele jeito mesmo."

Parte das explicações dadas nas visitas dos agentes ocorria por vídeos do aplicativo. O método foi usado para conseguir prender a atenção dos idosos e facilitar a compreensão, já que vários não eram escolarizados. A ferramenta audiovisual também permite maior padronização.

Para realização do diagnóstico, o idoso, com ajuda do agente de saúde, respondia a perguntas relativamente simples no aplicativo, como "Com que frequência você se sente incomodado por ter pouco interesse ou prazer em fazer as coisas?"

As perguntas foram retiradas do PHQ-9, um reconhecido protocolo que auxilia no diagnóstico de depressão.

"A depressão não é só essa coisa de chorar que vemos nos filmes. Envolve estar mais irritado, mais quieto, não dormir bem ou dormir demais, comer pouco ou comer demais", afirma Scazufca.

Depois das visitas do agente de saúde começava a chamada "fase de ativação de comportamento". Nesse momento, os agentes buscavam saber sobre as atividades preferidas dos idosos. Caso fosse possível, os pacientes eram incentivados a se organizar, planejar e realizar a ação favorita com mais frequência.

Participaram do estudo 33 idosos com depressão. Segundo Scazufca, os resultados foram animadores: mais de 80% dos que participaram do grupo de intervenção apresentaram melhora.

A pesquisa foi financiada pela Fapesp (Fundação de Amparo à Pesquisa de São Paulo), pelo Medical Research Council e pelo CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico), e apoiada pela Prefeitura de São Paulo e pela Associação Saúde da Família.

A psiquiatra Rita Ferreira, do programa terceira idade do IPq, que não participou da pesquisa, diz que o tempo que se leva para o diagnóstico impacta no tratamento. "Como em todas as doenças, se você identificar rapidamente, no início, há a possibilidade de um melhor resultado."

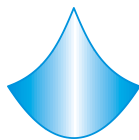
Segundo dados divulgados no final de fevereiro pela OMS (Organização Mundial da Saúde), há cerca de 300 milhões de pessoas vivendo com depressão no mundo, o que equivale a 4,4% da população mundial. Só no Brasil, são mais de 11 milhões de casos –quase 6% da população.

Até o início do estudo, somente cerca de 30% dos idosos participantes haviam sido diagnosticados com depressão. Rita diz que o preconceito é uma das principais razões pelas quais o diagnóstico da depressão é tão difícil. "Muitas vezes os doentes têm queixas que não são valorizadas pela família. As pessoas têm a ideia de que idoso é cheio de mania", diz.

Para a psiquiatra, remédios não são a única forma de controlar a depressão, mas apenas parte do tratamento. "Estimular o idoso para que ele faça alguma atividade física e procure os amigos também é método terapêutico."

Scazufca lembra que, apesar do bom resultado, é necessário ter uma amostra maior e mais diversa para validar o estudo piloto.

O presente estudo organizado e compilado, sujeito à atualização, objetiva complementar conteúdo de Programa de Curso de Capacitação para Trabalhadores Voluntários.



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2017

A pesquisa seguinte envolverá 1.440 idosos com depressão de cerca de 20 UBS (Unidades Básicas de Saúde) e também vai analisar os gastos do tratamento. "Não esperamos que o programa seja só efetivo, mas que tenha um custo razoável para o sistema de saúde", afirma ela.

APOSENTADORIA

Jerson de Jesus Nascimento, 73, não sabia direito o que estava acontecendo, mas se sentia em um "estado de nervos constante". "Às vezes os meus netos se aproximavam de mim e eu já ficava nervoso", diz ele, que participou do projeto-piloto.

Nascimento diz que a depressão—doença que, até experimentar na própria pele, não acreditava que existia—começou após a aposentadoria na construção civil. Segundo ele, não havia alegria, não existia prazer. "É uma das piores doenças que existem", diz ele.

O aposentado foi incentivado pelos agentes de saúde a sair e conversar com amigos, além de fazer pequenos trabalhos manuais de reparo e construção na própria casa. "Quando o sentimento começa a me apertar muito, eu saio e vou bater um papo com os amigos", afirma Nascimento. "Você começa a conversar e alivia."

A doença também atingiu Loide Batista, 62, depois que ela foi obrigada a parar de trabalhar em seu carrinho de lanches por problemas de saúde. A situação foi agravada por causa de desentendimentos com a filha.

A recuperação de Batista foi auxiliada por uma coisa simples: plantas. Hoje, além do curso de construção que faz, a aposentada fala com orgulho de um abacateiro que ela plantou e que agora cresce em seu quintal.

"O abacateiro que me ajudou muito", diz. "Tirei o foco do problema pelo qual eu passava e foquei em algo que eu gostasse."

<http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2017/03/1864555-aplicativo-ajuda-a-diagnosticar-depressao-em-idosos-de-sp.shtml>

THEREZINHA BRANDOLIM DE SOUZA, 86

Trabalhadora rural aprende a ler aos 82 anos e vira artista plástica

Pierre Duarte/Folhapress

Therezinha Brandolim, 86, alfabetizada aos 82 anos e que hoje faz obras com chita (tecido simples de algodão)

FERNANDA TESTA COLABORAÇÃO PARA A FOLHA, EM RIBEIRÃO PRETO (SP) 15/06/2017

Tetê Brandolim, como é chamada, diz que nasceu duas vezes: a primeira quando veio ao mundo, em 1930, e, 82 anos depois, ao realizar o sonho de aprender a ler e escrever. Alfabetizada pelo método Paulo Freire, a neta de imigrantes italianos se descobriu artista plástica e retrata em tela o florescer de uma nova vida na terceira idade. Já são mais de 400 obras feitas por Tetê com chita (tecido simples de algodão).

Nasci na zona rural de Monte Azul Paulista (SP) e, mais velha de seis irmãos, sempre ajudei meus pais, que eram colonos na fazenda onde morávamos.

Trabalhava em meio a plantações de milho, arroz, feijão, algodão. Ainda criança, cheguei a frequentar a escola. Mas vinha a época da colheita, e meus pais acabavam me tirando da sala de aula, para ajudá-los na lavoura.

Isso aconteceu várias vezes. Quando eu estava pegando o jeito, tinha que abandonar os estudos. Cheguei uma hora que acabei desistindo. Continuei trabalhando na roça na adolescência e na vida adulta.

Conheci o Valdo, meu marido, aos 18 anos. Um ano depois já estávamos casados. Aos 21 anos tive o meu primeiro filho, José Carlos.

Pensando em uma vida melhor, nos mudamos no início da década de 1950 para Icaraíma [no noroeste paranaense], para trabalhar na lavoura de café. Foi lá que tive os meus outros quatro filhos: Pedro, Maria Zulmira, Rosalinda e Sueli.

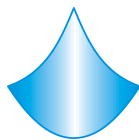
A gente trabalhou, mas não conseguiu prosperar muito. Foram quase 20 anos em Icaraíma e nada de a vida melhorar. Aí arrumamos as trouxas e fomos parar em Ribeirão Preto [a 313 km de São Paulo]. Meu cunhado morava na cidade na época.

Meu filho mais velho alugou uma casinha para nós —sete pessoas dividindo uma casa de três cômodos.

Meu marido, alfabetizado, começou a trabalhar como vigilante, e eu consegui um emprego de faxineira em uma rádio. Em 1984, o Valdo faleceu. Continuei trabalhando na rádio e depois passei a fazer faxina em uma agência bancária.

FRUSTRAÇÃO

Nessa época, inclusive, passei por uma das situações mais constrangedoras por não saber ler. Saí do



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2017

banco às 22h. A agência ficava no centro, mas como era noite acabei me perdendo. Fui andando sem rumo, até que cheguei à região do mercado municipal e pedi ajuda a um morador de rua.

Por sorte, ele disse que se eu seguisse reto chegaria à avenida Francisco Junqueira. Era o único nome de avenida que eu conhecia, ficava a duas quadras da minha casa. Era quase meia-noite quando cheguei. Fiquei uma hora e meia para fazer um percurso que normalmente levaria minutos.

Nunca deixei de querer aprender [a ler e escrever]. Depois de me aposentar, resolvi correr atrás do sonho. Frequentei vários programas de alfabetização para adultos, mas nunca dava certo, não conseguia assimilar. Foram mais de 15 anos tentando e aquela frustração. Só sabia escrever meu nome. Apesar de já sentir que aquilo era uma vitória, eu sabia que era uma coisa decorada, né?

ALFABETIZAÇÃO

Depois de todos esses anos tentando em vão, em 2013, minha filha Maria Zulmira, que mora em São Paulo, conheceu a Jany, especialista em alfabetização de adultos e que usa o método Paulo Freire para ensinar.

Conversamos, e ela perguntou o que eu sabia fazer. Conhecia todas as letras, mas não assimilava, não sabia juntá-las. A partir daí começamos uma jornada diferente de tudo que já tinha visto em salas de aula.

A primeira coisa que aprendi foi escrever o nome dos meus filhos. Foi aí que a Jany disse: 'O que a senhora mais gosta de fazer?' Respondi que era o meu pão caseiro, tradição na família.

Aprendi a escrever a receita do meu pão. Foi assim, usando as coisas do meu dia a dia, que, em seis meses, finalmente fui alfabetizada.

O contato com a chita foi nas aulas com a Jany. Ela sugeriu que eu fizesse cartões de Páscoa para os meus filhos. Para decorar, peguei retalhos que ela havia levado e fui colando no papel.

Naquele momento, eu relembrei minha infância. Usávamos roupas de chita, aquilo fazia parte da minha vida.

Sobrou tecido, levei para a casa da minha filha, pedi para ela comprar cartolina e comecei a compor um quadro. Concluí o primeiro e não parei mais. Hoje tenho mais de 400 obras.

Pierre Duarte/Folhapress

Depois de me alfabetizar e descobrir a arte com a chita, tudo mudou. Fiz exposições em vários lugares. A primeira foi em Águas de Lindoia (SP). Depois veio Ribeirão, Brodowski (SP) e São Paulo, onde tenho uma galeria permanente.

Particpei até de uma mostra em Boston (Estados Unidos). Tenho quadros no Brasil, nos EUA, na Alemanha e na Austrália.

Às vezes fico pensando, foi tanta coisa que fiz em tão pouco tempo... Recebi medalhas pelos quadros, fui homenageada em um livro sobre personalidades brasileiras, viajei para Itália, Alemanha, Chile.

Meu próximo destino é Nova York. A princípio, para passear. Mas, se tiver a oportunidade de expor lá, seria mais especial ainda.

Eu renasci. Sou outra pessoa. E digo sempre: corram atrás dos objetivos. Nunca abri mão do meu sonho de ser alfabetizada.

A arte saiu do coração, só estava adormecida. Eu mudei e nasci para uma nova vida.

<http://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2017/06/1893132-trabalhadora-rural-aprende-a-ler-aos-82-anos-e-renasce-como-artista.shtml>

Centros para idosos têm maior procura nas férias e até videogame para terapia

Eduardo Knapp/Folhapress 11/07/2017

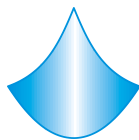
Passar as tardes dançando, fazendo exercícios, conversando com amigos e até jogando boliche em um videogame. Faz duas semanas que esse é o agitado dia a dia de Maria Eugênia de Carvalho, 79, que começou a frequentar uma unidade particular de um centro-dia para idosos (CDI).

Os serviços de atenção diurna aos idosos, voltados a pessoas com algum grau de dependência, física ou cognitiva, ficam mais movimentados no período de férias.

Segundo a empresa Cora, no fim de ano a procura pelo serviço cresce cerca de 50%. No mês de julho, ela espera crescimento de 30% no número de idosos que passam o dia na instituição e voltam para casa à noite.

"Nessa época há uma mudança na conjuntura familiar. Você precisa dedicar um pouco mais de tempo para outras atribuições com filhos, para citar um exemplo", diz Rodrigo da Costa, geriatra da Cora Residencial Senior.

O serviço também ajuda os idosos a continuar a prática de exercícios apesar das desanimadoras baixas



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2017

temperaturas do inverno.

Maria Eugênia, que é psicopedagoga aposentada, teve problemas no joelho e em um tendão da perna esquerda, mas no centro-dia não deixa de dançar e fazer exercícios, ainda que com alguma dificuldade "Esse meu joelho é terrível", diz ela.

"As pessoas que já estão habituadas continuam frequentando e reforçamos os cuidados e manejo em relação ao frio. Mas as pessoas que pretendem começar têm mais resistência em sair de casa", lembra Vanessa Mutchnik, mestre em gerontologia e proprietária do Centro-Dia para Idosos Pasárgada, no bairro da Aclimação, em São Paulo.

A maior procura pelo serviço também acompanha o crescimento da população idosa (com 60 anos ou mais) do Brasil, que se encontra em transição demográfica.

Dados do IBGE apontam que, em 2030, o número de idosos já terá superado o de crianças e adolescentes em mais de 2 milhões de pessoas. Em 2050, serão cerca de 30 milhões a mais de idosos em relação a crianças no país, o que significa que quase 30% da população terá 60 anos ou mais

"Vai haver cada vez mais demanda por cuidadores", diz. "Na Europa e EUA já são muito presentes os centros e essa forma de cuidar", diz Alexandre Busse, geriatra do Hospital das Clínicas da USP.

O serviço é relativamente recente no Brasil, com inauguração de diversos centros, tanto públicos quanto privados, nos últimos anos. O primeiro CDI da Prefeitura de São Paulo, por exemplo, foi inaugurado em setembro de 2015, no Bom Retiro, região central da cidade. Hoje são 16.

Nos serviços privados, os serviços vão de cerca de R\$ 150 (uma diária) até quase R\$ 5.000 para um mês inteiro.

Segundo Busse, além dos cuidados de saúde com os idosos, os CDIs podem ser importantes para o estímulo cognitivo, físico e social, que podem servir como formas de prevenção. Os serviços contam com equipes multidisciplinares, que incluem psicólogos, fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais, alimentação, oficinas, atividades manuais e exercícios físicos.

"Após a aposentadoria, se a pessoa não tem outra coisa que preencha a vida, que faça ela se sentir útil para a sociedade, ela vai 'atrofiando'", afirma Busse.

ATIVIDADE

Os idosos que frequentam os CDI têm um certo grau de autonomia, mas ainda precisam de ajuda para atividades do dia a dia para não correr riscos ao ficar desamparados.

"Vim para cá porque meu filho é muito preocupado com minha idade, por eu ter me aposentado e estar mais parada", diz Maria Eugênia, após se exercitar na Cora.

A pedagoga aposentada Maria Páscoa, 75, frequenta um CDI junto com seu marido. Toda quarta-feira, eles chegam para a primeira refeição da manhã – "porque está incluso no preço e dispensa o trabalho de fazer o café em casa" – e passam o dia todo fazendo atividades.

Idosos jogam e realizam atividades nos centros-dia

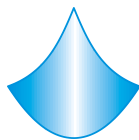
Eduardo Knapp/Folhapress

Os dois estão testando a Cora para ver se se mudam em definitivo para a residência para idosos, por todo o trabalho envolvido na manutenção do apartamento onde moram sozinhos.

O geriatra do HC também alerta para a superproteção aos idosos, um grupo tão heterogêneo quanto a população de qualquer outra idade.

"Vemos idosos que têm a sua independência, que se movimentam bem, mas que são restritos pelos filhos. Eles dizem: 'Pode deixar que eu faço as suas compras, pode deixar que eu vou ao banco.' Isso também não faz bem", afirma Busse.

<http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2017/07/1900124-centros-para-idosos-tem-maior-procura-nas-ferias-e-ate-videogame-para-terapia.shtml>



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2017

O desejo dos idosos

Fui convidado pelo Sesc de São Paulo a abrir, com uma palestra, a Campanha de Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa. Por que precisamos de um esforço para ter consciência da violência que é exercida contra os idosos?

No Brasil, tornou-se frequente que as famílias aceitem que um filho ou uma filha menores durmam em casa com seus namorados. A gente racionaliza: melhor em casa do que no carro, ou em outros lugares perigosos.

Obviamente, essa tolerância esconde uma vontade de controlar e domesticar o desejo dos adolescentes. Se acontecer em casa, saberemos o que é, certo?

Mesmo assim, imaginemos que exista hoje uma aceitação da ideia de que filhos adolescentes têm desejos próprios e, além disso, estão vivendo agora – não estão apenas se preparando para a vida futura.

Agora, imagine que um de seus pais ou de seus sogros seja viúvo, separado ou divorciado, digamos, aos 75 anos. Ele tem uma aposentadoria modesta, e, se ele morasse com você, seria bom para ele e para você (ele poderia ajudar com as crianças, que o adoram).

O idoso tem seu quarto, sua televisão, seus livros, poupa o aluguel e, "sobretudo", evita a solidão, enquanto você tem a melhor baby-sitter possível.

Pergunta: você aceita que seus filhos levem namorados e namoradas para casa, mas, caso seu pai ou sua mãe ou sogro ou sogra, divorciados, separados ou viúvos, morem com você, você topa que eles tragam um "namorado ou namorada" para casa e para cama? Você encara um velho ou uma velha desconhecidos na mesa do café da manhã?

O século 20 começou admitindo a existência da sexualidade infantil, continuou reconhecendo (um pouco) a sexualidade feminina e admitindo (um pouco) a variedade das orientações sexuais; mas o desejo sexual do idoso continua obscuro: uma aberração fora de época. O próprio amor entre idosos, para ser aceito, deve nos parecer "fofo".

Negar a vida sexual do idoso permite que a indústria farmacêutica e o médico proponham tratamentos que condenam o idoso à impotência, como se esse efeito "secundário" não fosse relevante na velhice.

Da mesma forma, os efeitos colaterais da testosterona na menopausa são tolerados pelos sintomas que ela melhora (irritabilidade, calores repentinos etc.), mas é raro que seja considerado o efeito de manter o desejo e a vida sexual da mulher.

A atitude diante de alguém de 40 anos seria totalmente diferente: em matéria de desejo, espera-se do idoso a resignação.

E, se você acha que o desejo sexual no idoso é uma quimera, considere o seguinte: entre os lugares onde as doenças sexualmente transmissíveis mais crescem, estão os asilos para idosos!"

Ouçõ com frequência filhos preocupados com o medo de que o pai ou a mãe idosos caiam nas mãos de parceiros "proveitadores", que "certamente" esperam herdar algo depois da morte do velho ou da velha.

Fico perplexo: por que os amantes no fim da vida seriam proveitadores? Porque permitem um prazer carnal do qual os filhos se envergonham? E será que os tais amantes seriam menos interesseiros do que os filhos, tão preocupados que os pais acabem com "as reservas"?

Nascemos prematuros: para vingar, precisamos ser criados numa família, que é um caldeirão de necessidades, desejos e primeiros afetos fundamentais (prazer, desamparo, gratidão, ódios, frustrações, gratificações). Ser normal, para um humano, significa ter constituído, nessa experiência familiar, um complexo de afetos que moldará o resto de sua vida.

Entre esses afetos, seria ingênuo não contabilizar a vontade de vingança. Vocês foram os que me impediram de desejar, de me masturbar, de comprar aquele carrinho vermelho etc., tudo "pelo meu bem", claro. Vocês diziam que eu não podia ainda; agora vou dizer que vocês não podem mais.

Como os idosos não morrem tão cedo, a demência e o Alzheimer são providenciais. Os adultos adoram decretar a "incapacidade" de seus velhos. Os filhos sonham com uma curatela dos pais, que é quase sempre abusiva ou desnecessária (apesar da cautela do Judiciário).

Cuidado, a violência física e a tentativa de se apoderar dos bens do idoso são apenas a ponta de um iceberg. A verdadeira violência contra o idoso consiste em negar a ele a possibilidade de desejar. É nessa negação que se manifesta o prazer escuso dos filhos quando eles podem regular a vida de quem já regulou a deles.

<http://www1.folha.uol.com.br/colunas/contardocalligaris/2017/06/1892942-o-desejo-dos-idosos.shtml>