

Ano I, Vol. I, Dezembro / Maio 2006-2007



# **Revista Transdisciplinar de Gerontologia**

Universidade Sênior Contemporânea

## FICHA TÉCNICA

REVISTA TRANSDISCIPLINAR DE  
GERONTOLOGIA  
VOLUME 1 NÚMERO 2 - JANEIRO /JUNHO  
2008

### Edição

Universidade Sénior Contemporânea  
Departamento de Estudos Sociais

### Directores:

Artur Santos  
Marta Loureiro  
Vítor Fragoso

### Conselho editorial/científico:

Angela Escada (Psicóloga Clínica)  
Aquiles Martins (Educador Social/Docente da USC);  
Artur Santos (Jornalista/Director da USC);  
Isabel Almeida ( Enfermeira - Centro de Saúde da Foz);  
Jadir Lessa (Psicólogo Existencialista/SAEP - Brasil)  
Marília Alves (Enfermeira/Docente Universitária).  
Marta Loureiro (Jornalista/Directora da USC);  
Ruth Sampaio (Psicóloga / Docente Universitária, ESE -Porto);  
Valéria Gomes (Psicóloga /Docente Universitária, ISMAI );  
Virginia Grünwald (UFSC / NETI - Universidade Federal de Santa Catarina/ Núcleo de Estudos da Terceira Idade - Brasil).  
Vítor Fragoso (Psicólogo/Docente da USC / IPNP);

**Propriedade:** Universidade Sénior Contemporânea  
Todos os direitos reservados

Universidade Sénior Contemporânea:  
Rua Nova do Tronco, 504, 4250 Porto.  
Telfs. 964068452 - 964756736.  
Web: <http://usc.no.sapo.pt>  
E-Mail: [usc@sapo.pt](mailto:usc@sapo.pt)  
E-Mail da Revista Transdisciplinar de Gerontologia: [rtg.usc@gmail.com](mailto:rtg.usc@gmail.com)

## Índice

Editorial	3
Instruções para autores	5
Estudos teóricos/ensaaios	
O Papel do Idoso nas dinâmicas sociais de realização do ser-no-mundo-com-o-outro.	7
Representações Sociais na Menopausa: Do Mito à Realidade	13
Avaliação do Ambiente Institucional – Público e Privado: Estudo Comportamental dos Idosos	17
Transição à Reforma, Qualidade de vida e Envelhecimento	30
Desenvolvendo a Arte de Ser na Terceira Idade	35
Relatos de Experiência	
Los Adultos Mayores del Siglo XXI .Perfeccionando el nuevo modelo de envejecer.	60
Artigos de opinião	
A Sexualidade na Terceira Idade, olhar, mudar e agir	70
A Promoção do Envelhecimento Activo	73
Pensar a Morte	75
Envelhecimento, Sociedade e Cidadania	77
Reflexões	
Envelhecimento e maturidade – Vida, morte e renascimento	79
Anexos	
Carta da Transdisciplinaridade	81

## Editorial

### A Revista

É com imenso prazer que inaugurarmos as actividades da **Revista Transdisciplinar de Gerontologia (RTG)**. Esperamos que este início seja o começo de um forte e produtivo diálogo entre os de mais agentes desta área de intervenção.

Apesar do panorama nacional da Gerontologia estar a crescer, pelo número de cursos pós-graduados, especializações e Licenciaturas, originando um consequente aumento do número de técnicos especializados na área, concluimos que ainda há muito por fazer, no que refere à criação de plataformas de diálogo entre os profissionais que lidam e trabalham com a problemática do envelhecimento humano. Considerando esta realidade e de forma de colmatar essa lacuna, a **RTG** surgiu da confluência de vontades emergentes no seio do Departamento de Investigação e Estudos Sociais (DIES) da Universidade Sénior Contemporânea, .

A **RTG** é uma plataforma visa a promoção do encontro de saberes, multi e transdisciplinares, neste âmbito fomos inspirados pela *Carta da Transdisciplinaridade* (Primeiro Congresso Mundial da Transdisciplinaridade, Convento de Arrábida, Portugal, 1994 a qual transcrevemos na íntegra no final deste primeiro número), pela Declaração de Veneza – Ciência e as fronteiras do conhecimento (1986) assim como pela Abordagem Holística proposta por Pierre Weil.

Quando falamos de transdisciplinaridade estamos a colocar em evidência uma visão emergente, que é uma nova atitude perante o saber, um novo modo de ser. Partimos do reconhecimento da existência de diferentes níveis de realidade, regidos por lógicas diferentes, inerentes à atitude transdisciplinar. Qualquer tentativa de reduzir a realidade a um único nível regido por uma única lógica não se situa no campo da transdisciplinaridade (art. 2 da Carta Transdisciplinar).

Quando nos referimos a uma Abordagem Holística temos em conta as seguintes condições:

A obtenção ou o desenvolvimento de uma compreensão clara e de uma interpretação correcta da não-dualidade, pelos meios clássicos ligados ao pensamento discursivo. Trata-se do que chamamos de Holologia.

O acesso experimental à Realidade do Ser e a seu mistério, de natureza transegóica ou transpessoal, além do pensamento e da linguagem, que conduz à Holosofia (Conhecimento holístico, pelo homem, da natureza transpessoal e transcultural adquirida espontaneamente ou por Holopraxia) (Weil; 1987).

A abordagem holística tende a estabelecer pontes sobre toda espécie de fronteira e de reducionismo.

É objectivo da abordagem holística e transdisciplinar é reagrupar os elementos dispersos ou isolados da totalidade, ou a corrigir os efeitos desastrosos das fronteiras criadas por e no espírito dos “seres humanos”.

## Objectivos da Revista Transdisciplinar de Gerontologia

A **Revista Transdisciplinar de Gerontologia (RTG)** pretende abordar as questões da terceira idade de uma forma livre, holística e transdisciplinar.

Pretendemos publicar artigos relacionados com a psicologia, enfermagem, medicina, educação social, serviço social, sociologia, e todas as demais áreas que julguem ter algo acrescentar ao estudo e compreensão do envelhecimento humano.

Pretendemos que a **RTG** constitua um espaço de diálogo transdisciplinar, entre os diversos profissionais que lidam ou trabalham com idosos e seus familiares. Esperamos que possam encontrar nela uma fonte de diálogo, actualização e formação contínua.

É também nosso objectivo transcender as fronteiras nacionais (conseguido através da publicação online) e estabelecer uma forte colaboração e diálogo com profissionais ibero-americanos, de forma a promovermos uma verdadeira ponte de saberes.

A par da criação da revista em si, esta, está associada a um site de suporte que pretende fornecer informação complementar aos conteúdos da mesma. É nosso objectivo fornecer informação de livre acesso a todos os profissionais, cuidadores e familiares, através das secções do site – biblioteca e links.

A **RTG** será de acesso livre, pois é também nosso objectivo contribuir para democratização do conhecimento a nível global.

### A direcção

Vítor Fragoso (Psicólogo/Docente da USC)

Artur Santos (Docente e Director da USC)

Marta Loureiro (Docente e Directora da USC)

## Instruções para Autores

### I-INFORMAÇÕES GERAIS

#### Diretrizes

A Revista Transdisciplinar de Gerontologia da USC propõe-se a publicar artigos que se remetam ao desenvolvimento humano especificamente à Terceira-idade, sejam centrados na pesquisa, nas práticas profissionais ou sejam artigos de reflexão crítica sobre produção transdisciplinar do conhecimento da Psicologia, Sociologia, Medicina, Educação Social, entre outras.

### II- ORIENTAÇÕES EDITORIAIS

Os artigos serão submetidos a exame pela Comissão Editorial, que poderá fazer uso de consultores "ad hoc", a seu critério, omitida a identidade dos autores. Estes serão notificados da aceitação ou não dos artigos. Caso sejam necessárias pequenas modificações no texto será solicitada pela Comissão Editorial aos respectivos autores a sua alteração.

O editor reserva-se o direito de efectuar alterações recebidos para adequá-los às normas da revista, respeitando os conteúdos e o estilo do autor. Os autores serão notificados da aceitação ou recusa de seus artigos.

### III- APRESENTAÇÃO DOS TRABALHOS

Os artigos devem ser enviados à Revista Transdisciplinar de Gerontologia por e-mail: v.fragoso@portugalmail.com. Deve ser enviado resumo, em Português ou Espanhol contendo até 100 palavras, além de três ou quatro palavras-chave com respectivas "key words". Deve conter o título do trabalho, nome completo do autor, biografia (profissional) e seu respectivo endereço (e-mail). O texto proposto deverá ser enviado em formato Word letra Arial narrow, tamanho 12. O autor pode enviar material de ilustração como sugestão, este deve ser entregue em arquivos separados do texto, no programa em que foram criados (Excel, Corel Draw, Photo Shop etc.);

As contribuições dos autores poderão ser redigidas em duas línguas, **português e/ou espanhol**.

**As opiniões e os conceitos emitidos são de inteira responsabilidade do(s) autor(es).**

### IV- TIPOS DE TEXTO

**1.Estudos teóricos/ensaios** - análises de temas e questões fundamentadas teoricamente;

**2.Relatos de pesquisa** - investigações baseadas em dados empíricos, recorrendo a metodologia quantitativa e/ou qualitativa. Neste caso, é necessário conter introdução, metodologia, resultados e discussão;

**3.Relatos de experiência** - relatos de experiência profissional de interesse para as diferentes práticas transdisciplinares;

**4. Comunicações** - relatos breves de pesquisas ou trabalhos apresentados em reuniões científicas/eventos culturais;

**5. Ressonâncias** - comentários complementares e réplicas a textos publicados em números anteriores da revista.

**6. Artigos de opinião** – reflexões sobre temas relacionados com a gerontologia (de interesse geral) e suas políticas de actuação.

**7. Trabalhos Monográficos** análises de temas e questões fundamentadas teoricamente em forma de artigo com base em trabalhos universitários ( monografias de curso, entre outros).

**8. Reflexões:** temas gerais relacionados com o existir humano.

## V - REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

As referências no texto a outras devem ser indicadas dos seguintes modos: Robinson (1978); (Guilly & Piolat, 1986); (Bronckart, Papandropoulou & Kicher, 1976) ou (Bronckart et al., 1976).

**No final do artigo devem ser listadas alfabeticamente as referências bibliográficas (apenas as obras referidas no texto), obedecendo aos seguintes modelos:**

**Capítulo de um livro** - Bronckart, J.-P., Papandropoulou, J., & Kilcher, H (1976). Les Conduites Sémiotiques. In M. Richelle, & R. Droz (Eds.), Introduction à la Psychologie (pp. 286-302). Bruxelles: Dessart.

**Artigo de revista científica** - Gilly, M., & Piolat, M. (1986). Psicologia da Educação, Estudo da Mudança na Interacção Educativa. *Análise Psicológica*, 11 (1), 13-24.

**Livros** - Carneiro, T. (1983). *Família: Diagnóstico e terapia*. Rio de Janeiro: Zahar.

**Tese de dissertação** - McCloy, R. A. (1990). A New Model of Job Performance: An Integration of Measurement, Prediction, and Theory. Unpublished doctoral dissertation, University of Minnesota, Minneapolis.

**Relatório Técnico** - Birney, A. J., & Hall, M. M. (1981). Early, identification of children with written language disabilities (relatório Nº 81 - 1502). Washington, DC: National Educational Association.

**Trabalho apresentado em congresso, mas não publicado** - Haidt, J., Dias, M. G., & Koller, S. (1991). Disgust, disrespect and culture: Moral judgement of victimless violation in the USA and Brazil. Trabalho apresentado no Annual Meeting of the Society for Cross-Cultural Research, Isla Verde, Puerto Rico.

## Estudos Teóricos / Ensaaios

# O PAPEL DO IDOSO NAS DINÂMICAS SOCIAIS DE REALIZAÇÃO DO SER-NO-MUNDO-COM-O-OUTRO

*Mariana Sá Alcântara Gomes, Jadir Lessa, Roberto Novaes de Sá \**

### RESUMO

O aumento da população idosa nas sociedades contemporâneas tem fomentado reflexões sobre as transformações e demandas produzidas nos diversos níveis sociais. A consideração do velho a partir de modelos teóricos fundamentados numa concepção individualista e intimista da subjetividade apresenta limitações para uma compreensão do fenômeno do envelhecimento em toda sua significação existencial. A partir de uma perspectiva fenomenológica, o estudo sobre as formas de ser-no-mundo-com-o-outro do idoso é fundamental para a própria avaliação crítica dos valores que regulam o projeto de ocupação produtivista da cotidianidade contemporânea.

A identificação e a valorização do papel do idoso nas comunidades é a única forma possível de inclusão social desse grupo da população, que pode contribuir de maneira significativa para a transformação local de valores e modos de existir. Este artigo analisa o papel do idoso na comunidade, a partir do horizonte cultural de sentido da contemporaneidade, e sua importância fundamental para a formação de laços existenciais significativos entre seus membros mais jovens.

**PALAVRAS CHAVES :** Velhice, Ser-no-mundo, Ser-para-a-morte, Existência.

---

### \* AUTORES:

1) Mariana Sá Alcântara Gomes

Doutoranda

Programa de Estudos Interdisciplinares em Comunidade e Ecologia Social – EICOS

Instituto de Psicologia - Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ

e-mail: mariana@tagus.com.br

2) Jadir Lessa

Mestre em Psicologia Clínica - Universidade Federal Fluminense – UFF

Programa de Estudos da Subjetividade – Departamento de Psicologia

Universidade Federal Fluminense – UFF

3) Prof. Dr. Roberto Novaes de Sá

Programa de Estudos da Subjetividade – Departamento de Psicologia

Universidade Federal Fluminense – UFF

Instituto de Psicologia Fenomenológico-Existencial do Rio de Janeiro - IFEN

## INTRODUÇÃO

No Brasil, em 1900, a população vivia em média 33,7 anos. Após um século, a expectativa de vida dos brasileiros aumentou para 68,6 anos e a perspectiva é de que em 20 anos, a população viva, em média, 72,1 anos. Mesmo nos países com melhores condições de desenvolvimento, que já apresentam uma expectativa de vida elevada há mais tempo, indivíduos com mais de 60 anos são atores relativamente novos no cenário social. Na França, por exemplo, ao final do século XIX, os idosos representavam 6% da população e, no fim do século XX, o percentual de pessoas idosas, nesse país, foi além dos 14% (Lima, 1998).

Entre as conseqüências dessa "transição demográfica", alguns estudos (Lima, 1998) têm destacado principalmente o desequilíbrio econômico gerado pela diminuição de mão de obra e, conseqüentemente, da produtividade, e o aumento dos gastos com a população inativa. Deve-se ressaltar, no entanto, que, para uma perspectiva fenomenológica e existencial de análise, tais conseqüências, de aparência objetivamente dada, somente têm uma compreensão crítica satisfatória quando inseridas no horizonte histórico e cultural de sentido a partir do qual ganham significação as categorizações etárias das populações e os modos cotidianos de compreensão do fenômeno do envelhecimento humano.

### **A ideologia do individualismo nas sociedades ocidentais contemporâneas**

Uma das características marcantes do modo de ser do homem moderno é a exacerbação da experiência de si mesmo como interioridade psíquica contraposta ao mundo externo e público. Esse homem, tomado como um sujeito interno em relação com os objetos exteriores que o cercam, encontra dentro de "si mesmo" os elementos essenciais de sua identidade, que permitem, por sua vez, o controle e o assenhoreamento do mundo natural. Tais noções, instituídas como verdades em nosso tempo, encontram substrato teórico em correntes filosóficas e psicológicas que definem conceitualmente o homem como um sujeito intrapsíquico auto-fundado. O pensamento do filósofo Martin Heidegger tem fornecido às ciências humanas importantes ferramentas conceituais para problematizar de forma desconstrutiva esta noção individualista e intimista da subjetividade. Na obra *Ser e Tempo* (Heidegger, 1989), o filósofo desenvolve sua analítica da existência humana enquanto abertura de sentido, denominando o modo de ser do homem como "ser-aí" (*Dasein*) ou ser-no-mundo, irredutível a qualquer forma de objetivação como egoidade, sujeito, pessoa, etc. Sob esta ótica, a experiência moderna que temos de nós mesmos, como sujeitos interiores e individuais, não traduz uma verdadeira essência metafísica do homem, como tem considerado a maioria das tradições filosóficas, religiosas e científicas; trata-se apenas de um modo histórico específico de realização das possibilidades de sentido do poder-ser humano.

Essa ideologia individualista, dominante nas sociedades contemporâneas, está fortemente presente no modelo familiar. A família extensa tradicional deu lugar à família nuclear moderna, composta de mãe, pai e filhos e é representada como "uma espécie de indivíduo coletivo", através do qual o projeto individual se materializa. Segundo Velho, "É dentro e a partir desta, portanto, que se desenvolvem as relações e dramas psicológicos e sociais mais significativos. O mundo só faz sentido e ganha significado tendo a família nuclear como referência e palco central". Nesse modelo de família nuclear, quando os filhos se casam, a família do velho volta a ser somente o seu cônjuge e quando este morre, o indivíduo fica *deslocado*, pois a "sua família" fica vazia, deixando de existir enquanto projeto (Velho, 1999: 73-74).



O ser-no-mundo idoso, inserido no cenário das sociedades ocidentais contemporâneas, convive com a imposição de uma imagem de que *"a velhice é resultado de uma espécie de lassitude moral, um problema de indivíduos descuidados que não souberam se envolver em atividades motivadoras e consumir bens e serviços capazes de combater o envelhecimento"*. Isto é, o indivíduo é responsabilizado pelo seu envelhecimento.

O processo de adaptação da sociedade a essa população de mais idade é desencadeado a partir de demandas específicas desta população entendida enquanto grupo etário. São, portanto, demandas produzidas a partir de uma lógica de ocupação produtiva e espacial, a partir do binômio exclusão-inclusão. No Brasil, por exemplo, que já apresenta um expressivo envelhecimento populacional, embora os idosos contem com áreas de lazer específicas em praças públicas e os bailes e clubes de convivência para a terceira idade venham aumentando nos últimos anos, o idoso (como os portadores de deficiências físicas e mentais) ainda sofre algum tipo de exclusão social quando, por exemplo, os ambientes por onde circula não são adequados às suas necessidades. A interação com outros atores sociais, muitas vezes, é hostil, pois o velho pode ser considerado, por alguns grupos de indivíduos, como um peso, um problema social (Lima, 1998). A imagem da velhice está ainda associada a seus aspectos negativos, como a dependência, a doença, a debilidade física e mental, a incapacidade produtiva (Minayo e Jr. 2002; Motta, 2002; Lima, 1998), embora, muitas vezes ele ofereça contribuições financeiras e/ou assistenciais para a família.

## O MODO COTIDIANO E IMPESSOAL DE COMPREENDER O VELHO

Ao falar em "projeto existencial", Heidegger (1989) refere-se ao sentido temporal de projeção da existência humana. A partir de uma situação em que o homem se encontra já lançado no mundo e da pré-compreensão na qual desde sempre está inserido (seu horizonte de sentido), projetam-se suas múltiplas possibilidades de realização. Pode-se dizer, portanto, que a vida é um projeto, porque partimos de um estar-lançado numa pré-compreensão para nos projetarmos em certas possibilidades e não em outras. O modo de ser em que nos encontramos de início e na maior parte das vezes, isto é, em nossa cotidianidade mediana, caracteriza-se predominantemente por uma relação de ocupação com aquilo que nos vem ao encontro no mundo. Neste modo de ser impessoal, em que somos "como todo mundo é", nesta "indiferença mediana", tendemos a tomar o outro e a nós mesmos por aquilo que podemos ter, produzir ou representar em termos de utilidade social pragmática. A ausência de surpresas e a evidência do senso comum, o modo de falar descomprometido (falatório), a forma despersonalizada e insaciável de lidar com o novo para preservar o conhecido evitando as transformações (curiosidade), caracterizam esse modo de ser da cotidianidade. É esta compreensão "mediana" que, quase sempre, dita e regula nossas possibilidades de ser, dispensando-nos de realizar, de modo próprio e pessoal, um projeto singular de existência.

Assim, cada sociedade organiza as estruturas, as funções e os papéis cotidianos dos indivíduos segundo os grupos etários. O estudo sobre a forma como se dá essa organização torna possível situar o "lugar social do idoso" que, portanto é variável de uma sociedade para outra e mesmo em uma mesma sociedade, em momentos históricos diferentes ou classes sociais diferentes (Scott, 2002).

Sobre a forma de compreender a velhice no mundo ocidental contemporâneo, pode-se destacar as seguintes considerações: segundo Minayo e Jr., *"No imaginário social a velhice sempre*

convivência entre pessoas de gerações diferentes pode gerar conflitos. Em sua pesquisa com avós a pesquisadora mostra que *"a luta pelo poder na família adquire, para esses avós, a conotação de uma luta contra a própria idéia de velhice decrépita e assistida"* (idem: 98). A recusa dos conhecimentos do velho é, de certa forma, uma negação do significado de sua existência. Se as suas experiências de vida não têm valor, sua vida não teve importância.

## SER-PARA-A-MORTE E SER-COM-O-OUTRO

Quando a existência se projeta no ser-para-a-morte, antecipando-a, ela entreabre a temporalidade enquanto horizonte sobre o qual compreende e interpreta o seu sentido (cf., Heidegger, 1990). Se o nexos originário entre a consciência da morte e o sentimento de débito existencial, coloca-nos numa disposição de angústia que tende a ser evitada por discursos cotidianos de negação de sua realidade; por outro lado, a experiência da finitude coloca o homem diante da liberdade e responsabilidade pela realização das possibilidades que são próprias do seu existir e não daquelas impessoais do "todo mundo", que em geral orientam a existência esquecida do seu ser-para-a-morte. Assim, a angústia, característica das situações de proximidade com a morte, pode ser um convite à realização de possibilidades existenciais mais próprias e singulares.

Segundo Medard Boss, a possibilidade de uma aceitação serena da finitude está diretamente ligada ao sentimento de realização existencial. Diz ele (1988, p. 76): *"...o morrer sempre chega cedo demais para aqueles homens que se esquivaram ao próprio 'para que' do existir e assim fizeram mau uso da sua liberdade;..."*. Não se pode, entretanto, interpretar este sentido de realização segundo parâmetros objetivos de produtividade, enriquecimento, sucesso ou utilidade social. Mesmo uma vida considerada "vazia" sob estes critérios, pode ser transformada num destino rico em significação a partir de uma atitude que a assume enquanto história singular e consentida de existência. Viktor Frankl nos lembra que o passado sempre pode ser visto como um "campo ceifado" ou como um "celeiro abastecido", por isso *"... não há razão para se ter pena de pessoas velhas. Em vez disso, as pessoas jovens deveriam invejá-las. É verdade que os velhos já não têm oportunidades nem possibilidades no futuro. Mas eles têm mais do que isso. Em vez de possibilidades no futuro, eles têm realidades no passado – as potencialidades que efetivaram, os sentidos que realizaram, os valores que viveram – e nada nem ninguém pode remover jamais seu patrimônio do passado."* (2002, p. 127).

Tornstam (1989) desenvolveu o conceito de *gerotranscendencia*, que descreve uma alteração "*natural*" de consciência na idade madura, provendo o idoso de uma espécie de "*sabedoria*" e, como consequência, levando-o à uma ruptura com a visão de mundo materialista e racional, característica das sociedades ocidentais contemporâneas. De acordo com os estudos de Tornstam, que se baseiam em alguns aspectos da teoria do desengajamento, o processo de *gerotranscendencia* pode ser reconhecido por meio da observação de uma série de alterações, tais como: diminuição do interesse em interações sociais supérfluas; maior dedicação a "meditação"; crescente sentimento de afinidade com o passado e com as futuras gerações; desinteresse pelas coisas materiais; redefinição da percepção do tempo, do espaço e dos objetos e; redefinição da percepção da vida e da morte e a diminuição do medo da morte. Tornstam faz uma associação comparativa entre a sua teoria da *gerotranscendencia* e alguns aspectos do *Zen Budismo* e sugere que a introspecção e inatividade de pessoas idosas podem ser características dessa fase da vida e não necessariamente indicação de um estado depressivo.

Carstensen (1995), compara o comportamento social do idoso ao de doentes terminais. Segundo a '*Teoria da Seletividade Emocional*', desenvolvida por esta pesquisadora, as pessoas priorizam a emoção quando se percebem próximas ao fim, "*quando cada interação com um neto ou um beijo de despedida no cônjuge podem ser o último*" (Carstensen, 1995: 143). Assim, os parceiros sociais são cuidadosamente selecionados para que possam oferecer experiências emocionais positivas.

Carstensen (1995), compara o comportamento social do idoso ao de doentes terminais. Segundo a '*Teoria da Seletividade Emocional*', desenvolvida por esta pesquisadora, as pessoas priorizam a emoção quando se percebem próximas ao fim, "*quando cada interação com um neto ou um beijo de despedida no cônjuge podem ser o último*" (Carstensen, 1995: 143). Assim, os parceiros sociais são cuidadosamente selecionados para que possam oferecer experiências emocionais positivas.

Os idosos são agentes em potencial para a formação de redes de solidariedade em suas comunidades, principalmente, porque dispõem de tempo, maturidade e experiência existencial para se colocar numa perspectiva crítica em relação à atitude impessoal de pragmatismo produtivista da cotidianidade mediana. Os laços sociais formados nas comunidades a partir dos idosos podem estimular a formação, entre os membros de gerações mais jovens, de atitudes e valores mais solidários e tolerantes. Somente a partir do desenvolvimento de relações sociais, amizades, identificação entre os indivíduos, cumplicidade e consciência de pertencimento a uma comunidade, é possível a consolidação de um enraizamento social e existencial entre os indivíduos que compartilham de uma identidade.

A existência não deve ser vista como conjunto de individualidades isoladas. Nunca temos plena consciência da complexidade e amplitude da tessitura existencial em toda sua riqueza de produção e transformação de sentido. Mesmo um velho em condições físicas e mentais de limitação radical, não deve ser compreendido como um fenômeno isolado. Na realidade ele é sempre um velho pai, irmão, amigo, alguém que é tratado por enfermeiros, médicos etc. O círculo de relações que sua existência restrita abrange pode ser extremamente vasto e nunca temos uma avaliação precisa do valor que sua mera presença pode ter para outros enquanto fenômeno mobilizador das possibilidades de reflexão sobre a vida, respeito e cuidado amoroso.

De alguma forma, os idosos podem sempre ter um relevante papel dentro de suas comunidades, contribuindo para a construção de um sentimento de pertencimento e de unidade entre os sujeitos sociais e, conseqüentemente, criando laços de solidariedade que enriquecem o sentido do ser-no-mundo-com-o-outro num âmbito local, cujos efeitos de irradiações globais não devem ser desprezados.

#### 4. BIBLIOGRAFIA

- Beauvoir, S. *A Velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- Bosi, E. *Memória e Sociedade: lembranças de velhos*. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.
- Boss, M. *Angústia, Culpa e Libertação*. São Paulo: Livraria Duas Cidades, 1988.
- Carstensen, L. L. Motivação para Contato Social Ao Longo do Curso de Vida: Uma Teoria de Seletividade Emocional. In: Liberalesso, A. N. (Org.). *Psicologia do Envelhecimento*. Campinas, SP: Papirus, 1995.
- Debert, G.G. A Invenção da Terceira Idade e a Rearticulação de Formas de Consumo e Demandas Políticas. in: *Revista Brasileira de Ciências Sociais*. Vol. 12, n. 34, junho/1997, p.39-56.

- Frankl, V. E. *Em Busca de Sentido*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.
- Heidegger, M. *Seminários de Zollikon*. São Paulo: EDUC; Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.
- \_\_\_\_\_. *Ser e Tempo*. Vol. I. Petrópolis, RJ: Vozes, 1989.
- \_\_\_\_\_. *Ser e Tempo*. Vol. II. Petrópolis, RJ: Vozes, 1990.
- Lima, D. M. *O Peso da Idade: Panorama da Velhice no Brasil*. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1998.
- Lins de Barros, M. M. *Autoridade e Afeto: avós, filhos e netos na família brasileira*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1987.
- Minayo, M. C. S. & Coimbra Jr. C. E. A. *Antropologia, Saúde e Envelhecimento*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002.
- Motta, A. B. Envelhecimento e Sentimento do Corpo. in: *Antropologia, Saúde e Envelhecimento*. Minayo, M. C. S & Coimbra Jr. C. E. A. (org.). Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002.
- Peixoto, C. E. *Envelhecimento e Imagem: as fronteiras entre Paris e Rio de Janeiro*. São Paulo: Annablume, 2000.
- \_\_\_\_\_. Avós e Netos na França e no Brasil: A Individualização das Transmissões Afetivas e Maternais. in: *Família e Individualização*. Peixoto, C. E. & Singly, F. & Cichelli, V. (org). Rio de Janeiro: FGV, 2000.
- Scott, R. P. Envelhecimento e Juventude no Japão e no Brasil: idosos, jovens e a problematização da saúde reprodutiva. in: *Antropologia, Saúde e Envelhecimento*. Minayo, M. C. S & Coimbra Jr. C. E. A. (org). Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002.
- Tornstam, L. (1989). Gero-Trancendece; a reformulation of disengagement theory. *Aging: Clinical and Experimental Research*, 1 (1), 55-63.
- Uchôa E, Firmo JOA, Lima-Costa MF. Envelhecimento e saúde: experiência e construção cultural. In: Minayo MCS, Coimbra Jr. CEA, org. *Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2002. p. 25-50.
- Velho, G. *Individualismo e Cultura: notas para uma antropologia da sociedade contemporânea*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1999.

## 5. NOTAS

i Dados da Organização Mundial de Saúde

ii Idem

iii Processo gradual provocado pela relação entre os índices de fecundidade e mortalidade.

iv Debert, G. O idoso na Mídia. *Comciencia: Revista Eletrônica de Jornalismo Científico*. Setembro/2002.

(<http://www.comciencia.br/reportagens/envelhecimento/env12.htm>).

De acordo com essa “imagem da velhice” o bom envelhecimento é aquele no qual o indivíduo se mantém ativo, cuida da aparência e da saúde, portanto, ele só é possível enquanto o indivíduo consegue se manter jovem. Ou seja, o bom envelhecimento é, de certa forma, uma negação da velhice.

vi O processo envelhecimento da população no Brasil é mais recente que nos países europeus e, por isso, “os problemas relativos ao envelhecimento ainda não constituem [no Brasil] pauta importante das políticas sociais” (Peixoto, 2000: 96). vii Na pesquisa de Clarice Peixoto sobre as relações entre avós e netos na França e no Brasil (Peixoto, 2000), a autora afirma que a coabitação das gerações mais velhas com as mais jovens é muito freqüente no Brasil e, praticamente não existe na França.

viii Cumming (1963); Cumming, Dean, Newell, & McCfrey (1960); Cumming & Henry (1961)

ix Em uma pesquisa sobre relações sociais realizada com três grupos de homossexuais - dos quais, o primeiro grupo com teste de HIV negativo, o segundo, com teste de HIV positivo mas sem apresentação de sintomas e o terceiro grupo com teste de HIV positivo, apresentando os sintomas da doença - a autora obteve os seguintes resultados: o primeiro grupo teve um comportamento semelhante ao de sujeitos de mesma faixa etária da população em geral, dando preferência a parceiros sociais novos; o segundo grupo apresentou um comportamento social similar aos sujeitos de meia-idade, isto é, minimizaram contatos futuros e se dedicaram às relações já existentes e; o terceiro grupo apresentou-se similar ao dos sujeitos idosos. Ou seja, o terceiro grupo, tendo em vista um futuro ainda mais limitado, apresentou maior grau de preocupação com a qualidade das suas relações antigas do que com a ampliação de sua rede de contatos sociais (Carstensen, 1995).

## REPRESENTAÇÕES SOCIAIS NA MENOPAUSA: DO MITO À REALIDADE

Carla Serrão \*

### RESUMO

Como a menopausa envolve vários aspectos, não unicamente biológicos, mas também psicológicos e sócio-culturais, tem sido perspectivado sob vários pontos de vista. Assim e de forma global, podemos referir que a menopausa tem sido analisada segundo duas tradições antagónicas: uma, que classifica esta etapa como uma doença deficitária, em contraposição de outra, que considera a menopausa como um processo natural de envelhecimento.

Na actualidade, e segundo alguns autores, persiste a convicção da menstruação como uma circunstância de referência para a identidade feminina, enquanto marcador da sua feminilidade, logo o ciclo menstrual “prova a sua boa saúde, a integridade do seu potencial gravídico, a sua realidade de mulher” (Lebreton, 1994, cit. Filipe, 2001, p. 84). Com efeito, a fecundidade é considerada como a principal justificação da existência da mulher e quando “...confrontada com o seu luto biológico, a mulher já não consegue sentir-se completa...” (Senarclens et al., 1977, p. 50).

Estas e outras convicções alicerçadas, por vezes, a conteúdos pejorativos e associados à observação de alguns sinais de irritabilidade, impaciência, depressão, fazem com que se promovam discursos, que consideramos quase universais, tais como: “Está na menopausa!” ou “Está na meia-idade!”.

Analogamente a este aspecto cultural, sobressai outro: o desconhecimento algo generalizado da existência de uma fase idêntica na vida sexual e reprodutiva do homem, o chamado climatério masculino. E a resposta a esta realidade pode, eventualmente, prender-se com a opinião de Senarclens e Fischer (1977) ao referirem que “...muitos homens esquecem-se de olhar a sua companheira porque, através dela, é a si mesmos que vêem envelhecer!” (p.167).

**Palavras-chave:** menopausa, representações sociais, papel dos profissionais

### REPRESENTAÇÕES SOCIAIS NA MENOPAUSA: DO MITO À REALIDADE

A menopausa (cientificamente designada por climatério) consiste num processo biológico, cuja construção se baseia em diversas opiniões, em diferentes tradições populares e em discursos científicos e sociais (Pelcastre-Villafuerte, Garrido-Latorre, & León-Reyes, 2001).

Assim, a representação social que a mulher tem da menopausa funda-se “na informação, na inferência e na experiência de uma pessoa sobre os efeitos do climatério na saúde da mulher” (Fishbein & Ajzen 1975, cit. Chávez-Ayala, Andrade-Palos, & Rivera-Rivera, 2002, p. 386). Efectivamente, as representações sociais da menopausa estabelecem uma relação complexa e dinâmica entre o saber médico e o saber comum.

---

Psicóloga - Mestre em Psicologia da Saúde

Docente na Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico do Porto

carlaserrao@ese.ipp.pt



## O ESTUDO DAS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS NA MENOPAUSA

Apesar de durante séculos, a menopausa ter sido considerada como uma etapa usualmente experimentada pelo imaginário social como um passo prévio para a inutilidade e o envelhecimento, e, por esse motivo negativo. A partir dos anos 60 têm sido publicados alguns estudos que possibilitam arrematar que esta visão tem vindo a transformar-se, não podendo ser efectivada uma sobregeneralização destas crenças a todas as mulheres (e.g., Avis & McKinlay, 1991).

Com vista a examinar as atitudes das mulheres quanto a esta fase vital, Avis e McKinlay (1991), concluem que 42% sentem alívio aquando da cessação menstrual, 35% relatam sentimentos neutros relativamente à amenorreia menopáusica (finalização dos ciclos menstruais) e apenas 2,7% exprimem descontentamento pela cessação menstrual. O estudo apura também que as mulheres mais velhas declaram sentimentos mais positivos comparativamente com as mais jovens e que as atitudes negativas prévias à menopausa são preditoras de sintomas vasomotores (afrontamentos, suores nocturnos...) ao chegar à menopausa, ou seja, altos níveis de sintomas físicos e depressão estão associados a sentimentos negativos prévios relativamente a esta fase.

Achados idênticos foram encontrados por outros autores (e.g. Hunter, 1992; Matthews, 1992) que verificam que as expectativas negativas estão relacionadas com maior frequência de sintomatologia e que, por sua vez, as expectativas positivas estão associadas a menos sintomas físicos e psicológicos.

Lopez e Silva (1999), concluem que as mulheres com atitudes negativas apresentam um maior grau de fadiga, irritabilidade, instabilidade emocional e depressão e que a predisposição negativa da mulher relativamente à menopausa favorece a prevalência de sintomas psicológicos.

Já Delanoe (1997), com a finalidade de identificar as representações sociais da menopausa, destaca que as principais representações encontradas podem ser classificados da seguinte forma: (a) Negativas: as mulheres com esta representação, caracterizam a menopausa como uma mudança problemática ligada à perda de feminilidade, ao final da capacidade de sedução, ao início do envelhecimento e à passagem ao papel de avó; (b) Ambivalentes, caracterizadas por uma representação social negativa, paradoxal a uma experiência pessoal neutra; (c) Neutras, as mulheres com esta representação são mais jovens e para elas a menopausa é pouco referida como perda de feminilidade ou como velhice e a amenorreia é sentida como alívio; e, (d) Positivas, este tipo de representação é encontrado em mulheres mais velhas, pós-menopáusicas, que consideram que a menopausa não constitui uma ameaça à sua feminilidade e sedução. As características destas mulheres englobam um nível cultural mais elevado e uma situação profissional gratificante.

Nesta mesma linha, numa investigação de carácter qualitativo, os autores concluem que a representação social da generalidade das mulheres engloba atribuição negativa relacionada com o envelhecimento e a infertilidade. Como consequência da perda da menstruação, há como que uma “sensação de mutilação...as mulheres sentem que perderam parte de si mesmas, algo que as definia e as identificava...” como mulheres (Pelcastre-Villafuerte et al., 2001, p. 411).

A saúde e o bem-estar das mulheres menopáusicas também são influenciados pelos *settings* sociais, culturais e económicos onde vivem e os estudos mostram que a sintomatologia por elas apresentada é diferente de cultura para cultura (Barrett-Connor, 1998).

Com efeito, a presença ou ausência de sintomas nesta fase desenvolvimental, é distinta de cultura para cultura. Por exemplo, os sintomas vasomotores das mulheres Japonesas são descritos como mínimos (Lock, 1993, cit. Adekunle, 2000) e das mulheres Maias no México como não existentes

(Beyene, 1986, cit. Adekunle, 2000), comparativamente com 80% das mulheres americanas que experimentam afrontamentos (Lock, 1993, cit. Chornesky, 1998).

A explicação para esta disparidade de sintomatologia entre culturas pode, segundo o modelo sócio-cultural de explicação da menopausa, dever-se aos estereótipos relativamente ao envelhecimento. Ou seja, em culturas onde o envelhecimento é enaltecido e é visto à luz de um ganho de estatuto, a menopausa consiste numa transição natural da vida, um marco biológico sem significado expressivo na experiência subjectiva de cada mulher.

## PAPEL DOS PROFISSIONAIS

Desta forma e como parece evidente nos estudos, as crenças, opiniões e estereótipos que as mulheres têm em relação a esta fase parecem condicionar a presença ou ausência de sintomatologia física e psicossocial.

Assim e enquanto profissionais, estamos na posição ideal para fornecer a informação e criar o contexto que suporta a definição da menopausa como um período normativo de transição (Mansfield & Voda, 1993). Isto é, por um lado, contribuir para reduzir as expectativas negativas relativamente a este evento (que influenciam uma percepção subjectiva da menopausa) (Bell, 1995) e, por outro, ajudar a reflectir e a flexibilizar os papéis sexuais e sociais, pois, o facto de a mulher ser menopáusica, não deixa de ser mulher, de ter a sua feminilidade, de ter a capacidade de sedução, de amar e de sentir prazer nas relações que estabelece.

## CONCLUSÃO

Através da explanação de alguns estudos, percebemos que as representações sociais são, por isso, partilhadas por um conjunto de indivíduos. Porém, dentro de uma mesma sociedade podem existir divergentes representações para um mesmo objecto devido a clivagens entre grupos, determinadas por condições sócio-económicas e sistemas de orientação diferentes (Vala, 1993).

Em suma, as atitudes das mulheres relativamente à menopausa indicam que estas são fortemente influenciadas pelas dimensões sócio-culturais e económicas, implicando que em diferentes culturas existam diferentes atitudes e diversos sintomas relacionados com esta etapa desenvolvimental (Adekunle, 2000).

## BIBLIOGRAFIA

AdeKunle, A. O. (2000). Perceptions and Attitudes of Nigerian Women about the Menopause. *Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 20 (5), 525-530.

Avis, N. E., & McKinlay, S. M. (1991). A longitudinal analysis of women's attitudes towards the menopause: Results from the Massachusetts women's health study. *Maturitas*, 13, 65-79.

Barrett-Connor, E. (1998). Clinical Review- Hormone replacement therapy. *British Medical Journal*, 317, 457-461.

Bell, M. L. (1995). Attitudes toward menopause among Mexican American women. *Health care Women Int*, 16 (5), 425-435.

Chávez-Ayala, R., Andrade-Palos, P., & Rivera-Rivera, L. (2002). Validación de un cuestionario para la medición de las creencias sobre el climaterio. *Salud Pública de México*, 44 (5), 385- 391.

Delanoe, D. (1997). Les Représentations de la Ménopause: un enjeu des rapports sociaux d'âge et de sexe. *Contraceptilite Fertilité Sexualité*, 25 (11), 853-860.

Hunter, M. S. (1992). The women's Health Questionnaire: a measure of mid-aged women's perceptions of their emotional and physical health. *Psychology & Health*, 7, 45-54.

Mansfield, P. K., & Voda, A. M. (1993). From Edith Bunker to the 6:00 News: What and how mid-life women learn about menopause. *Women & Therapy*, 14, 89-103.

Matthews, K. A. (1992). Myths and Realities of the Menopause. *Psychosomatic Medicine*, 54, 1-9.

Pelcastre-Villafuerte, B., Garrido-Latorre, F., & León-Reyes, V. (2001). Menopausia: representaciones sociales y prácticas. *Salud Pública de México*, 43 (5), 408-414.

Vala, J. (1993). Representações sociais – Para uma psicologia social do pensamento social. In J. Vala & M. B. Monteiro (Coord.), *Psicologia Social*. Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian.



## AVALIAÇÃO DO AMBIENTE INSTITUCIONAL-PÚBLICO E PRIVADO: ESTUDO COMPORTAMENTAL DOS IDOSOS

*Mafalda Duarte & Constança Paúl\**

### RESUMO

Perante a realidade indiscutível do envelhecimento das populações e a proliferação acentuada dos equipamentos do tipo “Lar de Idosos”, faz com que seja importante conhecer estes contextos ambientais, tanto do ponto de vista físico como ambiental, para se compreender como estes influenciam o comportamento dos idosos institucionalizados. Apresenta-se o **SERA - “Sistema de Evaluación de Residencias de Ancianos”** de Fernández - Ballesteros (1998) em dois contextos ecológicos institucionais diferentes (lar sem fins lucrativos *versus* com fins lucrativos). Com o intuito de se averiguar a interacção entre variáveis ambientais e pessoais no processo de adaptação dos idosos ao meio. Este estudo baseia-se numa avaliação multidimensional, e tem como objectivo delinear o perfil ambiental, para cada contexto institucional, em termos: (1) físicos e arquitectónicos; (2) políticas e programas em vigor; (3) serviços disponíveis e afluência aos mesmos; (4) clima social, bem como (5) factores pessoais dos idosos. A partir dos resultados percentuais denota-se diferenças, nas diversas dimensões avaliadas, para cada unidade ecológica.

**PALAVRAS – CHAVE:** Idosos; Institucionalização, Ambiente; Comportamento

---

\* Unidade de Investigação e Formação de Adultos e Idosos (UNIFAI)

## I. INTRODUÇÃO

Tendo em conta as alterações demográficas provocadas pelo envelhecimento, em toda a Europa, a que Portugal não fica alheio, e as transformações que ocorrem nas sociedades actuais, proporcionam-se as condições para que considere o processo de envelhecimento e a velhice como uma situação problemática a necessitar de apoio social. O reconhecimento da necessidade de intervir com políticas sociais orientadas para o desenvolvimento e optimização de respostas sociais, levou ao surgimento de equipamentos do tipo lar de idosos.

Em Portugal, cerca de 51 017 pessoas idosas residem em lares (num total de 1 702 120 pessoas com mais de 65 anos), são maioritariamente mulheres (69%) e 85% dos residentes tem mais de 75 anos de idade (INE, 2002). Neste âmbito, a institucionalização é considerada, por ordem decrescente a terceira resposta social com mais peso (20%) entre as várias valências, reconhecidas pela Segurança Social (Jacob, 2001).

Em termos Europeus, a tendência ao recurso aos lares caracterizam-se por se diferenciar entre Norte e Sul da Europa. Sendo assim, para Pacolet (1998) os estados membros a Norte da Europa, como Bélgica, Dinamarca, França, Luxemburgo, Holanda e Reino Unido, continuam a estar mais desenvolvidos em termos de resposta social do tipo Lar do que em relação aos cuidados comunitários. Por outro lado, a institucionalização é considerada um tipo de resposta escassa, nos países a Sul da Europa, como Grécia, Itália, Espanha e Portugal, isto porque, são países que ainda envolvem bastante a família na prestação de cuidados aos mais velhos.

A pertinência de uma avaliação multidimensional de ambientes institucionais, no sector público e privado, em Portugal advém da hipotética falta de qualidade dos estabelecimentos institucionais estatais, o que lhes confere um cariz negativo, e de um aumento voraz destes equipamentos, no âmbito privado cuja qualidade é também desconhecida na maioria dos casos. Sabendo que a institucionalização dos idosos não é a mais favorável, mas é seguramente uma opção necessária em muitos casos, o estudo destes contextos ecológicos torna-se crucial para que se possa pensar e optar pela institucionalização como uma resposta credível e satisfatória.

## II. MODELO ECOLÓGICO COMPORTAMENTAL

A abordagem ambiental do comportamento humano é uma área recente da Psicologia, em que se integram, para além das variáveis psicológicas e sociais do indivíduo e do seu grupo de pertença, as variáveis do meio físico. Sendo assim, a compreensão do contexto ambiental dos idosos a residirem num equipamento do tipo Lar de Idosos é crucial para se estudar o comportamentos dos mesmos e poder-se perspectivar formas de intervenção, mais ajustadas de maneira a potenciar-se a adaptação dos mais velhos e consequentemente o bem estar dos mesmos.

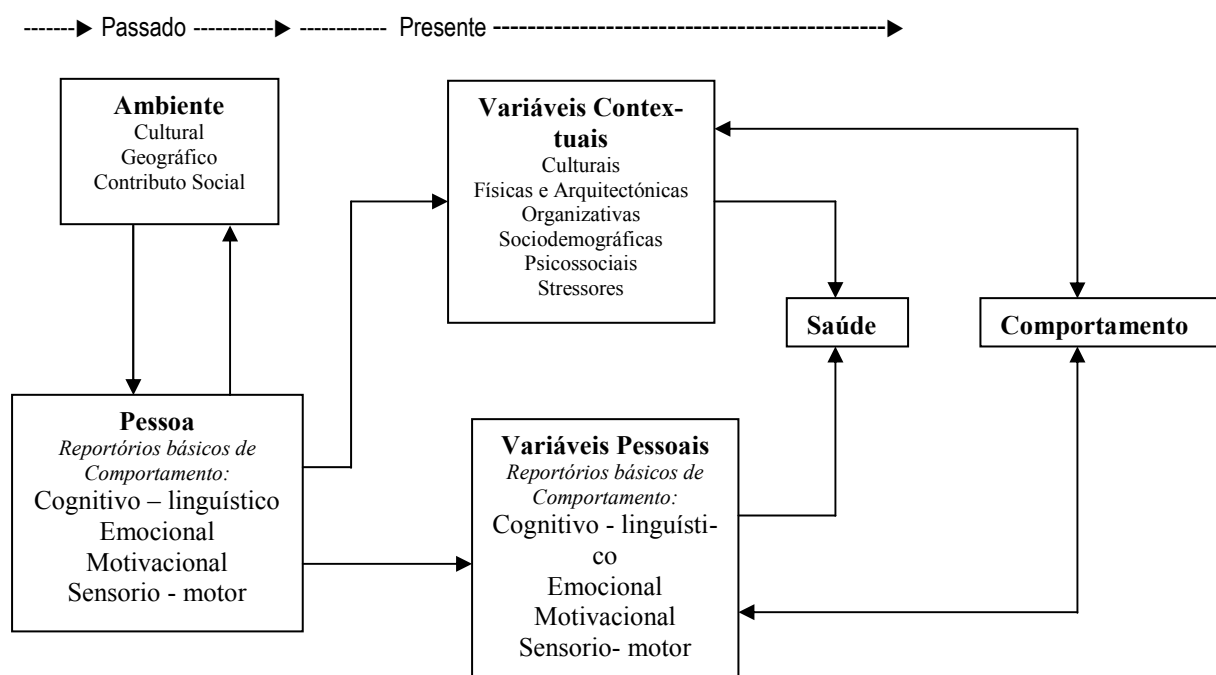
Para Paúl (1997) o contexto físico e social em que os idosos estão inseridos, torna-se alvo de estudo, na medida em que se torna relevante para a promoção de uma velhice bem sucedida.

Baseando-se no modelo de Moos e Lemke (1984) que enfatiza a interacção entre variáveis ambientais e pessoais, no processo de adaptação dos idosos ao meio envolvente e tendo em conta os resultados obtidos da aplicação do MEAP – “*Multiphasic Enviornmental Assessment Procedure*”, Fernández Ballesteros (1998) propôs o Modelo Ecológico Comportamental. Com o intuito de incorporar outras variáveis pessoais e contextuais, de forma a contribuírem para o estudo pessoa – ambiente.

A principal variável acrescentada, faz referência ao tempo, nas suas várias percepções: social, histórico e pessoal como factor que afecta e redefine o contexto e as próprias condições pessoais. Por outro lado, este modelo valoriza a existência de uma relação directa entre as condições de saúde e os níveis de desempenho comportamental. Esta relação influência e é influência por variáveis contextuais e pessoais.

Tendo por base o Esquema 1 este modelo atribui grande importância às condições ambientais e sua interacção com variáveis pessoais, considerando estas últimas na perspectiva do comportamento social (Fernández Ballesteros, 2000). Para a autora, as condições ambientais devem ser analisadas tendo em conta a trajectória de vida e a história passada do sujeito. Sendo assim, as condições ambientais, podem ser afectadas num determinado momento, pelos próprios reportórios de comportamento do sujeito, apreendidos pela transacção e interacção entre a pessoa e as circunstâncias do seu passado.

Em suma, a saúde ou qualquer outro tipo de conduta (comportamental), por exemplo: o bem estar e o nível de satisfação, pode ser explicado em função da interacção entre as condições pessoais e as circunstâncias contextuais e ambientais – características física e arquitectónicas, organizativas e sociodemográficas.



Fonte: Fernández- Ballesteros, 2000, p.258

**Esquema 1. Modelo Ecológico Comportamental sobre o Envelhecimento (Fernández - Ballesteros, 1986, 1989).**

Este modelo conceptual explica a adaptação do idoso ao contexto ambiental, o que constitui um aspecto central da Gerontologia Ambiental. A importância da adaptação, ao contexto residencial é mencionada por Paúl (1997) como um forma de preservação de saúde física e do bem-estar psicológicos dos indivíduos.

Segundo, Baltes e Smith (2002) no processo de envelhecimento dos indivíduos mais velhos, na Quarta Idade (mais de 85 anos) os mecanismos individuais de adaptação, como a Compensação, referido por Baltes (1997) no Modelo SOC – *Seleccção, Optimização e Compensação*, tornam-se progressivamente menos eficazes e é necessário contar-se mais com os recursos do meio, para manter um nível de qualidade de vida aceitável.

Desta forma, este estudo tem como objectivo, avaliar as várias dimensões físicas, ambientais e pessoais dos dois contextos institucionais, para comparativamente se averiguar a como estas interferem na adaptação dos idosos ao meio e de quais os seus desempenhos comportamentais em função do ambiente institucional.

### III. INVESTIGAÇÃO EMPÍRICA

Este estudo insere-se numa abordagem do tipo “*estudo de caso*”, na medida em que descreve especificamente duas unidades sociais – equipamentos do tipo lar de idosos, numa perspectiva multi-dimensional no sentido em que se constrói um diagnóstico ambiental para cada um deles.

São objectivos deste trabalho empírico (1) traduzir e adaptar o **SERA - “Sistema de Evaluación de Residencias de Ancianos”** de Fernández - Ballesteros (1998); (2) testar a adequação do SERA à avaliação de ambientes institucionais, em Portugal; (3) conhecer dois contextos institucionais de carácter distinto – (Público) sem fins lucrativos e (Privado) – com fins lucrativos em termos de características físicas e arquitectónicas; políticas e programas em vigor; tipos de serviços disponíveis, afluência aos mesmos; relações interpessoais vividas no meio – entre corpos dirigentes, pessoal funcionário e residentes; actividades sócias – recreativas, bem como o clima social que se vive em cada meio institucional.

#### Instrumento utilizado e Procedimentos Gerais

O **SERA - “Sistema de Evaluación de Residencias de Ancianos”** de Fernández - Ballesteros (1998) é um exaustivo instrumento de avaliação ambiental, composto por 9 escalas, nomeadamente: (1) Inventário das Características Arquitectónicas e Físicas (**ICAF**); (2) Inventário das Características Organizativas – Funcionamento (**ICOF**); (3) Inventário das Características do Pessoal e Residente (**ICPR**); (4) Escala do Clima Social (**ECS**); (5) Escala de Avaliação (**EA**); (6) Lista das Necessidades (**LN**); (7) Questionário de Informação Pessoal (**QIP**); (8) Questionário de Satisfação (**QS**); (9) Mapa de Interacção Ambiental do Comportamento (**MICA**) .

Os procedimentos de aplicação de cada instrumento seguiram, os mesmos passos, em ambos os equipamentos, consoante as rotinas e os horários do equipamento em questão. As escalas foram hetero aplicadas quer aos corpos dirigentes, quer aos funcionários, e aos idosos. Também se recorreu à consulta de dados em arquivo nas instituições.

## Características da amostra

Seleccionamos 2 equipamentos do tipo lar de idosos – 1 no sector público e outro no sector privado. Destacam-se as seguintes particularidades de cada unidade institucional estudada:

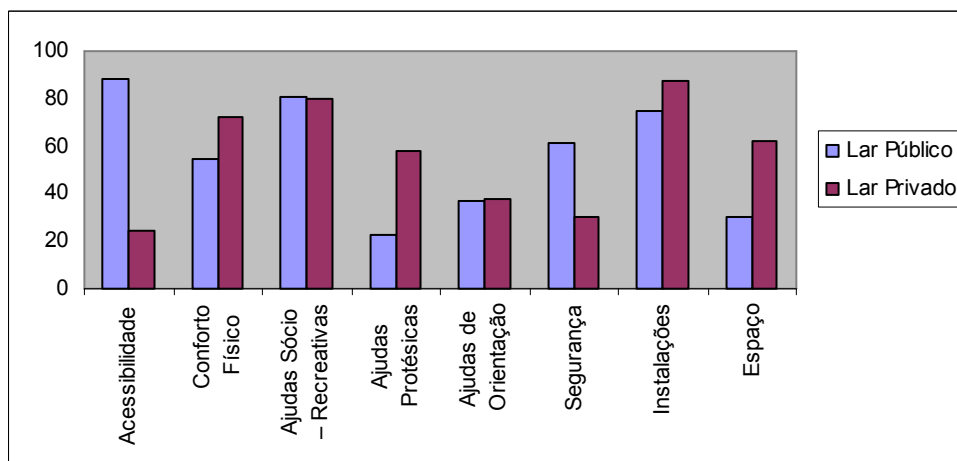
Características	Lar Público	Lar Privado
1. Localização Geográfica	Meio Suburbano	Meio Suburbano
2. Tempo de Funcionamento	30 anos	6 anos
3. Capacidade total de residentes	200	47
4. % de residentes que participaram no estudo	22%	42%
5. Número de Quartos	35	24
6. Número de camas	80	48
7. Taxa de ocupação	100%	100%
8. Média de idades dos residentes	80 anos	85 anos
9. Distribuição por género	105 Homens ( 52,5%) 95 Mulheres ( 47,5%)	19 Homens ( 40%) 28 Mulheres ( 60%)
10. Quadro dos Funcionários	47	38
11. % de funcionários que participaram no estudo	60%	40%
12. Funções de Gestão	Estatal	Privada

Tabela 3. Características a destacar de cada Lar ( Público versus Privado).

## Apresentação e Discussão dos Resultados

O perfil ambiental, de ambas as instituições é distinto, porque grande parte das dimensões avaliadas a partir do instrumento utilizado, deram origem a resultados diferentes.

No que se refere, às **Características Físicas e Arquitectónicas** (Gráfico Nr.1), o lar público foi considerado mais deficitário em termos de equipamento físico, mais precisamente, no que diz respeito às Ajudas Protésicas (23%); ao Conforto Físico (55%), bem como em toda a Disponibilidade de Espaço do estabelecimento (30%). Ao contrário, o lar privado é valorizado pela sua superior capacidade de resposta, nestas mesmas dimensões. Contudo apresenta menor acessibilidade à comunidade e aos recursos existentes no exterior (24%) e uma menor vigilância na prevenção de acidentes (30%) do que o lar estatal. Em termos de medidas de orientação existentes nos equipamentos e no que se refere às características que facilitam o comportamento social e as actividades recreativas, estas instituições possuem parcialmente a mesma capacidade de resposta, que ronda os 37% e 38%, respectivamente.

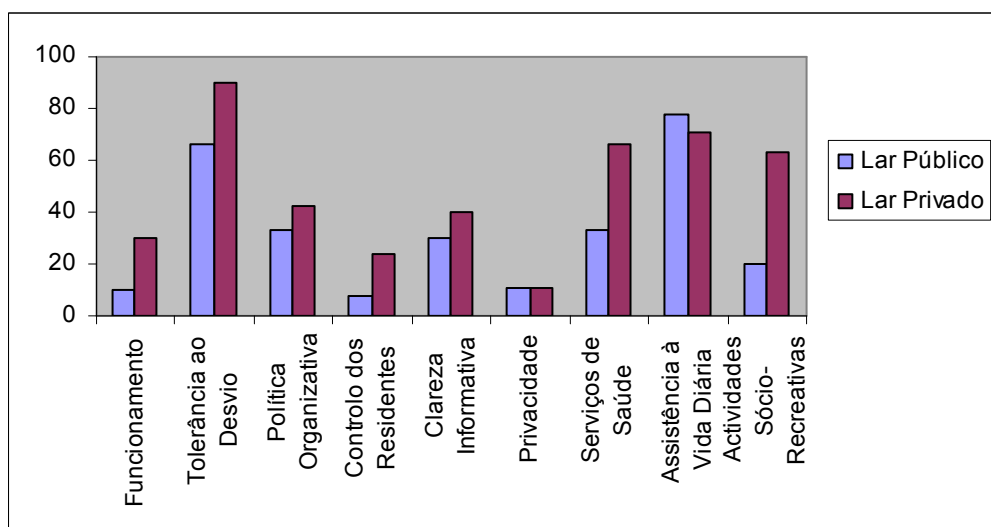


**Gráfico Nr.1** - Inventário das Características Arquitectónicas e Físicas (ICAF)

Quanto às **Características Organizativas e de Funcionamento** (Gráfico Nr. 2), o lar público caracteriza-se pela insuficiente capacidade de resposta, no que se refere às Expectativas de Funcionamento (10%), à Política Organizativa (33%), à Clareza Informativa (30%), à Disponibilidade de Serviços de Saúde (33%), bem como de Actividades Sócio – Recreativas (20%). Isto significa, que neste equipamento vigoram normas e regras, restritas ao pessoal dirigente e funcionário, onde os idosos residentes contribuem para o estabelecimento das mesmas. Por outro lado, denota-se um equipamento deficitário em termos de oferta de serviços de apoio à Saúde, bem ao desenvolvimento de actividades recreativas e culturais. Excepcionalmente, em ambos os equipamentos verifica-se uma elevada Disponibilidade de Serviços de Assistência à Vida Diária (ronda os 75%). Verifica-se que o auxílio às tarefas instrumentais do dia a dia, é a resposta mais optimizada, e por isso melhor assegurada, pelos contextos institucionais.

O lar privado caracteriza-se por uma superior organização em termos de Políticas e Programas (42%), e na Disponibilidade dos Serviços em geral. Mais precisamente, no que se refere à Disponibilidade de Serviços de Saúde (66%), à Disponibilidade de Assistência à Vida Diária (71%), bem como na Disponibilidade de Actividades Sócio – Recreativas (63%). É de salientar que ambos os lares permitem um baixo grau de intimidade entre os residentes, pois verificamos a mesma percentagem de Privacidade (11%) nos dois meio institucionais estudados. A partir da análise do Gráfico Nr. 2 conclui-se que o lar de cariz privado, para além de uma elevada capacidade de resposta, em termos de disponibilidade de serviços, conjuga um conjunto de características que potenciam a liberdade de

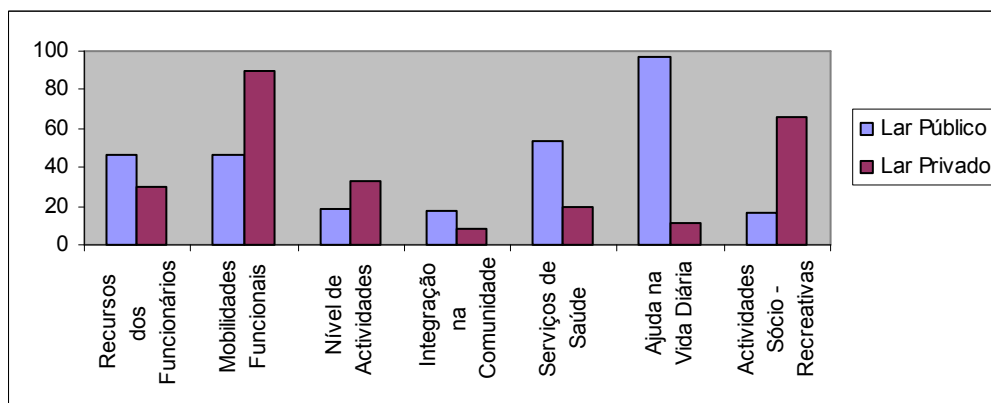
cada sujeito de forma a que estes se ajustem ao meio envolvente e reforça dimensões que englobam a ordem e a estabilidade no seio institucional.



**Gráfico Nr.2** - Inventário das Características Organizativas – Funcionamento (ICOF)

Em termos do panorama de **Pessoal e Residentes** (Gráfico Nr.3), os residentes do lar privado são mais autónomos do ponto de vista funcional (90%), o que lhes permite uma maior iniciativa para participarem nas Actividades Culturais e Recreativas (66%) e recorrem menos vezes aos Serviços de Ajuda Diária (11%), bem como aos Serviços de Saúde (20%). Ao invés os residentes do lar público, que apesar de serem mais novos cronologicamente, vivem numa situação funcional mais frágil (46%). O que faz com que recorram, frequentemente aos Serviços de Ajuda na Vida Diária (97%), aos Serviços de Saúde (54%), disponíveis no equipamento e raramente participem em actividades levadas a cabo na instituição (16%). Este quadro interfere negativamente nas condições psicossociais inerentes ao processo de adaptação do idoso ao meio.





**Gráfico Nr.3** - Inventário das Características do Pessoal e Residente (ICPR)

No que se refere, ao **Clima Social** (Gráfico Nr.4), este assume perfis diferentes em ambas as instituições. Quanto ao lar público, salienta-se o baixo grau de apoio que os funcionários dão aos residentes (20%). Esta é uma das grandes falhas, deste tipo de equipamento, pois na generalidade estes possuem um reduzido número de funcionários (em relação ao número total de residentes), o que compromete a prestação de cuidados e uma intervenção individualizada, que deve ser potenciada neste tipo de ambientes institucionais. Consequentemente, não se encoraja os residentes a desenvolverem tarefas, nem a expressarem de forma aberta sentimentos e preocupações (Auto – Exploração: 34%). Estes consideram ter uma participação limitada na criação das regras e políticas em prática na instituição, o que minimiza sentimentos de valorização e utilidade destes idosos. Paralelamente, apreciam negativamente a Comodidade Física (29%), no que se refere à privacidade, à decoração e a agradabilidade do local em que residem.

No lar privado, é mencionado com algum peso o Conflito (80%) que surge através da expressão de descontentamento e crítica entre os residentes e em relação à própria instituição. Na base poderá estar um elevado grau de exigência e imposição, por parte destes idosos institucionalizados no equipamento privado. Contudo, avaliam positivamente o bem-estar Físico (87%), e a Organização geral da instituição (76%). Este é um meio que permite a expressão de sensibilidades, afectos e inquietações (72%) dos residentes, o que é um factor promotor da integridade do sujeito ao contexto residencial. Denota-se que apesar deste lar se caracterizar por políticas acessíveis à opinião dos idosos, estes consideram que influenciam pouco na implementação das mesmas (Influência dos Residentes: 36%) Salienta-se que nestes dois equipamentos estudados, não se promove a

independência dos residentes. Isto porque não se encoraja a expressão de sentimentos como, a auto-suficiência, a auto - determinação e noções de responsabilidade. Potenciar esta dimensão pessoal, no processo de envelhecimento de um idoso institucionalizado, é crucial para que se promova o bem-estar psicológico destes sujeitos. É importante salientar, que a opinião acerca das várias dimensões avaliadas, é coincidentes entre residentes e funcionários, em ambas as instituições.

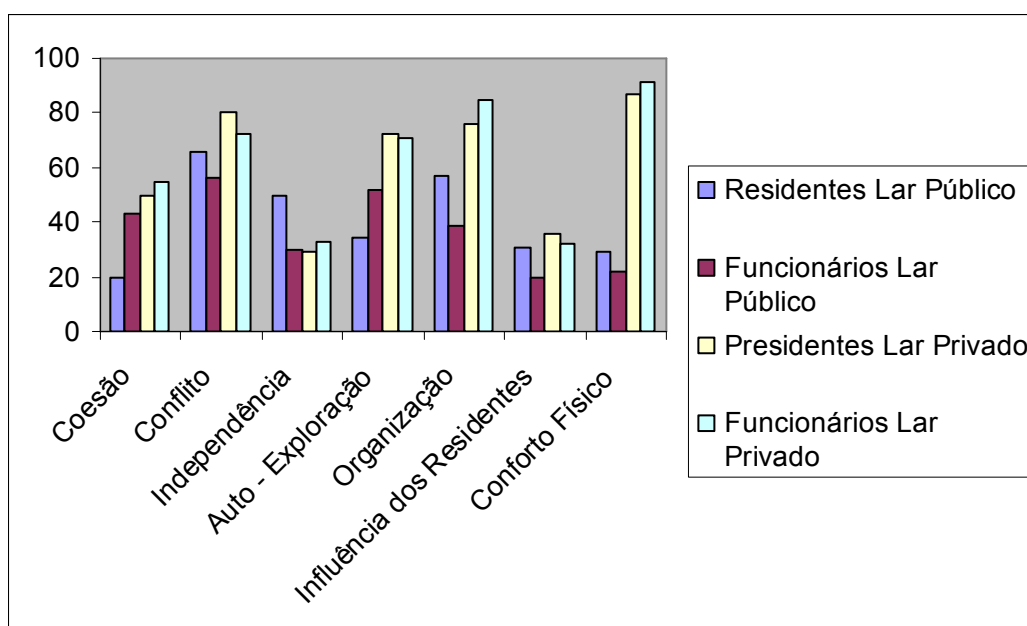


Gráfico Nr.4 - Escala do Clima Social (ECS)

No que concerne, à **Avaliação Geral** (Gráfico Nr.5) feita pelo investigador, esta é notoriamente mais positiva no lar privado, pois este reúne um conjunto de Características Físicas (69%) e Ambientais (66%) agradáveis. Em relação à componente pessoal, (residentes e *staff*) parece haver, também num bom funcionamento geral. Por sua vez, o equipamento privado é avaliado de forma mediana, nestas mesmas dimensões.

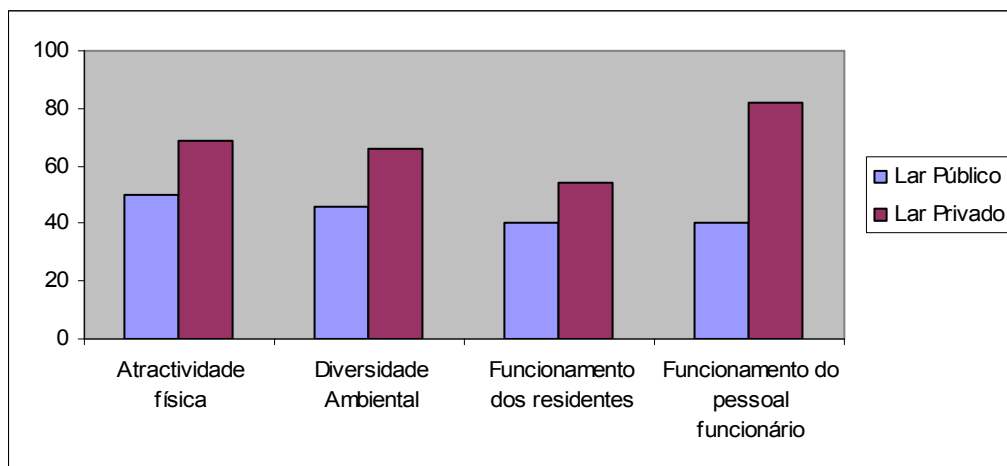


Gráfico Nr.5 - Escala de Avaliação (EA)

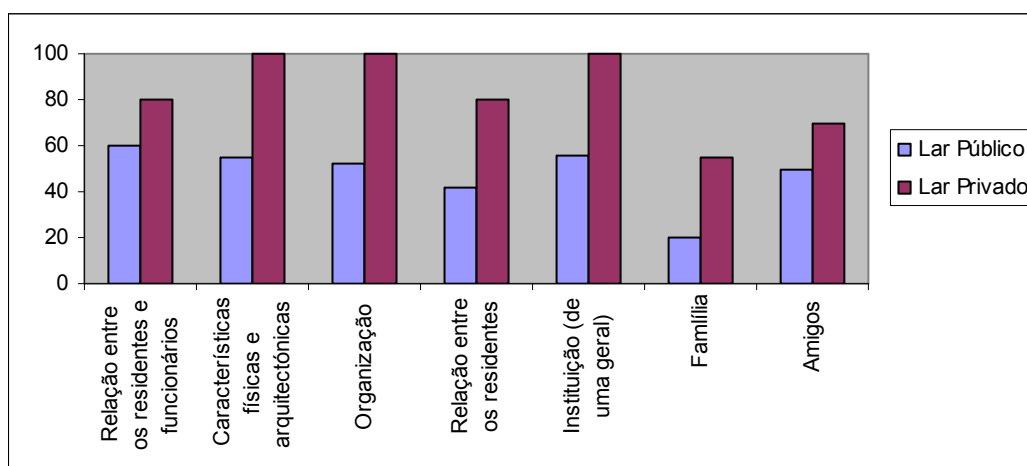
Quanto às necessidades de **Melhorias**, mencionadas pelos residentes, estas tem um grande peso, no que diz respeito, à interacção ente residente/ funcionários, à disponibilidade de espaço, a questões relacionadas com a direcção, com a alimentação e com os horários das visitas. A dimensão pessoal – enriquecimento das relações e da dinâmica institucional, é a dimensão que mais sofre melhorias, quer por parte dos residentes como do pessoal funcionário, em ambas as instituições.

Do levantamento de **Informação Pessoal** conclui-se que os idosos residentes no lar privado têm muitas actividades pessoais, o que quer dizer que estão permanentemente ocupados (o que é possibilitado pela sua capacidade funcional), mas não quer dizer, por isso, que sustentem canais de interacção entre eles. Na realidade os idosos, a residirem no contexto público caracterizam-se por se encontrarem em situações funcionais e de saúde desfavoráveis.

Por fim, quanto à **Satisfação** (Gráfico Nr.6), os idosos a residirem no ambiente privado sentem-se expressamente mais satisfeitos com o meio onde residem, em termos de equipamento Físico (100%); Organização e Funcionamento (100%); relação entre residentes e funcionários (80%) e com a instituição em geral (100%). Os idosos a residirem no contexto público não estão tão satisfeitos com o meio onde residem. Estas mesmas dimensões não possuem níveis tão altos de contentamento, o que não potencia a qualidade de vida destes sujeitos.

É importante salientar, o fenómeno que se detectou aquando da avaliação da satisfação com a rede familiar. Esta é avaliada como muito pouco satisfatória pelos idosos a residirem em contexto institucional estatal (20%). A nosso ver esta questão prende-se, com o facto de muitas vezes a institucionalização, que é em muitos casos uma imposição familiar, quando é direccionada para um

lar privado, os idosos aceitam mais facilmente e não culpam directamente as suas famílias. Este comportamento pode advir da ideia de segurança que os lares privados assumem, e por outro lado, a atribuição de um estatuto social mais elevado, pois este tipo de equipamento ainda não é acessível, por razões económicas, a todos os estratos sociais.



**Gráfico Nr.6 - Questionário de Satisfação (QS)**

## Conclusão

Através da análise de cada unidade ecológica ambiente/pessoa denota-se a transacção entre variáveis ambientais físicas e pessoais envolventes. Estes resultados salientam estas mesmas interacções, em que o Lar de cariz privado é avaliado genericamente de forma mais positiva. Assim, de acordo com um perfil ambiental, pode-se antever níveis de adaptação e desempenhos comportamentais. Estes diagnósticos ambientais, são com certeza o passo essencial para a introdução de mudanças e de novas estratégias nos equipamentos existentes, de forma a melhorar e qualificar este tipo de resposta social, promovendo a qualidade de vida e o bem - estar dos idosos residentes.

## BIBLIOGRFIA

- BALTES, M. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: selection, optimisation and compensation as foundation of development theory. *American Psychologist*, 52, 366-380.
- BALTES, P. & SMITH, J. (2002). New frontiers in the future of aging: from successful aging of

the young old to the dilemmas of the fourth age. Conferência realizada no Fórum em Valência.

FERNÁNDEZ – BALLESTEROS, R (2000). *Gerontología Social*. Madrid: Ediciones Pirâmide.

FERNÁNDEZ – BALLESTEROS, R et al. (1998): Personal and environmental relationships among the elderly living in residential settings. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 26, 185- 198.

INE ( Instituto Nacional de Estatística) (2002). *O Envelhecimento em Portugal: situação sócio-demográfica e socio-económica recente das pessoas idosas*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.

JACOB, L. (2001) *Os serviços para Idosos em Portugal*, Dissertação de Mestrado, ISCTE.

MOOS, R. & LEMKE, S. (1984), Multiphasic Environmental Assessment Procedure ( MEAP), Social Ecology Laboratory, Veterans Administration Hospital, Palo Alto. Pacolet, J.al ( 1998). *Social Protection for dependency in old age in the 15 EU member States and Norway*. Social Security and Social Integration: European Commission.

PACOLET, J.al ( 1998). *Social Protection for dependency in old age in the 15 EU member States and Norway*. Social Security and Social Integration: European Commission.

PAÚL, C. (1996), *Psicologia dos Idosos: O envelhecimento em meios urbanos*, S.H.O., Braga

PAÚL, C. (1997), *Lá para o fim da vida – Idosos família e meio ambiente*, Livraria Almedina, Coimbra.

## TRANSIÇÃO À REFORMA, QUALIDADE DE VIDA E ENVELHECIMENTO

*Marianela Nunes Ferreira\**

### Resumo

Ao longo do nosso curso de vida, vários são os acontecimentos que tendem a ser determinantes para o nível de satisfação quotidiana e, de realização pessoal de todos nós nas diferentes fases do nosso desenvolvimento.

A reforma, é um desses importantes acontecimentos, cujo processo de transição pode influenciar a qualidade de vida futura de todos os indivíduos que o experienciam, quer como oportunidade quer como ameaça.

Assim, poderá a reforma acelerar um processo de envelhecimento precoce?

Que relação podemos nós, na actualidade, estabelecer entre a transição à reforma, a qualidade de vida e o “inevitável” envelhecimento – aspectos que merecem, hoje, a nossa reflexão!

**Palavras chave:** reforma; qualidade de vida; transição; envelhecimento.

### Introdução

Numa época de marcado envelhecimento demográfico em que se evidenciam tensões, por um lado, entre as injunções do sistema de protecção social, no sentido do alongamento do período de trabalho e de cotizações e, por outro entre as do mercado de trabalho, onde se observa um forte movimento de saída precoce de activos ainda longe do termo da sua carreira profissional.

Então quais serão as condições e consequências das diferentes modalidades de passagem à reforma?

---

Mestranda em Ciências do Serviço Social – Gerontologia social  
Licenciada em Serviço Social  
Docente da Escola Superior de Educação do Porto

Sabendo que uns passam prematuramente à reforma “antecipada”, numa fase de investimento eventualmente ainda intenso na vida profissional e, que outros, já desesperam com o longo percurso decorrido ao longo da sua vida activa e que tornam agora possível a realização das suas expectativas para um período pós - reforma.

Quais as suas predisposições para reentrar na vida activa e quais as possíveis actividades que lhes possam permitir conservar uma representação positiva de si próprios, sentimentos de utilidade e dignidade social, bem como a manutenção das relações sociais e de autonomia económica para todos aqueles que experienciam, na actualidade, a ameaça e, ou a oportunidade deste acontecimento de vida: **a reforma!**

Tendo como ponto de partida os muitos estudos que, sem deixarem de realçar o carácter de construção social da velhice, identificaram a reforma como processo acelerador do envelhecimento, designadamente por precipitar os indivíduos numa espécie de anonimato social ou de isolamento, procuraremos reflectir sobre que formas e até que ponto as várias categorias de indivíduos conseguem manter a qualidade de vida e o nível de vida necessários para dar continuidade à construção dos seus projectos pessoais após este acontecimento.

## Reforma e Envelhecimento

Os processos de envelhecimento e de reforma são realidades que não deixam de preocupar os Governos e as sociedades em geral, sobretudo numa época em que se acentua o chamado “envelhecimento demográfico” ou “Bomba - relógio” demográfica (Bacelar, 2004).

Actualmente predomina uma perspectiva exclusivamente económica e, precisamente, um indivíduo é considerado idoso quando já não pode, ou não permitem que seja produtivo e passa então a (sobre) viver de uma pensão de reforma. Deste modo, entende-se que o que é característico e intrínseco aos idosos é a sua inutilidade.

Tomás (2001), diz que “as pessoas ao não trabalharem não produzem e, por isso, não são consideradas úteis à sociedade”.

De facto, **a reforma** é considerada pela sociedade como o ponto de partida “oficial” que conduz à velhice e inclusive muitas vezes assemelha-se e, ou confunde-se com a mesma.

A **reforma** pode ser considerada, segundo Tomás (2001), como um “castigo” ou um

“prémio”. Para a autora, a finalidade desta medida não tem sido a extensão do direito ao descanso, como um “prémio”, que é o que poderia significar a reforma, mas como uma estratégia das políticas de emprego, com vista a fornecerem emprego aos jovens desempregados. No entanto, convém também referir que a reforma pode ser vivida como oportunidade, sobretudo quando o desejo de reformar-se é com intencionalidade e oportunidade de “fazer outra coisa”, como algo mais do que descansar do passado. Segundo C. Izquierdo (1994, cit. Tomás, 2001) “a reforma não é terminar uma vida, mas transformá-la”.

### A transição atípica à reforma

A segunda parte da carreira profissional em geral está a tornar-se frágil, antecipando-se cada vez mais, com oportunidades, por um lado e, ameaças, por outro. Segundo Esteves (2004), uma das ameaças presentes actualmente é o facto de se ter interiorizado o ciclo de vida em três ciclos homogéneos, em que o ciclo mais longo é o da vida economicamente activa, dando-se então uma importância excessiva ao trabalho e, apresentando-se a reforma como um desafio, uma ruptura, representando “a morte social.”

A reforma antes do tempo dito normal é uma antecipação do direito ao repouso, mas também uma forma de exclusão social. Este tipo de reforma implica um estatuto ambíguo que converte, segundo Paillat (1989), López Jiménez (1993, cit. Tomás, 2001), estas pessoas são “demasiado velhas para trabalharem, mas demasiado jovens para serem reformadas”. Assim, a **reforma antecipada** está a conduzir a um envelhecimento precoce dos indivíduos sujeitos a este processo, incluindo os de 50 anos. Segundo Tomás (2001), “vários autores denominam o período dos 45 aos 65 anos, a “idade de ninguém”, convertendo o indivíduo a um colectivo anónimo, carente de identidade e submerso num menor interesse social.”

### Qualidade de vida

A reforma obrigatória pode chegar a converter-se num processo desvinculante e destruturador psicossocialmente, embora também possa ser percebida como desejo, como uma possibilidade de realização pessoal e social. Possibilidades estas, que dependem do estatuto sócio – económico e cultural dos indivíduos e da importância que estes deram ao seu trabalho, bem como da idade a que se reformaram.



Manter activos os indivíduos para além do processo da reforma é fundamental, pois “deixar de trabalhar, em muitos casos é deixar de **fazer**, de **estar**, de **ser**” (Tomás, 2001).

Como refere Vergati (2004), a qualidade de vida está relacionada com “o ter, o ser e o amar” e com as percepções que os indivíduos têm relativamente a estes conceitos. Tomás (2001), acrescenta que a actividade é um aspecto crucial na experiência de vida e da reforma dos idosos. É considerada como “essência vital”.

Veja e Martínez (1996), argumentam que com o aumento de tempo livre as actividades ganham um papel de relevo na velhice. A capacidade de permanecer activo é uma das condições fundamentais para viver com êxito o envelhecimento e a entrada na reforma. Um estudo da IMSER-SO (2002), demonstra que a ideia de “utilidade” se relaciona com a possibilidade de participação social. Se o trabalho foi primordial ao longo da vida das pessoas reformadas, agora a actividade é um meio e um fim central para continuar a manterem-se vivos, pois “se se associa ser idoso à passividade, dependência, isolamento, o contrário de “não ser velho” pode ser a actividade, o permanecer activo” (Tomás, 2001).

Uma das actividades que pode contribuir para o bem-estar pessoal e social do reformado, fazendo-o sentir-se útil é o voluntariado. “O voluntariado permite a valorização dos idosos. Através destas actividades escolhidas, podem desenvolver o seu espírito criativo, realizar algo com que sempre sonharam na sua vida activa” (Mailloux-Poirier, 1995). O voluntariado ajuda a preencher “o vazio pessoal ou social provocado pela reforma ou a desconexão que implica, às vezes, o processo de envelhecer. Os indivíduos que se dedicam ao voluntariado atribuem um significado positivo à sua ocupação do tempo, não desvalorizam o que fazem, têm atitudes e discursos mais positivos relativamente à actividade. Sentem-se “activos” até ao ponto de referirem-se a esta actividade como “trabalho” porque verdadeiramente ocupa uma grande parte do seu tempo, se o assumiram como profissão eleita, vocacional,” (Tomás, 2001). Podemos supor que para estes idosos é mais provável que tenham uma melhor vivência da reforma e do envelhecimento.

À luz de uma abordagem sociológica, vários autores dão conta da complexidade da Qualidade de Vida, envolvendo dimensões como o “meio que envolve o indivíduo” e o “juízo” que os mesmos fazem acerca do contributo do seu “meio de vida para a realização do seu projecto de vida” que traduz a “satisfação de necessidades percebidas e valorizadas” Esteves (2004).

Estamos, então, perante um grande desafio da actualidade: **Transição à Reforma, Qualidade de Vida e Envelhecimento!**

Podemos concluir, assim, que mesmo encerrando um ciclo, o da vida activa, não temos necessariamente que permanecer inactivos e/ou conseqüentemente condenados a um envelhecimento indesejado e involuntário.

Pois, a continuidade de uma vida activa pode ocorrer de diferentes formas, tende a depender da nossa construção social ao longo da vida e, da nossa vontade em manter esta actividade na sequência da construção dos nossos projectos pessoais, na permanente conquista de realização de objectivos inerentes ao nosso processo de desenvolvimento.

Afinal, o momento de *passagem à reforma* assinala, apenas mais uma fase da vida, como outras já vividas e, tantas outras ainda por viver comuns ao longo do processo de envelhecimento individual, que se deseja satisfatório e equilibrado num balanço entre perdas e ganhos.

## Bibliografia

Tomás, M.S.A. (2001). *Mayores, Actividad y Trabajo en el Proceso de Envejecimiento y Jubilación: una aproximación psico-sociológica*. Madrid: IMERSO.

Bacelar, S. (2004). *Os idosos em Portugal: ameaças e oportunidades*. (inédito).

Esteves, A.J. (2004). *Os idosos em Portugal: ameaças e novas oportunidades*. (inédito).

Imerso (2002). *Percepciones sociales sobre las Personas Mayores*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Madrid: Instituto de Migraciones y Servicios Sociales.

Mailloux-Poirie, D. & Berger, L. (1995). *Pessoas Idosas*. Lisboa: Lusodidacta.

Martinez, B., Bueno & Vega, V. J. L. (1996). *Desarrollo Adulto y Envejecimiento*.

Ministério de Trabajo y Asuntos Sociales (2002). *Percepciones sociales sobre las Personas Mayores*. Madrid: Grafo, SA.

Vergati, S. (1989). *Qualità della vita e qualità della vita urbana: conetti, problemi, modelli*. In S. Vergati, G. Di Franco, R. Memoli, A. Saporiti, F. Mattioli, S. Bernardini. *Dimensioni Sociali e Territoriali della Qualità della Vita*. Roma: Editrice Universitaria di Roma (pp. 17-59)

## DESENVOLVENDO A ARTE DE SER NA TERCEIRA IDADE:

*40 Semanas – um caminho de auto-transformação e Grupos de Crescimento Pessoal- integrando pensamentos, sentimentos e ações.*

**Virginia Grünewald \***

### RESUMO:

Instrumentos hábeis na prevenção de psicopatologias re-significando esta etapa da vida, construindo autonomia e inclusão social; depoimentos que comprovam a eficácia dos mesmos. **40 SEMANAS**(80h) – *objetiva* priorizar o encanto pela vida, o potencial individualizado, a intimidade consigo e os sonhos; *utiliza* vivências e atividades práticas para fazer em casa. **GRUPOS DE CRESCIMENTO PESSOAL**(630h) – *objetivam* possibilitar a auto-descoberta e o investimento em si próprio(no Grupo I), oportunidade de experienciar-se como parte do Universo(no Grupo II) e, disponibilizar espaço no intuito de oferecerem sua contribuição para a melhoria do mundo(no Grupo III); *utiliza* vivências, textos, filmes, atividades ao ar livre e workshops.

**PALAVRAS-CHAVE:** Crescimento Pessoal; processo de transformação; re-integração social.

### O PROCESSO DE AMADURECIMENTO

O amadurecimento da vida traz consigo transformações físicas, psicológicas, sociais, espirituais e a vivência de crises nas mudanças, em sua grande maioria, não escolhidas pela pessoa. Esse fato faz emergir resistências, negação e tentativa de fuga dos desafios.

---

\* Autor (a) Virginia Grünewald Psicóloga; especialista em Psicologia Clínica Mestre e Doutora em Engenharia de Produção. Formação em Gestalt Terapia pelo Núcleo de Estudos de Gestalt (Florianópolis) Formação em Coordenação de Dinâmica de Grupo pela Sociedade Brasileira de Dinâmica de Grupo Criadora e coordenadora dos Grupos de Crescimento Pessoal na UFSC1/NETI (Universidade Federal de Santa Catarina/ Núcleo de Estudos da Terceira Idade).

*Terceira idade* é uma categoria socialmente produzida, porque, segundo Barros (1999) :  
“ .... nas sociedades ocidentais, a idade cronológica é estabelecida, por um aparato cultural, um sistema de datação, independente e neutro em relação à estrutura biológica e à incorporação dos estágios de maturidade. Os critérios e normas da idade cronológica são impostos nas sociedades ocidentais não porque elas disponham de um aparato cultural que domina a reflexão sobre os estágios de maturidade, mas por exigência das leis que determinam os deveres e direitos do cidadão.”

Quando uma categoria surge, levando em conta apenas uma perspectiva, sempre acarreta em prejuízos, podendo levar a uma representação coletiva marginalizada. Sociologicamente, as pessoas transitam em três tempos: o primeiro é o tempo de formação, onde o indivíduo adquire habilidades para produzir na sociedade, expande seus espaços, aprende a tornar-se independente, e quando, com desenvolvimento saudável, estabelece um bom nível de auto-estima. O segundo é o tempo de produção, época em que ele está no auge de suas habilidades, vivendo em sua sociedade o momento mais reforçador; ele solidifica espaços disponíveis, conquista outros e chega ao máximo de seu potencial. O terceiro é o tempo de não produção, onde ocorre o decréscimo de seu vigor físico e das atividades que são decorrentes deste vigor; a situação começa a reverter-se a nível biológico, social e psicológico, pois o seu corpo entra em declínio e ele já não possui mais os meios de que dispunha (vigor físico, velocidade de raciocínio, etc.). Socialmente, seu espaço profissional se extingue, e, na maior parte das vezes, sua morte social é decretada com o advento da aposentadoria. Seus papéis sócio-familiares também vão desaparecendo à medida que os filhos crescem e vão embora de casa; seu papel de pai (ou mãe) vai deixando de existir, culminando com a “Síndrome do Ninho Vazio.”<sup>i</sup> Seu papel de trabalhador visto no contexto sócio-econômico-cultural, se foi com a aposentadoria. Seu papel de filho deixa de existir quando seus pais falecem. Psicologicamente, ocorre uma “diminuição do eu”, necessitando a reformulação de valores para reestruturar sua auto-imagem, auto estima, seu reconhecimento enquanto Ser, pois, o desaparecimento dos meios com os quais estava acostumado a contar, somado ao surgimento de barreiras que ele percebe como insuperáveis e a mudança das expectativas pessoais e sociais, gera sentimento de confusão existencial que acaba por criar o ciclo vicioso solidão/angústia que finaliza em isolamento, trazendo consigo desajustes. —

Urge a formação de uma nova consciência sobre envelhecimento, que busque quebrar mitos e tabus, destruir estereótipos, e que crie novas formas de viver, redefinindo modelos econômicos, atacando pré-conceitos, mostrando que o Ser que amadurece pode ser tão transformador e criativo quanto qualquer outro que esteja se desenvolvendo, modificando a cultura familiar e social onde está inserido — local de onde abstrai os valores e significados sobre a velhice, cristalizando um conceito de envelhecimento.

É exatamente aqui, o momento da prevenção de psicopatologias. — o momento da construção do envelhecimento saudável.

## PREVENÇÃO DE PSICOPATOLOGIAS

Saúde e psicopatologia podem ser construídas nas relações consigo e com o mundo. As psicopatologias podem se originar de herança genética e/ou da influência do meio social onde estão inseridas. O stress e o ritmo de vida neurotizado, oportunizam o distanciamento da pessoa de si mesma, da leveza das brincadeiras, da convivência social saudável, de situações que possibilitem o refinamento da sensibilidade, como a música e a poesia, de reflexões espirituais e do desenvolvimento de um espaço interior de quietude e paz, acabando por fazer das pessoas, seres alienados existencialmente. Esse quadro possibilita a fragilização psicológica de indivíduos, predispondo-os ao desenvolvimento de doenças psicossomáticas e psicopatologias de variadas faces, principalmente durante a terceira idade, onde os espaços profissionais se fecham e os sociais e familiares diminuem gradualmente, à medida que os anos vão passando.

O amadurecimento consciente é saudável e traz consigo a grande oportunidade de rever e redirecionar valores e projetos de vida. Essa revisão implica no investir em auto-conhecimento, exercitar desapegos, transcender — ir além de si mesmo, percebendo-se como um ser-de-relações com o mundo onde se insere, tendo a possibilidade de construir o seu novo modo de estar-no-mundo.

Shalomi(1996) crê que essa etapa da vida traz consigo a oportunidade de reparação interior, sendo também, o momento de potencializar o futuro, onde podemos optar por construir o nosso envelhecimento como benção ou como maldição.

Como Juliano(1999), intentamos “restaurar a qualidade do contato com o mundo, buscando a

vivacidade, a fluidez, a disponibilidade e a abertura, o ritmo e a discriminação nesse processo contínuo em que homem e mundo se transformam.”

## **Mas, como se constrói esse novo processo?**

- *Desarticulando* crenças — as grandes direcionadoras das ações; *desmobilizando* fantasias paralisantes sobre o seu potencial — inviabilizadoras de mudanças e *oportunizando* a re-descoberta de seu Ser — cheio de possibilidades para construir o seu novo ser-e-estar-no-mundo, no momento presente.

Partindo do pressuposto da gestaltterapia de que saúde psicológica é a harmonia entre as trocas internas e externas tendo como resultado o sentimento de Plenitude Existencial, e de que a psicopatologia é a impossibilidade de contato real consigo mesmo e ou com o meio, foi que criamos os Instrumentos psicoterapêuticos, objeto deste artigo, que buscam desmistificar conceitos introjetados e estimular a criação de novos parâmetros positivos.

## **INSTRUMENTOS PSICOTERAPÊUTICOS PREVENTIVOS DE PSICOPATOLOGIAS**

Devido a nossa formação psicoterapêutica ser em Gestalterapia, esta, fundamenta a maior parte de nosso trabalho. Mesmo quando nos utilizamos de outras referências teóricas, o fazemos com um olhar gestáltico.

A Gestalterapia foi fundada na década de 40 por Frederick Perls; combina numerosas correntes filosóficas e terapêuticas de fontes européias, americanas e orientais. Segundo Loffredo (1994): “A Gestalterapia é uma modalidade de psicoterapia existencial, enquanto uma forma característica de reflexão sobre a existência humana. Tem em comum, com outras de mesma linhagem, a concepção do homem como ser-no-mundo, como ser-em-relação, numa dialética na qual cria o mundo e é criado nesta relação, num vir-a-ser que nunca se completa, um movimento contínuo alimentado por um conjunto de potencialidades, sempre em aberto, que caracteriza o eterno projeto que é o existir humano. Trata-se, portanto, de voltar-se não à busca de essências, mas ao processo de existência do indivíduo, ao modo de seu existir a cada momento.”

Para a Gestalterapia o ser humano é sempre visto como um todo, onde não há hierarquia de partes; que influencia e é também influenciado por seu meio. Acredita que somente com a consciência disso, é que ele pode optar sem renunciar a sua liberdade pessoal. Focaliza mais o que está acontecendo, sendo pensado e sentido no momento do que o que “era”, “poderia ser”, “conseguiria ser” ou “deveria ser”. Objetiva tornar o indivíduo capaz de contatos saudáveis. Entende que saúde envolve auto descoberta, aceitação, crescimento e amadurecimento, promovendo ajustamento criativo. Revaloriza o ser em relação ao ter; emancipa a sabedoria em relação ao poder. Enxerga através de uma perspectiva unificadora, reintegrando polaridades. Busca experienciar e sentir o *como* para criar soluções ao invés de explicá-las, pois entende que fantasias sobre si mesmo e ou o mundo, entrava o processo de crescimento. Filosoficamente postula que o Ser humano é o centro de sua existência, portanto, mutável e responsável pela sua trajetória de vida. (Maiores especificações em Grunewald, 2001)

Tellegen(1984), se refere a trabalho de grupo como uma caminhada, que não tem pressa e onde o caminhar é mais importante que a chegada. É o processo que o grupo e cada um de seus integrantes desenvolve que é o mais importante.

## **40 SEMANAS:** um caminho de auto-transformação

**40** Encontros semanais, **80h** de atividades. Instrumento criado em 2004, atualmente com o sétimo grupo em desenvolvimento.

Os nossos problemas existenciais exigem respostas, e as respostas por nós dadas, nos impõem novos questionamentos na roda da vida, construindo o processo no qual se constrói ou destrói a saúde e a psicopatologia. A solução para esses ciclos da existência aponta para dois caminhos diferentes: a prevenção ou a elaboração. Trabalhamos na **prevenção**, com vivências auto-conscientizadoras e com atividades que oportunizam o desenvolvimento do potencial e da subjetividade.

**Histórico:** Durante os anos de trabalho com grupos de terceira idade na abordagem da gestaltterapia, como psicoterapeuta, em consultório particular e no Núcleo de Estudos da Terceira Idade/UFSC (ii), percebemos que um dos melhores recursos para atividade com grupos é a utilização do simbolismo e do pensamento mágico. Buscamos então, criar um programa onde os participantes tivessem a oportunidade deste tipo de vivência nos pontos onde percebíamos a maior incidência de dificuldades existenciais desta faixa etária. Eles constroem suas transformações, utilizando-se de materiais concretos para representar sentimentos — figuras que vão se reconfigurando ao serem manuseadas em coisas concretas. É uma projeção para a frente dos olhos e ao toque das mãos, de sentimentos e de percepções abstratas. Com isso, é possível fechar, criar e recriar novas gestalts(*todos*, com contorno definido), novas realidades. Ao estarem envolvidos executando procedimentos, que às vezes são lúdicos, às vezes dolorosos, os participantes mobilizam o seu conteúdo interno, trazendo-o para o externo, para ser olhado, transformado e devolvido a seu lugar, renovado. Com o objetivo de mantê-los na busca do auto-centramento foram criadas tarefas para casa. Assim, o contato consigo é diário e não apenas uma vez na semana, quando comparecem ao grupo.

**Objetivos:** Oportunizar um trabalho de transformação que permita criar, recriar ou ampliar o encanto pela vida; Perceber e desmobilizar os padrões repetitivos que bloqueiam a vitalidade; Facilitar, através de atividades práticas, a descoberta ou fortalecimento do potencial pessoal; Despertar, a intimidade consigo, bem como, o desejo de hospedar a beleza e resgatar os sonhos; Provocar o desabrochar de novos papéis pessoais e sociais; Estimular a busca ou aprofundamento de seu significado existencial e felicidade; Possibilitar o re-encontro com a essência do seu Ser.

**Metodologia:** Os encontros acontecem uma vez por semana, com duração de duas horas, em consultório de psicologia com ambiente apropriado para trabalhos de grupo. Os participantes, incluindo o coordenador, sentam-se no chão, em almofadões sobre tapete. Todos os encontros exigem tarefas desenvolvidas individualmente durante a semana, as quais, sempre são compartilhadas com o grupo.

---

ii - Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, Brasil.



Se utilizam vivências como instrumento de acesso ao Ser, de acordo com as três partes distintas do planejamento do grupo:

**I parte: Juntando os pedaços** – O olhar para o vivido até agora; as coisas inacabadas; o que precisa ceder lugar ao novo. Resgata as histórias pessoais buscando uma figura, uma forma, uma gestalt. Desapego a papéis e personagens de identificação. Curar dores de experiências passadas. Acolhimento da sua criança, do seu adolescente, do seu adulto e do seu Ser interior, nesta etapa da vida. Aceitação e amorosidade para consigo. Instrumentos utilizados: Ficha individual de auto conhecimento – confidencial; Texto motivador – Proposta; Vivência projetiva; Viagem de fantasia; Transmutação de raivas e dores; Porta-retrato – valorização das etapas vividas; História da vida – busca inicial de uma gestalt; Baú de Carícias; Álbum da felicidade; Resgate de poder pessoal; Vivência de montanhas e almofadas; Vivência dos apegos; Vivências de identificações; Transmutação de mágoas e rancores; Vivência das máscaras; Avaliação - Gestalt.

**II parte: O reflorescer do encanto** – Visa resgatar o encanto pela vida e com ele, os sonhos, a força e a busca de novos significados. Celebrar. Construir plenitude. Ampliação do potencial criativo. Focar no prazer. Expandir a consciência. Instrumentos utilizados: Símbolo Pessoal; Livro da transformação; Instrumento de poder; Personagem suporte; Feedback; Avaliação.

**III parte: Uma nova configuração** – Um novo olhar para si e para as possibilidades de construção do seu futuro. Despertar para novos horizontes. Aprofundamento de seu significado existencial. Perceber-se como agente de sua evolução. Sentir-se integrado em si, com a natureza e o mundo. Re-encontro da essência do Ser. Instrumentos utilizados: Integração através da Roda das Deusas Gregas; Deuses; O arquétipo do Rei; Deidades pré-históricas; book – concretizando os sonhos da alma; Conceito xamânico de reciprocidade – uma nova forma de estar-no-mundo; Meditação ao luar; baralho integrativo – fechamento de gestalts; Cubo; Nascer do sol; avaliação da 3ª parte; 2ª História da vida – uma nova gestalt sobre si e sua vida; Vivência da alforria; Avaliação do projeto como um todo.

Na finalização do grupo, integram-se todos os papéis vivenciados, originando uma nova forma, uma nova gestalt pessoal, que é integrada a natureza com uma meditação ao luar e um vivenciar do nascer de sol. Durante o tempo de desenvolvimento do projeto, cada participante deverá criar em sua residência *O Canto Simbólico do Eu*, um local para guardar e expor o material que criou e manuseou; ele é importante para visualizar as descobertas e para que elas se fortaleçam.

Também é solicitado exercitar a expressão escrita sobre o que se vivencia, aprimorando a organização das idéias e aguçando a percepção sobre si mesmo.

Ao final de cada parte é realizado feedback, avaliando todos os passos do caminho. Há ainda uma atividade optativa: Um *Book*, para aqueles que desejarem registrar as mudanças dessas 40 semanas de trabalho interno e externo, feito com a produção artística de *Regina Maria Sityá Bagnati* do *Studio Digital Color System*, que registra a magia da transformação, revelando a estrela que existe dentro de cada ser.

Recursos Suportes em todas as três partes: utilização de 5 CDs gravados de acordo com a vivência de cada encontro e 126 textos para reflexão.

**Horas de trabalho:** 80h. (em 10 meses)

## **Resultados:**

Quando uma pessoa enterra seus sonhos, morre existencialmente. É preciso desenterrá-los, recriá-los. Colocá-los no momento presente. Nesse sentido, apresentamos no Quadro 1, alguns depoimentos sobre esse processo, por pessoas que o vivenciaram.

**Quadro 1: Depoimentos dos participantes do 40 Semanas**

I Parte	
Participante	Trechos de Depoimentos Escritos
Sônia Gomes	... sobre as <i>máscaras</i> : "Mudar implica envolver pessoas e criar situações, e isto, terá um preço, e temos que ter coragem para receber a CONTA. Sem medos e sem culpas!!!
Adelina Benedetto Flores	... sobre as <i>máscaras</i> : "Quando fiz a máscara, procurei colocar muito brilho, e olhando agora para ela, vejo que realmente posso brilhar sem colocá-la."
Maria de Lourdes Damázio	...sobre as <i>descobertas desta parte</i> : "Descobri que posso aceitar a companhia de outras pessoas, mas também aprendi a gostar de estar comigo mesma, sem sentir solidão. (...) Para mim, esses 12 encontros significaram bem-estar, auto-confiança, abertura, auto-estima. Aprendi que podemos dispensar nossas máscaras, pois só assim podemos renascer para uma nova vida.
Sônia Gomes	...sobre o que <i>resgatou</i> : "minha auto-estima; descobri que sou gente, que eu posso, que sou um Ser único no Universo; estou me amando."  ...sobre o <i>significado</i> dos 12 encontros: "Foi uma oportunidade e tanto!!! Trabalhar culpas, mágoas me fez muito bem e descobri que não estamos só, que ainda é tempo e que há tempo para novos plantios e novas colheitas."

Orlando Fraga	... sobre <i>descobertas sobre si</i> : "Voltei a sonhar e realizar; consegui ser aprovado em um projeto pessoal."
Daniela Aguiar	...sobre o que <i>resgatou</i> : "Uma força interior capaz de passar pelas adversidades e com elas crescer internamente. A alegria e a certeza de que a vida é uma aventura, um risco que vale a pena correr.(...) estou mais confiante, feliz, segura, mais positiva em relação a vida. Dou mais valor aos sentimentos do que ao coração, me assumo e me responsabilizo mais por mim."
Valter Conti	"Desapego não é renúncia. Renunciar é o ato de desistir de um sonho, de um objeto, de uma caminhada. É uma atitude de fraqueza, de 'entregar os pontos'. Não é legal. Já o desapego é libertar-se de pessoas, patrimônio, objetos e comportamentos. É o desprendimento de 'cargas pesadas'. É ter uma vida light, é libertação. Quanto ao apego, é ficar ligado ao passado. É egoísmo, é retrocesso. É desperdício de energia do presente, que poderia ser utilizada para as realizações atuais. Daí a importância de se libertar dos apegos que temos e tomar consciência de não agregar novas cargas. A vida nos dispõe de muito mais do que nós temos para dar ou desapegar."
Marlene S. Rembowski	"Quando somos feridos, geralmente, nos fechamos a tudo e a todos. Com o passar do tempo, a ferida vai secando, criando casca e voltamos a precisar de nos abrimos novamente. Mas, dificilmente esta abertura acontece para aquilo ou aqueles que nos feriram antes. Em vez de aprender com aquele fato triste ou doloroso, preferimos fechar, não entender ou integrar aquela dor. Nos dispomos, então, a 'correr o risco' de ser ferido por outras novas possibilidades que, verdadeiramente novas, possam aparecer. O ser ferido faz parte da aventura de viver e a cura das feridas também."
Fernando B. Espíndola	"Ego é um termo usado para nos enganar, é como uma máscara só que usamos voltada para dentro do Ser, do Eu. Não devemos nos enganar, devemos sim, enfrentar nossas deficiências, para que possamos satisfazer a alma, que é o verdadeiro Eu. Alma satisfeita, alegria plena."
Wânia Aguiar	"É inútil carregarmos nossos apegos; só nos pesam, atrapalham, dificultam nossas vidas. Com ou sem eles, as coisas acontecem!"
M. Madalena Schlichting	...sobre <i>pedras</i> : "A cada um que foi pedra em algum momento da minha vida, eu quero agradecer. Agradecer pelo empurrão que me deram. (...) Obrigado por terem sido pedra... porque caí, aprendi a levantar... porque levantei, aprendi a alçar vôo e aqui estou, hoje, melhor do que ontem."
Vitor Thibes	<p>... sobre o <i>Baú das Carícias</i>: "No meu caso não foi um baú, mas sim uma pequena mala. Para a personalização de minha mala pus-me rodeado de um monte de materiais interessantes( revistas, papéis diversos, cola, confetes, etc...etc), com o objetivo de torná-la a mais bonita e vistosa obra de arte possível. Demorei algumas horas recortando e selecionando materiais para a confecção daquela mala que, deveria refletir o próprio proprietário. Num determinado instante, num daqueles momentos de verdadeira graça, veio-me uma esclarecedora pergunta: "o que quero para minha vida?", e a resposta apareceu com uma clareza aterradora: "SIMPLICIDADE". Confeccionei minha "Mala das Carícias" com uma simplicidade franciscana e agora, antes de minhas ações, me pergunto: "O que vou fazer trará mais simplicidade à minha vida, ou a complicará?". De acordo com a resposta obtida procuro agir no meu cotidiano."</p> <p>... sobre o <i>Álbum da Felicidade</i>: "Quando da organização do meu "Álbum da Felicidade" aconteceu mais um daqueles mágicos momentos em que somos tocados por uma luz esclarecedora e que acaba por nos acrescentar um pouco de sabedoria. Ao contemplar fotos das diversas fases de minha vida( infância, adolescência, juventude, de tempos passados e da atualidade ) acabei por refletir e descobrir algo de uma simplicidade assustadora, mas que estava coberto pelos véus de meus conceitos: "A alegria e a felicidade não estão restritas e condicionadas pelos fatos inseridos em uma determinada época. Elas estão presentes a qualquer tempo, desde que estejamos abertos para recebê-las e vivenciá-las com intensidade". Assim sendo, vivo e viverei muitos e muitos momentos gratificantes, independente da idade. Para ser feliz basta estar vivo, reconciliar-se com a realidade e viver cada época com sua potencialidade e beleza própria."</p>

II Parte	
Participante	Trechos de Depoimentos
M. Madalena Schlichting	Sobre <i>surpresa</i> : “Tudo o que for belo e verdadeiro sempre vem como uma surpresa. É só conservar a capacidade de se surpreender que é uma das maiores bênçãos da vida (...) numa busca constante por mais vida, tenho vivido muitos momentos cheios de surpresas. As emoções voltaram. As cores estão novamente colorindo os espaços; tenho me proporcionado viver momentos carregados de surpresas.”
Adelina B. Flores	“O SIM é uma forma de separar aquilo que faz a diferença em nossas vidas daquilo que não tem a menor relevância (...) devemos dizer o SIM com a humildade da alma para que sejamos verdadeiros.”
Ondina Lemos	“As músicas nos trouxeram belas mensagens, vivenciamos momentos de quietude e reflexão.”  O <i>Personagem suporte</i> foi uma experiência maravilhosa. Desde o momento que me foi dada a tarefa de criar um personagem, ‘Ananda’ começou a tomar forma. Ela saiu de mim com tanta naturalidade, passou a fazer parte de minha vida com tamanha beleza, que de repente passei a ver o mundo sobre outro prisma. Agora, me sinto mais feminina, mais bonita. Estou mais paciente, mais calma. Minha criatividade aflorou. Ananda sou Eu, Eu sou Ananda. nossas fotos ficaram lindas.”
Maria de Lourdes Damázio	“O <i>Livro(da Transformação)</i> me trouxe o entendimento e a maneira de como colocar em prática atitudes as quais eu deveria assumir e não fazia por vários motivos. Foi muito envolvente e de grande importância este processo de ‘libertação’ de traumas vividos e alimentados por falta de conhecimento e postura em relação ao cotidiano como um todo.”
Wânia Aguiar	...sobre o <i>Personagem Suporte</i> : Muitas coisas se confirmaram ou afloraram, que me permitiu vivê-las sem culpas. O novo é que não importa onde esteja, como esteja, Eu serei Eu!
Maria M. Capistrano	“Viver o <i>Personagem</i> foi uma experiência fantástica. (...) Criar o modelo, escolher o tecido, confeccionar, encontrar o CD foi tudo uma celebração (...) Todos os dias dançava para o espelho ou familiares e até para o fotógrafo. (...) Foi maravilhosa a experiência de coragem descoberta e criatividade. Nunca vou esquecer.”
Daniela Aguiar	... sobre a <i>Festa do Personagem Suporte</i> : “Sem dúvida foi uma grande noite. A possibilidade de sentir e vivenciar ‘Ruwina’ foi muito marcante. (...) Me colocou frente a sentimentos que jamais tive coragem de assumir ou admitir, que bem no fundo trazemos nesta personalidade. Quando precisamos acessar características que jamais pensamos possuir, através deste personagem, ficou bem mais fácil vivenciá-las. A festa estava excelente, os personagens fantásticos e a criatividade foi algo fascinante.”
Reintraut F. Bristot	Sobre <i>surpresa</i> : “Devemos nos espelhar na vivacidade das crianças, elas se surpreendem com facilidade por conta de trivialidades. A vida carrega tanto significado quanto nós carregamos a capacidade de nos surpreender, de nos maravilhar.”
M. Bernadete E. Conceição	Sobre <i>surpresa</i> : “O nascer e o morrer tem que ser constante em nossas vidas, para que possamos viver em plenitude total, nos expressando e nos maravilhando. É uma renovação constante, diária. Mas esta renovação não é fácil, é difícil e muitas vezes dolorosa. Temos que nos abrir para o novo, para o nascer interior.”
Valter Conti	“A vivência do <i>Personagem</i> foi emocionante e me surpreendeu: me senti liberto, solto, empolgado, falante e feliz! Não me preocupei com que os outros poderiam pensar a meu respeito, como sempre julguei, desde a infância. Percebi que ele foi aceito pela família, amigos e estranhos, com cumplicidade. Preciso sair mais de dentro de mim, ser mais extrovertido e interagir mais com o mundo exterior. Sempre agi com predomínio à racionalidade, exigindo mais de mim. Agora, atendo mais o coração e faço mais as minhas vontades. Estou reprimindo menos e realizando mais meus desejos. Sinto que já sou outro. É o que estou buscando: a Transformação!”

III Parte	
Participante	Trechos de Depoimentos
Maria de Lourdes Damázio	...sobre os <i>arquétipos</i> : “Descobri que essas figuras mitológicas podem nos ajudar a compreender a nossa natureza psíquica e a nos reencontrar. Que nos conduzem ao auto-conhecimento, despertando a nossa consciência e riqueza interna. Nos dão suporte para reconhecer o valor daquilo que somos e não daquilo que a sociedade diz que devemos ser.”
Ondina Lemos	“Foi muito bom viver <i>Deméter</i> . Amei procurar minha foto grávida. Que bonitinha. Que barriguinha charmosa. E meu marido provedor então, uma graça. Que bom pensar que esta família deu certo. Que ainda hoje estamos todos juntos. (...) Outro lado <i>Deméter</i> que amei vivenciar foi a Mãe Terra com sua energia materna...”  ...sobre a <i>avaliação da 3ª parte</i> : “Estávamos livres para voar. E voamos alto, muito além das nossas expectativas. Foi maravilhoso. O grupo cresceu em sabedoria. Todos unidos ou individualmente, mudamos para melhor.”
Adelina B. Flores	...sobre a <i>avaliação do Projeto</i> : Eu era uma pessoa ansiosa, sempre com medo de magoar os outros. Hoje sou alegre e feliz, vivendo cada momento com alegria — encontrei a plenitude do viver.
Angelina Santin	...sobre a <i>avaliação do Projeto</i> : “Estou levando a independência, a solidariedade, o convívio com as diferenças, a diversão com a criação. (...) Dei adeus ao marasmo, a mesmice. (...) Entendi que para se ‘envolver’ é preciso mergulhar, beber daquilo. Caso contrário é como ter uma prateleira cheia de livros de auto ajuda, lê-los e nunca praticar aquilo que é recomendado. (...) o mais importante foi trazer para fora o que estava lá dentro, escondido. Trazer para fora o lado bonito, gracioso, o companheirismo, a solidariedade, a descontração...”
M. Madalena Schlichting	“Como <i>Ártemis</i> , creio que hoje sou aventureira, aprecio momentos de solidão, a vida ao ar livre. O mundo da cidade me cansa. Gosto de mar, de montanhas, de florestas. (...) Em solidão, recupero a dimensão da alma, que se reflete na atividade silenciosa do voo dos pássaros, no ir e vir do mar.”  ...sobre <i>Perséfone</i> : “... creio que o que temos em comum é que somos atraídas pelo mundo espiritual. (...) A morte não me assusta e mesmo as perdas trágicas, foram ou estão sendo encaradas com naturalidade. (...) tenho o desafio de unir o lado escuro ao lado luminoso tanto em mim quanto dos outros.”  “Curti bastante vivenciar e descobrir a <i>Afrodite</i> existente em mim (...) foi a que se manifestou de forma mais forte e atrevida. (...) Não sei se sou encantadora como <i>Afrodite</i> , mas procuro me encantar com o que faço, vivo e vejo hoje a sensualidade como um dos pontos chave para uma conquista amorosa. Por isso escolhi como palavras chave o ‘amor’, o ‘encanto’ e a ‘sensualidade’. Hoje, tenho me permitido viver <i>Afrodite</i> de uma forma bastante intensa e gostosa.”  ...sobre o <i>que mudou</i> : “A minha sensibilidade, minha alegria, meu modo de viver a vida, minha maneira de amar, passei a ter mais vontade de viver. Me conscientizei do meu poder pessoal bem como da importância de viver o presente como um requisito essencial para ser feliz. (...) Hoje, me deixo guiar pelo coração; aprendi que sou forte embora a vida seja vulnerável; percebi que ser feliz ou infeliz depende de mim; aprendi a ser grata pelas pequenas e grandes coisas que a vida me oferece.”
Wânia Aguiar	...sobre o <i>que aprendeu</i> : “Aprendi a me interiorizar; a ouvir o silêncio, a água, a terra o fogo e o ar; a entender que sou parte integrante da natureza, da energia do universo; a afastar apegos, traumas, mágoas; a olhar para frente, focando o que virá e não o que já foi, permitir que o coração me conduza; a reverenciar a natureza, a Mãe Terra, praticar a reciprocidade; a resgatar sonhos que frustradamente estavam adormecidos, esquecidos; a respeitar as adversidades da vida.”
Maria M. Capistrano	...sobre o <i>que descobriu</i> : “... descobri algo interessante, entendi o meu jeito de ser. Tirei mais um peso de cima de mim, às vezes me achava diferente das outras pessoas e isso me incomodava; agora sou Eu e ponto final.”

Fernando B. Espíndola	Sobre o significado do Livro do Ayni( <i>reciprocidade</i> ): "... em princípio, parece que não tem muito a agradecer, mas quando comecei, foi me despertando muitos agradecimentos. Em comparação com o que se faz, a lista é muito menor."
Marlene S. Rembowski	...sobre vivenciar os arquétipos das Deusas: "Foi muito lindo! Enriquecedor, esclarecedor e farão parte concreta e significativa no meu dia-a-dia para sempre. (...) O trabalho das Deusas resgatou as diversas características de nós mesmas e nos fez ver que podemos estar ora numa, ora na outra, sem deixar de ser nós mesmas. Gosto da diversidade e da possibilidade de mudar.
M. Bernadete E. Conceição	...sobre vivenciar os arquétipos das Deusas: "foi maravilhoso, pois mergulhei, sem sacrifício, dentro de minhas personalidades, que entendo que são os arquétipos. Hoje estou unida a todas elas. Estou muito feliz."
Valter Conti	...sobre a 3ª parte: "Achei a parte com maior profundidade. Temos um pouco dos Deuses dentro de nós e presentes no nosso mundo, com fatos e acontecimentos."

Para transformar o presente, é preciso, com múltiplos olhares de diferentes perspectivas, resgatar o passado — objetivo da I parte. Uma vez resgatada e elaborada a história de vida, o espaço está aberto para o desabrochar de novas realidades — objetivo da parte II. Quando isso acontece, se faz necessário integrar no presente, a visão renovada do passado com o alicerce do futuro — objetivo da parte III. Então, como movimento natural da reconfiguração da gestalt(realidade) inicial, emerge o sentimento de gratidão pela vida, pelo vivido, ampliando o encanto pela existência, pelo desejo de hospedar a beleza e a mobilização para a criação e construção dos novos sonhos. A ocupação com a criação traz consigo: o sonho, a descoberta, a realização do Ser, o entusiasmo, a liberdade.

#### GRUPOS DE CRESCIMENTO PESSOAL:

Integrando pensamentos, sentimentos e ações.

630 horas em 4 anos.

75 grupos realizados em 16 anos.

Yunus(2000), economista reconhecido mundialmente e professor universitário, levou um sonho à prática quando criou um sistema de micro crédito para população carente; indo contra os princípios tradicionais dos economistas ----- longe da frieza burocrática, valorizando o ser humano, atento à vida e aos hábitos das pessoas. Forneceu ferramentas de auto-assistência; tinha fé inabalável na criatividade dos seres humanos; para ele cada indivíduo era importante. Compreendeu a realidade e criou ambiente favorável ao desenvolvimento do potencial.

Compreensão semelhante temos sobre pessoas aposentadas. Elas estão com problemas porque as estruturas de poder político e econômico não tem demonstrado disposição para ajudá-las a melhorar sua situação. A responsabilidade da modificação deste quadro não é apenas individual pois, acima de tudo, o problema é estrutural.

Em Grünwald(1997b), relatamos como tivemos a idéia e criamos o GCP. Assim como a solução do microcrédito do prof. Yunus, o GCP também partiu da observação e convivência com pessoas, no caso específico, de terceira idade e acima de tudo, na crença inabalável no potencial humano. Partiu também do desejo profundo de contribuir para eliminação do vazio existencial, angústia e auto distanciamento que apresentavam as pessoas que nos procuravam pedindo ajuda. Normas teóricas tiveram de ser transgredidas, assim como, na busca de soluções também o prof. Yunus precisou, segundo ele mesmo, "desaprender a teoria para no lugar dela extrair lições do



mundo real.”

O GCP (iii) é um processo de crescimento de seus participantes (coordenadores e membros) e também de seu próprio “vir-a-ser” enquanto caminho de desenvolvimento. Consequentemente, vai se construindo e reconstruindo enquanto postura, conteúdo forma e figura (iv). No decorrer de seus 16 anos de existência, foi abrindo “trilhas” em busca do crescimento em território desconhecido, sem preocupar-se com metas a alcançar e sem tempo de término. Seguiu sempre a intuição, a experimentação e buscou a descoberta de novas realidades sem o vislumbre de onde poderia chegar. Caracteriza-se por um andar centrado nos sentimentos e atitudes do próprio caminho – é um andar “para dentro de si”, que no momento presente, intenta se expandir para contribuir no encontro e melhoria de outros caminhos com novos caminhantes.

Os Grupos de Crescimento Pessoal foram criados a partir de 1990 (v), constituindo-se em instrumentos de desenvolvimento, re-significação e reintegração social; possibilitado o fortalecimento do potencial criativo do ser humano para Ser e nortear suas ações; são partes de uma caminhada que se desenvolve no decorrer de, no mínimo quatro anos, sempre ampliando o movimento da construção individual para a construção social. É a vivência de um processo de auto-descoberta, construção de autonomia, elevação da auto-estima, conquista de liberdade e promoção de transformações. Cada uma de suas três etapas possui pré-requisito, histórico, tempo de duração, metodologia, objetivos gerais e específicos diferenciados.

Os trabalhos se realizam sempre com a co-participação entre os coordenadores e integrantes. O coordenador contribuiu com o planejamento das técnicas de experimentos (diferentes em todos os grupos), seleção dos textos e construção de suporte psicológico; os participantes contribuem com o conteúdo das vivências e reflexões sobre os textos. Assim sendo, são os integrantes que determinam o nível de envolvimento e profundidade que desejam alcançar, explicitando assim as suas responsabilidades na construção do processo de crescimento.

As vivências são criadas a partir das necessidades (explícitas ou implícitas) do grupo, buscando o reaquecimento dos sentidos e a atenção aos sentimentos. Os textos são para aquecimento da reflexão ou estudo. Estimula-se à busca de autonomia e auto-centramento, incentivando à participação e desafiando para buscas de novas experiências. (Fotos e depoimentos estão disponibilizados no site [www.vgpsicoterapia.com](http://www.vgpsicoterapia.com))

Grupo de Crescimento Pessoal I: Se reconhecer, se descobrir e retomar seu poder pessoal.

#### **ALICERCES DO GRUPO I**

Tomar conhecimento, pensar, é diferente de experimentar e de Ser.

Muitas vezes a premência de respostas que permitimos que a vida nos exija, leva-nos a crer que simplesmente lendo sobre conteúdos psicológicos, já os tenhamos adquirido. Acreditamos que tal fato não corresponde a realidade. Precisamos experimentar e sentir, para que realmente venhamos a conhecer ou re-conhecer o nosso verdadeiro Ser, que está em constante construção.

iii - Grupo de Crescimento Pessoal

iv - Para onde dirigimos e focamos nossa atenção.

v - Nesta data surgiram com abordagem clínica; em 1998 diversifica-se com abordagem organizacional e em 2001, amplia-se com abordagem social.

O sistema educacional de uma cultura tende a direcionar seus membros para a realização de conceitos que considera importante, sem dar-lhes o devido tempo para o auto-conhecimento, o que propiciaria a realização das pessoas nela incluídos. O GCP I oferece esse tempo. Tempo para fazer CONTATO consigo mesmo: seus sonhos, medos, angústias, celebrações, enganos, fracassos, sucessos, alegrias, etc...

Muitas vezes, para sobreviver no meio onde estamos inseridos, acabamos nos revestindo de “máscaras, escudos e armas invisíveis” e de tanto utilizá-los, chegamos a pensar que eles são partes nossas. Acabamos por desenvolver um papel social, alienado de nós, chegando mesmo a crer, que somos esse “papel” fixo, rígido, sem consistência, sem singularidade e ausente de capacidade adaptativa e criativa.

A proposta do GCP I é a de uma “viagem para o interior”, onde não há espaço para armaduras, camuflagens e armas. Onde também não há promessa de rosas, nem de aplausos e nem de fogos de artifício. Talvez... isso possa ser encontrado quando a viagem houver terminado...

O caminho para o interior implica em silêncio, em fragilidade, em coragem para vencer o medo, em incertezas, em lágrimas, em reconhecimento de imperfeições e de lacunas, mas também, oportuniza surpresas, aprendizagens, descobrimentos, risos, crescimento e inteireza.

Para tal, se faz necessário o desenvolvimento da paciência, aceitação, compreensão, busca do seu melhor possível(o que é diferente de perfeição); ver e ouvir; des-construir as formas que aprendeu de constranger e manipular a si mesmo e aos outros; construção de autenticidade; consciência de si; aprendizado do COMO conhecer a si mesmo; valorização de seu referencial interno; viver uma realidade ao invés de desempenhar um papel; desmistificar fantasias; comprometimento com sua construção pessoal; assumir responsabilidade por seus atos; aguçar a percepção de si e do mundo.

O principal mérito do grupo I está no desenvolvimento da intimidade consigo; olhar-se de frente, ouvir seus anseios mais profundos. Experimentar a intimidade e não apenas se informar sobre ela. Ser presente consigo.

**Pré-requisito:** saber ler

**Histórico:** Em 1990, muitas pessoas iam até o NETI/UFSC, em busca de solução para a crise existencial que estavam enfrentando com o amadurecer da vida. A grande maioria chegava triste, apreensiva com o futuro, com auto-estima rebaixada, na esperança de encontrar um lugar onde ainda poderiam aprender algo que lhes permitisse não chegar ao final da vida com um enorme “vazio interior”, que cada vez ficava maior, juntamente com o sentimento de inutilidade, também em ampliação. Diante disso pensamos em como contribuir para a melhora dessa situação. O que nos ocorreu foi reunir pessoas para “crescer juntas”. Abrimos inscrição e formamos o grupo. Mas, como se crescia? De que maneira alcançaríamos esse objetivo? E assim, com esses questionamentos e sem um planejamento prévio, coordenadores e participantes foram construindo seu caminho ao andar, bem a maneira gestáltica. No final de um ano, todos avaliamos o trabalho para verificar o que havia acontecido e quais eram os resultados. Somente aí, diante dos resultados, é que foram delimitados os objetivos para as próximas turmas. Nos anos de 1990/1991 definiu-se a forma de operacionalização dos Grupos e modelo de atuação dos terapeutas. Em 1992 procederam-se novas experimentações e ajustes ao projeto. De 1993 a 98 se deu o aperfeiçoamento do Modelo de



trabalho do GCP I. De 1999 até os dias de hoje – estamos em Período de execução do Projeto.

**Objetivos: Geral** - possibilitar aos participantes auto-descoberta e investimento em si próprio.

**Específicos:** Oferecer aos integrantes possibilidades de: auto-conhecimento; redescoberta de poder pessoal; experienciar intimidade e compartilhamento de emoções; reconhecimento e aceitação de seus próprios limites e dos limites dos outros; despertar o auto-cuidado e responsabilidade por seu próprio crescimento; Oportunizar aos participantes do grupo espaço para libertarem-se de dependências, assumir sua identidade dentro e fora do grupo, exercitar escolhas e construir soluções; Motivar os participantes a criarem novos vínculos afetivos, dentro e fora do grupo; Desenvolver ou aprofundar, a consciência da própria responsabilidade na construção de sua realização pessoal.

**Metodologia:** Vivências e estudos de textos em sala para trabalhos de grupo.

**Horas de trabalho:** 33 encontros de 2h semanais e 1 Encontro Anual com todos os grupos, de 24h., totalizando 90h. (em 2 semestres letivos)

**Número de grupos realizados:** 51

### **Resultados:**

Reconhecer o verdadeiro desejo do Ser não é uma tarefa fácil. Somos frutos de uma cultura que nos impõe valores, normas e atitudes que, quase sempre, não levam em conta as nossas necessidades. Uma cultura que nos empurra para a realização de conceitos estereotipados em detrimento da realização do Ser individual de cada um, com sua singularidade, seus sonhos, suas carências. Uma cultura que cria e exige urgência de ações sem oportunizar o tempo necessário para reflexão e opção do Ser por suas aspirações.

A dor e o medo fazem parte da trajetória da vida. Eles nos chegam sem a nossa escolha. Porém, podemos escolher o que fazer com eles: podemos nos encolher, nos esconder e morrer existencialmente ou, podemos enfrentá-los, ousar, mudar-lhes o significado e aprender com eles. A opção tomada faz a diferença de toda uma vida.

A realização de sonhos e desejos implica em deixar morrer velhas crenças e sentimentos equivocados, para que sirvam de adubo ao nascimento e florescimento de novos sentimentos e aspirações. Para isso, é necessário “abrir-se” para a vida, com todos os ganhos e perdas que esta opção carrega consigo. Aprender a confiar na sua capacidade de enfrentar novos desafios é fundamental, permitindo o maravilhar-se, o surpreender-se frente a novas possibilidades. Isso só é possível quando se desenvolve intimidade consigo; quando o auto conhecimento se faz presente no nosso existir. São os nossos desejos mais profundos que expressam quem verdadeiramente somos. Precisamos conhecê-los para que não nos afastemos deles com opções empobrecedoras de nossa realização.

Julgar e compreender são polaridades sempre presentes no olhar de um fato. Nos Grupos, optamos sempre pela compreensão. Quando julgamos, rompemos com a proximidade, nada se construindo e incapacitando-nos para a intimidade com os outros. Compreender oportuniza a responsabilidade pelo engano e uma possível busca de remediação. Fracassar é também uma parte da existência, bem como, um grande momento de aprendizagem e redirecionamento de opções,

Acções e significados.

Nesse caminho é fundamental desenvolver a paciência. Aprender a ser paciente consigo e a se acolher, possibilita a experiência do prazer da própria companhia; permite o aprendizado da paciência com o momento vivenciado, nosso e do outro, possibilitando, sem exigências, o próprio acolhimento e o acolhimento ao outro.

Crescer pessoalmente é também encontrar o próprio ritmo e poder combiná-lo com outros ritmos diferentes do seu.

Dançar com a vida nos leva a vivenciar ciclos alternados de luz/escurecimento, alegrias/tristezas, vitórias/perdas, dores/êxtases, num constante vir-a-ser onde optamos por crescer, nos transformar, expandir, ou, apenas sobreviver. Somente a tomada de consciência(a intimidade conosco) pode nos libertar dos introjetos (vi) culturais, que, juntamente com a opção por nós mesmos, enriquecerá o nosso ser-no-mundo e o nosso ser-com-os-outros, com sentimento de inteireza. Estar inteiro, é olhar para seu coração e perceber de que ele está cheio, é estar pronto para propiciar o compartilhamento de si e para os outros.

Temos testemunhado o re-conhecimento e recriação singular de cada membro do grupo, cada um a seu tempo, de acordo com suas opções. No decorrer destes 16 anos, pessoas que a nós chegaram com sentimento de menos valia, marginalizados na família e ou na sociedade, após o trabalho grupal, recuperaram seu auto amor, sua auto-confiança, enxergaram novamente seu valor e investem nas etapas seguintes deste processo de desenvolvimento.

Em 1997, reunimos participantes e ex-participantes dos GCPs e coletamos depoimentos sobre como eles se sentiam antes, durante e depois do Grupo. Eles estão apresentados no quadro 2.

**Quadro 2: Depoimentos de Pessoas que concluíram o G. C. P. I no NETI/UFSC até 1997.**

ANTES	DURANTE	DEPOIS
<ul style="list-style-type: none"><li>- sem perspectiva</li><li>- dependente de remédios</li><li>- busca de valorização</li><li>- muita dependência dos outros</li><li>- ausência de iniciativa</li><li>- não tomava decisões</li><li>- insegurança</li><li>- pensava pouco em mim</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- volta para o interior</li><li>- reconhecimento de valores</li><li>- descoberta de lugar no espaço e da necessidade de conservá-lo</li><li>- início de posicionamentos</li><li>- descobri que existia</li><li>- descoberta de pré-conceitos cristalizados</li><li>- respeito à criança interior</li><li>- maior autenticidade</li><li>- melhor relacionamento com as pessoas</li><li>- mais respeito ao próximo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- reconhecimento de ser parte inseparável da criação</li><li>- ter asas para voar</li><li>- mudança de hábitos</li><li>- desembaraço</li><li>- ousadia</li><li>- lutar pelo que quer</li><li>- auto confiança</li><li>- diversificação das amizades</li><li>- reconhecimento e luta por seu lugar</li><li>- sou feliz</li></ul>

vi -Tomada de conceitos externos como sendo meus.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- depressão</li> <li>- introversão</li> <li>- tristeza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- superar timidez</li> <li>- crescer</li> <li>- ver a vida de outro jeito</li> <li>- cultivar amizades</li> <li>- auto-aceitação sem se importar com opinião de terceiros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- foi maravilhoso</li> <li>- sinto saudades</li> <li>- expectativa para o grupo II</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- visão limitada</li> <li>- cada pessoa voltada para seu mundo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mudança de conceitos</li> <li>- aprendizagem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ver a vida de maneira global</li> <li>- compartilhando</li> <li>- se auto-valorizando</li> <li>- solidariedade</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- solidão</li> <li>- sem saber externar sentimentos pessoais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- abertura nas amizades</li> <li>- crescimentos pessoais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reconhecimento de nossas qualidades positivas</li> <li>- auto-estima</li> <li>- interdependência</li> <li>- espontaneidade</li> <li>- desinibição</li> <li>- segurança</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- sem olhar para nós</li> <li>- gostávamos de ser sofredoras; vítimas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- acordamos; renascemos</li> <li>- passamos a nos valorizar, nos amarmos</li> <li>- aprendemos a dizer NÃO</li> <li>- delimitamos nossos espaços</li> <li>- certeza das minhas idéias, sempre criticadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- enfrentamento de uma nova verdade</li> <li>- desafio</li> <li>- ver 1º a nós mesmos</li> <li>- aceitar as limitações nossas e dos outros</li> <li>- auto-respeito e dos outros</li> <li>- vivendo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- sentimentos adormecidos</li> <li>- sentia que faltava algo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- riqueza de experiências</li> <li>- valor de amizades sinceras</li> <li>- entrosamento muito forte</li> <li>- descoberta de dificuldades e diferenças, como fonte de crescimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- maior segurança para enfrentar situações</li> <li>- melhor entendimento da vida</li> <li>- maior percepção de si mesmo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- não havia conscientização da importância de nos encontrarmos com o objetivo de crescer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conhecimento do nosso interior, da nossa própria libertação das amarras que impediam de agirmos de acordo com nossa própria vontade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mais livres, mais espontâneos, mais autênticos</li> <li>- passamos a agir</li> <li>- somos capazes de resolver situações que antes nos eram quase impossíveis</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- menos valorização pessoal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- valorização através dos exercícios, toque pessoal, etc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gratificante</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- sem motivação; sem percepção</li> <li>- muita incerteza</li> <li>- ansiedade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- novos conhecimentos</li> <li>- aumento da auto-estima</li> <li>- novas amizades</li> <li>- quebra de preconceitos</li> <li>- aprender a conhecer e respeitar os limites do outro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- confiança, determinação, alegria</li> <li>- gostar muito de si em 1º lugar</li> </ul>

Fonte: GRÜNEWALD, V. NETI: a construção de um caminho na gerontologia. Florianópolis: Copyflo, 1997.

## **Grupo de Crescimento Pessoal II: – Se perceber como parte da natureza / redescoberta do mundo / nova postura de vida**

### **ALICERCES DO GRUPO II**

A principal conquista no Grupo I é o desenvolvimento da intimidade consigo, no olhar-se de frente e no ouvir os seus anseios mais profundos. A principal conquista do G.C.P. II (vii) é o desenvolvimento de intimidade com outros seres, com a natureza, estar integrado e em paz com ela. Hospedar a sua beleza. Vivenciar o sentimento de gratidão pelo presente Vida. Sentir-se unido a todos e a tudo.

A transformação com sabedoria (viii) implica em se reconhecer como parte (e não centro) do mundo, tendo o seu lugar no universo — onde a vida se manifesta em nós. Gerar quietude interna para viver no mundo com sentimento de plenitude. Experimentar um banho de cachoeira, identificar-se com o mar, a areia, as pedras, o vento e o fogo. Sentir-se honrado por participar do nascer e pôr-do-sol

Nessa etapa, expandimos o nosso olhar através de diferentes perspectivas sobre o mesmo fato. Conhecemos um pouco sobre a trajetória do homem na Terra: seu aparecimento, evolução, seus comportamentos, seus sentimentos, seus conhecimentos, suas diferentes visões de mundo... Identificamos onde estamos e para onde queremos ir. Refletimos sobre a qualidade da vida nos dias atuais e como queremos nos cuidar e cuidar do que nos cerca. Aprendemos alguns ensinamentos das grandes e diferentes tradições religiosas e sobre conhecimentos acerca da circulação de energia voltada para a saúde, tais como Yoga, Reiki e Qi Gong. Meditamos. Revemos nossos valores em relação ao paradigma cartesiano-newtoniano e ao paradigma holístico, bem como a abordagem gestáltica sobre o modo de ser e estar-no-mundo.

**Pré-requisito:** ter concluído o GCP I.

**Histórico:** Desde 1990, os participantes que concluíam o Grupo I, solicitavam que queriam mais trabalho em grupo. Em atendimento a essas solicitações foi que surgiu em 1997 (ix) o Grupo II. Esses 7 anos de espera foram necessários para o amadurecimento do projeto e também dos coordenadores, que criavam as atividades a medida que surgiam necessidades.

**Objetivos: Geral** - possibilitar aos integrantes a oportunidade de experienciar-se como parte do Universo.

**Específicos:** possibilitar a descoberta do conhecimento holístico; estimular nos participantes do grupo, o auto-cuidado e o cuidado do outro enquanto Ser; Despertar nos integrantes do grupo a consciência da sua responsabilidade para consigo e para com o Universo; Possibilitar aos membros do grupo experienciar a natureza como sendo parte dela; Exercitar o compartilhamento e a solidariedade.

**Metodologia:** Estudos de textos; vivências; filmes (x) e atividades ao ar livre.

**Horas de trabalho:** 66 encontros de 4h e 3 workshops (12) de 24h., somando 336 horas, acrescidos de 2 encontros anuais de 24h cada, totalizando 384h. de trabalho em 4 semestres letivos.

Vi -Grupo de Crescimento Pessoal II.

Viii - Diferente de conhecimento

ix -Nesta data surge com abordagem clínica; em 2001 é adaptado para organizações.

x - Instinto(Instinct); Ponto de Mutação(Mindwalk); O Pequeno Buda(Little Buddha); Fernão Capelo Gaivota(Jonathan

xi -Livingston Seagull); O Feitiço do Tempo; 7 anos no Tibet e outros.

xii - Vivenciando os 4 Elementos(da natureza); Em Busca Do Significado; O Caminho Quádruplo.

**Número de grupos realizados:** II/1º ano = 11

II/2º ano = 8

**Resultados:** Os participantes que haviam concluído o Grupo I queriam mais, pois perceberam que, antes de iniciar esse trabalho, haviam entrado em crise porque tinham descuidado de si, levando-os a despendar energia com coisas que não nutriam o seu coração, e aí, já não viam mais as cores da natureza, não ouviam o canto dos pássaros nem o barulho do mar. Deixaram de sentir o vento acariciando seus cabelos e o sol aquecendo sua pele. Ao perderem essa consciência, perderam também o “deixar-se estar”, o “estar disponível” para o momento de agora, para o que está ao seu redor. Queriam agora experienciar isso novamente na continuidade do processo. E assim foi feito, em praias, cachoeira, parque florestal, montanha com cabanas de lareiras ardentes... Resgataram a surpresa para suas vidas, o que haviam perdido quando tentavam controlar tudo, se afastando de sua “humanidade” e dos outros seres ao seu redor. Com a re-aproximação do humano, do belo, do intuitivo, vivenciaram o sentimento de pertencimento, de inclusão com os seres vivos e com o mundo.

**Quadro 3. Depoimentos de participantes que finalizaram os GCPs II.**

Pontos de crescimento	Momentos mais agradáveis	Importância do trabalho	Espaço livre para se expressar
<p>"No meu interior"</p> <p>"Vejo as pessoas com mais naturalidade, não importando a condição social".</p> <p>"...respondeu vários questionamentos".</p> <p>"Afetividade e tolerância, confiança em mim"</p> <p>"Comunicação".</p> <p>"Aprender a me amar mais e assim transmitir felicidade aos que convivem comigo".</p> <p>"Perdas e autoconfiança".</p> <p>"Sempre é tempo de mudar".</p> <p>"a aceitação de mim mesma e a compreensão para ouvir e aceitar as limitações de outrem e as minhas próprias".</p> <p>"conhecendo meu valor"</p> <p>"ser autêntica, me sentir parte do universo, mais responsabilidade em tudo que faço, desapego com coisas e pessoas".</p> <p>"minha autenticidade na vida familiar, meu encontro. Fortaleceu meu lado profissional. Sou hoje uma pessoa em paz".</p> <p>"meu modo de pensar e agir".</p> <p>"Ampliação perceptiva. Conhecimento. Crescimento e melhoria das relações".</p>	<p>"Conhecer novas pessoas".</p> <p>"Na hora do jornal devido à timidez. Superei não fugindo da participação".</p> <p>"O workshop. Porque a continuidade do trabalho me propiciou muitos benefícios".</p> <p>"Os workshops".</p> <p>"...o filme já citado, o dia nas dunas e mar.".</p> <p>"Os trabalhos na natureza".</p> <p>"Os momentos externos, por estar ao ar livre".</p> <p>"As excelentes palestras...".</p> <p>"Os trabalhos externos. Porque foram mais agradáveis e descontraídos".</p> <p>"os trabalhos de campo e a partilha com os amigos".</p> <p>"...os filmes e comentários; os recorte; o baú cheio de surpresas e os workshops com lindos 'nascer do sol' com a turma".</p> <p>"os workshops e passeios ao ar livre".</p> <p>"Quando falo sem medo de errar. Sinto confiança".</p>	<p>Grupo 1 :</p> <p>"Porque desperta algo latente dentro de nós".</p> <p>Grupos 2 e 3 :</p> <p>"Porque desperta e cria uma nova consciência para consigo e o outro".</p> <p>"Muito bom para o crescimento".</p> <p>"Muito importante- valorização do ser humano - o aprendendo viver sem ansiedade o presente - com alma e sentir o coração - um grande 'alerta' para transmitir aos outros esta importante oportunidade que tive."</p> <p>"Muito importante para adquirir harmonia e participação no universo".</p> <p>"Sim porque me proporcionou crescimento e satisfação".</p> <p>"Sim. Ele nos alerta que podemos contribuir para uma melhora do mundo".</p> <p>"Incorporação de novos conceitos nas metas pessoais".</p>	<p>Grupos 2 e 3:</p> <p>"Estou feliz, iluminada, confiante para levar meu projeto adiante.".</p> <p>"Foram momentos muito importantes para o meu crescimento, estou com uma nova alma e novas perspectivas de vida".</p> <p>"(fala sobre as coordenadoras e os anos de trabalho) me inspiraram a mudar, a ser o que hoje sou, viver a vida plenamente, deixar que os outros façam seu caminho, não sofrer mais porque eles não seguem o caminho que eu queria que seguissem.".</p>

## Grupo de Crescimento Pessoal III: – Oferecer sua contribuição ao mundo /

Consciência e participação social

Nesta etapa, os integrantes do grupo elaboram um projeto informal visando contribuir para a melhoria do mundo.

### ALICERCES DO GRUPO III

No entendimento desta psicoterapeuta, só há crescimento quando há autonomia e liberdade. Para isso é necessário tempo e experimentação. Não há pressa e nem comparação com o ritmo de outrem, porque o caminho que se constrói e a forma de caminhar, são muito mais importantes que a chegada. É o processo que o grupo e cada um de seus integrantes desenvolve, que é o mais importante. É nesse percurso que se desenvolve intimidade com o mundo, que nos tornamos agente de transformação e crescimento. É no caminhar que desejamos ser felizes e que os outros também o sejam. É nele que aprendemos a nos responsabilizar por nós mesmos e nos comprometemos com a vida. É nele que descobrimos o nosso potencial e nos compartilhamos com o mundo.

Essa etapa se caracteriza pela diversificação de atividades e maior aumento de responsabilidade dos integrantes pelo andar do Grupo, que atende suas próprias necessidades. A figura do coordenador vai se extinguindo aos poucos e o grupo assume a direção total de seu caminho. Dividem-se as tarefas e todos se responsabilizam por uma parte da programação. Na primeira semana do mês se realizam experimentos vivenciais que buscam contato com os sentimentos; na segunda, os integrantes convidam um palestrante para lhes possibilitar novos conhecimentos; na terceira semana acontece o Grupo de Estudos de Livros (onde se tem estudado: A Princesa que acreditava em contos de fadas (xii); O Cavaleiro Preso na Armadura (xiii); O Convite (xiv); Ser feliz é Escolha Sua (xv); Saber Cuidar (xvi); Mais Velhos mais Sábios (xvii). A Arte da Felicidade (xviii); Uma Ética Para O Novo Milênio (xix); O Caminho Quádruplo (xx). Na quarta semana do mês, se trabalha no desenvolvimento de Projetos Sociais.

**Pré-requisito:** ter concluído o GCP II.

**Histórico:** Criado em 2001 (xxi) pela coordenadora dos grupos e uma comissão composta por integrantes do Grupo II, visando ampliar a continuidade dos trabalhos, solicitada por participantes e ex-participantes.

xii - GRAD, Márcia. **A Princesa que acreditava em Contos de Fadas**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2001.

xiii - FISHER, Robert. **O Cavaleiro preso na Armadura**: uma fábula para quem busca a trilha da verdade. Rio de Janeiro: Nova Era, 2001

xiv - MONTAIN DREAMER, Oriah. **O Convite**. RJ: Sextante, 2000.

xv - FOSTER, Rick, HICKS, Greg. **Ser feliz é escolha sua: 9 escolhas de pessoas extremamente felizes – seus segredos, suas escolhas**. São Paulo: Cultrix, 2002.

xvi - BOFF, Leonardo. **Saber cuidar**: ética do humano – compaixão pela terra. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

xvii - SCHACHTER-SHALOMI, Zalman. **Mais Velhos, Mais sábios**: uma visão nova e profunda da arte de envelhecer. Rio de Janeiro: Campus, 1966.

xviii - BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO, Dalai Lama XIV, CUTLER, Howard C. **A Arte da Felicidade**: um manual para a vida. SP: Martins Fontes, 2000.

xix - BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO, Dalai Lama XIV. **Uma ética para o novo milênio**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

xx - ARRIEN, Angelis. **O CAMINHO QUÁDRUPLO**: Trilhando os Caminhos do Guerreiro, do Mestre, do Curador e do Visionário. São Paulo: Agora, 1997.

xxi - Com abordagem social.



**Objetivos: Geral-** disponibilizar espaço físico e suporte psicológico aos participantes, no intuito de oferecerem sua contribuição para a melhoria do mundo.

**Específicos** - ampliar os conhecimentos do Grupo de Crescimento Pessoal II a seus integrantes, estendendo-os a comunidade; possibilitar a um maior número de pessoas, o acesso a esse conhecimento; dar continuidade à vivência grupal de seus integrantes, fortalecendo a continuidade do crescimento; abrir espaço para a criação de novos projetos pessoais ou grupais, voltados a melhoria do bem comum; estimular e apoiar nos seus componentes, a iniciativa na proposição e desenvolvimento de projetos informais que contribuam para a melhoria do mundo.

**Metodologia:** O Grupo III é organizado e administrado por seus participantes, além das atividades já citadas, promove festas, passeios; pic-nic, workshops extras; mini-cursos, etc. Todos escolhidos por seus componentes. O Grupo também disponibiliza uma biblioteca administrada por seus integrantes.

**Horas de trabalho:** 33 encontros de 4h semanais e um Encontro anual de 24h. Total: 156h.

**Número de grupos realizados:** 5

**Resultados:** Ao ingressar no Grupo III, a grande maioria dos participantes trabalham como voluntários na comunidade, pois descobriram que tem coisas muito valiosas a oferecer. Aqueles que ainda não estão realizando nenhum trabalho social, organizam um projeto piloto e o desenvolvem com a supervisão da coordenadora do grupo. Após o término do projeto e sua análise de viabilidade, esse se desliga do NETI/ UFSC e passa a ter vida autônoma na comunidade, caracterizando a recuperação da autonomia, a inclusão social de todos os envolvidos e o resgate do poder pessoal e grupal. Já foram desenvolvidos os seguintes projetos:

*Cuidando do Essencial- (xxii) em 2003* – Grupo que ministra Reiki. Todos os seus membros possuem o nível III da formação reikiana.

*Expandindo Amor- em 2004 (xxiii)-* Grupo que confecciona enxovais de bebês para mães carentes. Seus membros solicitaram palestras a enfermeiras e psicóloga, para poderem dar orientações às futuras mães.

*ACrePSS (xiv)- em 2005* – A Associação de Crescimento Pessoal Semeadores do Saber – ACrePSS - é uma entidade civil, sem fins econômicos, políticos ou religiosos, de duração indeterminada,

xxii - Publicado em GRÜNEWALD, V, LEMOS, O. N., SILVA, I F. , FLORES, A. B. A evolução do ser no caminho dos grupos de crescimento pessoal. Anais do I Encontro Internacional de Saúde Natural, Beleza e Arte. UFSC, 2004.

Também disponível no site [www.vgpsicoterapia.com](http://www.vgpsicoterapia.com)

Referenciado em publicação da revista PHOENIX, ano I, nº 3, dez/05, p.39. Brasil.

xxiii - Idem.

Xxiv - Citado em publicação da revista PHOENIX, ano I, nº 3, dez/05, p.39.

Estatuto disponível no site [www.vgpsicoterapia.com](http://www.vgpsicoterapia.com)

constituída, especialmente por pessoas de 3ª idade ou em preparação para a mesma, que sejam ex-participantes, participantes ativos, coordenadores ou ex-coordenadores dos Grupos de Crescimento Pessoal II e III do Núcleo de Estudos da Terceira Idade da Universidade Federal de Santa Catarina– NETI/UFSC, totalmente dirigida por eles.

*Coração Alegre- em 2006 (em construção)* – Projeto que está sendo construído por uma integrante (xxv) do grupo que escreve manualmente, mais de 150 cartas por mês, enviando mensagens de fé e esperança para os destinatários, que têm demonstrado gratidão por esses presentes.

#### No quadro 4, apresentamos uma amostra dos depoimentos sobre o Grupo III.

“Os encontros foram bastante enriquecedores, com uma programação bastante variada e interessante, com workshops e passeios que aproximavam mais as pessoas, tornando o grupo mais unido. O incentivo e estímulo encontrado nesses encontros levou-me a dedicar parte de meu tempo em favor de outras pessoas. Hoje trabalho como voluntária e sinto-me feliz e realizada.” (M. W. D. G.)

“... as palestras e vivências só vieram a somar ao que eu já trazia dos Crescimentos I e II. Foi muito bom para o meu crescimento pessoal e para meu relacionamento com as pessoas de meu convívio. Os palestrantes foram muito bem escolhidos, bem como os temas das palestras, nos trazendo conhecimentos que iremos utilizar no nosso dia a dia. O estudo dos livros, também foi de grande importância, pois reaprendi a ler.” (M. L. S. D.)

“Eu achei ótimo em todos os sentidos. Foi aqui que encontrei grandes amigas, onde nos identificamos (...) palestras ótimas, onde conseguimos desenvolver e colocar para fora o que tínhamos bloqueado dentro de nós.” (I. F. S.)

“....tudo foi maravilhoso: as festas, o passeio, os livros, as palestras, os trabalhos voluntários.” (A.A. P.)

#### Quadro 4: Avaliações sobre o GCP III

##### SOBRE OS ENCONTROS ANUAIS

Os Encontros Anuais dos Grupos de Crescimento começaram a ensaiar-se em 1996. O primeiro reuniu todos os grupos em desenvolvimento daquele ano, acontecendo na cidade de Treze Tilhas – SC – Brasil de 21 a 23/06/96, com 16h de trabalho vivencial, coordenado pelas psicólogas Virginia Grünwald e Janice Maria Moureira Coutinho. TEMA: Crescimento Interpessoal

No mesmo ano, aconteceu outro encontro, na Praia da Pinheira – SC - Brasil, de 30/11 à 1/1/96, apenas com um dos grupos(devido a profundidade do trabalho), com 24h de trabalho, coordenado pelas mesmas psicólogas. TEMA: Os elementos da natureza em nós.

Em 12/11/1997, em Florianópolis– SC – Brasil, organizou-se um encontro coordenado pelas psicólogas Virginia Grünwald, Michelle Steiner dos Santos e Andréia Maria Pedro, com participantes do ano e ex-participantes. Foi onde nasceu o Grupo II. TEMA: Reencontros e comemoração dos 7 anos dos GCPs I.

xxv - Maria Efigênia Custódio



Em 23/10/1998, os estagiários do curso de psicologia da UFSC que coordenavam GCPs com supervisão no NETI, promoveram uma tarde de encontro entre todos os participantes de GCPs do ano, desenvolvendo atividades de integração. TEMA: Integração

Somente em 2003 houve condições de se iniciar os encontros anuais, organizados por representantes de todos os grupos, objetivando integrar os participantes dos diferentes níveis dos Grupos de Crescimento, acontecendo em:

23 e 24/5/2003, no Hotel Palmas Park Hotel – Gov. Celso Ramos – SC - Brasil (coordenadores: Virginia Grünewald /Andréia M. Pedro/ Vitor I. O. Thibes) TEMA: Crescimento

22 e 23/5/ 2004 no Hotel Engenho Velho - Rio Vermelho – Florianópolis – SC - Brasil (coordenadores: Virginia Grünewald /Andréia M. Pedro/ Vitor I. O. Thibes) TEMA: Vontades

21 e 22/5/2005 no Hotel Engenho Velho - Rio Vermelho – Florianópolis – SC - Brasil (coordenadores: Virginia Grünewald / Vitor I. O. Thibes). Ocasão em que foram comemorados os 15 anos de início dos Grupos de Crescimento Pessoal. TEMA: Plenitude e Celebração

27 e 28/5/2006 acontecerá na ASSEFAZ – Lagoa da Conceição – Florianópolis – SC - Brasil (coordenadores: Virginia Grünewald / Vitor I. O. Thibes/ Janice Maria M. Coutinho). Daqui em diante, esses eventos contarão também com a participação dos associados da ACrePSS(formada por participantes e ex-participantes dos GCPs). TEMA: Sonhos.

No quadro 5 apresentamos o depoimento de uma participante do III Encontro Anual dos GCPs.

#### **Quadro 5: Depoimento de Lyarita Füllgraf sobre o III Encontro Anual dos GCPs:**

“Foi o evento da plenitude. Com minhas limitações sou abençoada, pelas informações recebidas, pelo auto-conhecimento e pelo desenvolvimento social. Passei por transformações.

Cada encontro nos leva a conhecer pessoas e a elaborar projetos, propósitos. Neste ano fiquei feliz porque atingi o objetivo proposto no ano anterior. As noções ministradas nesta ocasião reforçaram o que vivenciamos nos 3 anos de crescimento.

A vivência de domingo, nos auxiliou a descobrir e desenvolver emoções positivas como: coragem, aceitação, moderação, honra e respeito, amor e humanidade, gratidão e justiça, consideração e amizade.

Amei ao me colocar ao sol. Necessitei dele, de seu calor e energia, agradei ao criador por esse presente. Nesse momento me senti mais forte. No contato com o tronco da árvore percebi a sua aspereza; a vida muitas vezes é assim e me identifiquei resistente como o tronco e seus galhos. Constatei que estou fortalecida para agir em situações delicadas e importantes que hoje se apresentam em minha vida.

Emocionei-me com as homenagens porque representaram uma parcela da gratidão que temos pelos que nos auxiliam na caminhada.(...)leva-nos a fazer escolhas e a entendermos que a vida em sua plenitude é bela e boa.”

## CAMINHANDO SEM PRESSA

Para tudo há um tempo e esse tempo é diferente para cada pessoa. Nele muitos fatores interferem: história pessoal, estrutura física, nível de vitalidade, ambiente sócio-econômico-cultural, valores religiosos, necessidades, anseios pessoais, personalidade, sonhos, desejos, medos, etc.

Infelizmente, a nossa cultura não *olha* para a *pessoa*, e em consequência disso, ignora esse tempo individual e a atropela, não lhe permitindo contato com os sentimentos ou, a atrapalha, impondo-lhe conceitos e formas de vida que nada tem em comum com o seu Ser. Diante disso, introjetos acontecem, fazendo com que as pessoas não disponham de espaço para estarem consigo mesmas e questioná-los. Assim sendo, muitas vezes acabam por acreditar que determinados projetos de vida são seus, quando, na verdade, são os projetos de sua cultura ou de alguém que lhe é próximo existencialmente.

Com a caminhada do Crescimento Pessoal, buscamos oferecer espaço para contato, questionamento e esse precioso tempo, respeitando a individualidade, as necessidades e as condições de cada *caminhante*. Tempo e espaço. Espaço físico protegido e espaço psicológico acolhedor e esclarecedor. Espaço social para vivência de troca, interação e participação. Espaço existencial para ser quem realmente é.

Necessário se faz, respeitar também o espaço, o tempo e o ritmo dos diversos coordenadores que participam das jornadas. Ter a consciência de que somos todos seres caminhantes que buscam crescer, melhorar enquanto pessoas; que nossos enganos, desencantos e desencontros não são obstáculos ao nosso desenvolvimento e sim, grandes oportunidades de aprendizado; que o fato de muitas vezes termos partido em milhares de pedacinhos, nos permite recriar uma nova forma, que poderá ser até mais bonita; principalmente... que somos nós, e somente nós, os responsáveis por nossas escolhas e suas consequências, e que é justamente aí, que reside a beleza e a liberdade.

E assim, cada qual andando ao seu ritmo, atendendo as suas necessidades, construindo e realizando sonhos — pessoas outrora sentindo-se deslocados numa sociedade que valoriza apenas o jovem e o belo, ao vivenciarem um processo de Crescimento Pessoal, passaram de indivíduos dispensáveis da comunidade a indivíduos atuantes na comunidade, demonstrando que sonhar com um mundo em aperfeiçoamento é importante, porém compreender, analisar e realizar é muito melhor e indispensável.

## CONCLUSÃO

Pessoas que romperam com seu interior, que pararam de se olhar(ou que nunca o fizeram), ao desfazerem as fantasias que as confundiam, iniciam o resgate de si próprias quando começam a se gostar, a se tornar importantes para si; descobrem que merecem ser felizes e, ao conseguirem iniciar a construção de felicidade, recuperam o sentimento básico de auto-confiança. Então, admiram sua obra e por ela se apaixonam, sentem que “valem a pena”, recuperando a saúde psicológica, se tornando gratificadas consigo mesmas.

Somos todos originais. Temos DNA diferentes, histórias diferentes, desejos e necessidades diferentes. Quando a consciência para esse fato é despertada, surge o desejo de descobrir também os outros e o mundo — assim se restabelece as duas direções de acesso à vida. Percebo a minha influência e como e até onde me deixo influenciar nessa relação dialética com o mundo. Assim renascem os sonhos de felicidade, o interesse pelo desconhecido e o desejo de envolvimento com a vida. Assim, estamos novamente saudáveis e integrados socialmente.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barros, M. M. L. (Org.) (1998) Velhice ou terceira idade? Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política. Organizadora: RJ: Fundação Getúlio Vargas.

Grünewald, V. (1997 a) Considerações sobre Ergonomia e Terceira Idade. Dissertação de Mestrado. UFSC: Florianópolis

Grünewald, V. (Org.) (1997. b). NETI: a construção de um caminho na gerontologia. Florianópolis: Copyflo.

Grünewald, V.( 2001) Grupo de Crescimento Pessoal e Reintegração/Criação Laborativa na Terceira Idade: auto conhecimento e pensamento ergonômico. Tese de Doutorado. UFSC: Florianópolis.

Grünewald, V. (2004) Grupos de Crescimento Pessoal: auto-conhecimento, construção da autonomia, conquista da liberdade, elevação da auto-estima e inclusão social. *In*: Grünewald, V., Bayer, J. (organizadoras). NETI aos 20 anos: Contando histórias da Gerontologia. Florianópolis: NETI/UFSC. CD\_ROM.

Juliano, J. C. (1999) A arte de restaurar histórias: libertando o diálogo. SP: Summus.

Loffredo, A. M. (1994) A Cara e o Rosto\_ SP: Escuta.

Schachter-Shalomi, Zalman. (1996) Mais Velhos, Mais sábios: uma visão nova e profunda da arte de envelhecer. Rio de janeiro: Campus.

Tellegen, T. A. (1984) Gestalt e Grupos: uma perspectiva sistêmica. São Paulo: Summus.

Yunus, M. (2000) O Banqueiro dos Pobres. SP: Ática

## Relatos de Experiência

### LOS ADULTOS MAYORES DEL SIGLO XXI . PERFECCIONANDO EL NUEVO MODELO DE ENVEJECER.

*Virginia Viguera\**

**Resumen:** Se relata someramente la experiencia de trabajo con grupos de Adultos Mayores, en especial en lo que se considera la Educación para el Envejecimiento, asignatura que forma parte de los Programas de Educación Permanente. Se la toma así como trabajo de Promoción de salud. La experiencia ya tiene mas de 11 años de labor y algunos recortes de viñetas que se exponen al finalizar el trabajo, muestran la evaluación que los mismos Adultos Mayores, participantes de los distintos grupos, hacen al terminar cada ciclo. La idea además es mostrar la gestación de un nuevo modelo de envejecer.

**Palabras clave:** Envejecimiento. Adultos Mayores. Educación Permanente.

Consolidado ya el envejecimiento como proceso de crecimiento e instalada la mayor esperanza de vida, cantidad de conceptos y proyectos vigentes hasta solo algunas décadas atrás, son modificados a la luz de una mayor capacidad física, psíquica y social de los mayores. Las ciencias y la tecnología dieron lugar sin duda a esta verdadera revolución humana haciendo que miles de Adultos Mayores vean abrirse años ante si para vivirlos en plenitud. Este aumento de la longevidad no sólo significa que la otrora pirámide poblacional haya cambiado su forma sin duda también influenciada por el descenso de la natalidad y el aumento de la mortalidad infantil; sino que ha obligado a replantearse teorías, conceptos, proyectos, distribución de espacios.

---

\*Médica psiquiatra e psicoterapeuta.

Directora de Revista de Psicogerontología Tiempo. [www.psicomundo.com/tiempo](http://www.psicomundo.com/tiempo)

Docente en Programa de Educación Permanente de Adultos Mayores de la Facultad de Humanidades de la UNLP. (La Plata Argentina)

Docente en Programa de Educación Permanente del Centro de Médicos Jubilados y del Centro de Jubilados de la Ingeniería.

E-mail: [viguera@ciudad.com.ar](mailto:viguera@ciudad.com.ar)

[tiempo@psicomundo.com](mailto:tiempo@psicomundo.com)

El modelo tradicional, bio-médico del envejecente, que solo hablaba de deterioros y de pérdidas ya no resulta válido, dando lugar a un nuevo paradigma que ya se está consolidando a través de estas generaciones de mayores que entraron a compartir el siglo XXI. Hijos del vertiginoso, contradictorio, y discepoliano\*\* siglo XX, están mostrando que hay prejuicios que deben ser desaprendidos y nuevos propósitos que se mueven y pujan por imponerse.

Es este nuevo modelo que llamamos Envejecimiento activo, como forma de compendiar lo que los mayores quieren y sobre todo como quieren vivirlo. Para este objetivo, estamos empeñados los que trabajamos con Adultos Mayores.

**Vivir mas años no es un problema, es un privilegio que tenemos los que no nos morimos antes.** En el Imaginario Social persisten aún prejuicios acerca de los envejecentes y los viejos, prejuicios que los llevan a cumplir con lo que se espera de ellos.

**La definición que siempre damos de Envejecimiento nos lleva a considerarlo como un proceso natural , gradual, inexorable que está dado por cambios bio-psico-sociales y determinados por el tiempo.**

El encuentro con la idea de tiempo marca muchas veces las primeras percepciones del envejecimiento. Al decir natural ya estamos dándole una connotación de normalidad, dando por tierra con el prejuicio que decía que el envejecimiento es una enfermedad.

Pero decimos siempre también que se puede envejecer bien o se puede envejecer mal.

Que a pesar de que siempre se envejeció, lo cierto es que antes el envejecimiento llevaba menos tiempo, se vivía menos y además eran menos los que sobrevivían a lo que consideramos ahora como el comienzo del envejecer. Esto hace que los conceptos vayan cambiando paralelamente al aumento de la esperanza de vida.

**A que llamamos Envejecimiento Activo? También se suele llamar Envejecimiento Saludable**

**El lema del Día Mundial de la Salud dice:**

“Sigamos activos para envejecer bien”

**Y la OMS remarca:**

“ El envejecimiento activo es más que evitar las enfermedades”.

**El Envejecimiento activo lleva al buen envejecer y este se logra por:**

la lucha por una mejor calidad de vida,  
opciones por lo gratificante,  
lo deseado y  
el disfrute del tiempo libre.

El trabajo con la resiliencia, que lleva a reconsiderar el humor y fortalecer los afectos.

Mejorar la calidad de vida que siempre lleva implícito un fuerte componente subjetivo, quiere decir también lograr una buena capacidad de comunicación, una disposición activa y creativa que

ayuden a conseguir estrategias para adaptarse a un medio y a un tiempo vertiginosamente cambiante, pero que representa la realidad de todos, el tiempo de todos.

El doble desafío que tienen los Adultos Mayores, como es adaptarse y asumir los propios cambios y además aprender a ajustarse a los cambios que esa realidad imprime a nuestro tiempo, es lo que los hace estar activos, lúcidos, vigentes, no marginados ni aislados ni desestimados.

Los Adultos Mayores pueden y deben aportar lo que acumularon en los años vividos, la experiencia de haber pertenecido al siglo XX vertiginoso y cruel, con idas y vueltas de las utopías, con terribles despliegues de maldad humana junto a increíbles avances en la ciencia y la tecnología.

## **¿PORQUÉ DECIMOS ACTIVO Y QUÉ ES ACTIVIDAD?**

Cuando hablamos de envejecimiento activo nos estamos refiriendo exactamente a lo contrario que marca uno de los prejuicios que es urgente desaprender y que dice: “el envejeciente se torna pasivo, la pasividad lo lleva a aislarse, a quedarse en la casa, a considerarse al margen de la socie-

- Actividad en el envejecimiento es plantearse no cualquier tarea, sino aquellas que causen placer, gratificación, desarrollo personal, ya en lo intelectual, como en lo corporal, en lo recreativo, o en lo social.
- La actividad aleja algunos fantasmas del envejecer: la rutina, el aburrimiento, la soledad.
- Es bueno que la actividad sea grupal; esto agrega posibilidades de intercambios y formación de nuevos vínculos.

dad porque ya no está dentro del círculo productivo ni cumple roles que hasta ahora estaban pautados así.”

## **¿CÓMO TRABAJAMOS?**

Los Programas de Educación Permanente de Adultos Mayores como así también las Universidades de la Tercera Edad se han ido desarrollando a lo largo de nuestro país. Brindan espacios de aprendizaje, reflexión, creación, esparcimiento, interacción con pares. Desde mi experiencia como coordinadora de varios Seminarios y Talleres todos vinculados con la Educación para el Envejecimiento puedo rescatar la importancia que esta actividad tiene para los Mayores que cada vez con su demanda completan todos los cupos que se ofrecen para los grupos.

## **¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN PARA EL ENVEJECIMIENTO?**

### **¿Aprender a envejecer?**

Se puede pensar que no es necesario, que siempre se envejeció y que uno envejece igual, solo, sin ninguna preparación; pero también como ya se ha dicho se puede envejecer bien o mal, que no es lo mismo el envejecer de hace unas décadas que envejecer ahora. Estas generaciones de Adultos Mayores que nacieron en las décadas del 10, del 20 o del 30, fueron formados



dentro de una educación de comienzos de siglo, represiva y en la que se valoraba mas el esfuerzo que el placer y se creía en una vida previsible dentro de pautas rígidas y modelos "seguros".

*En fin que estos Adultos Mayores están frente a una encrucijada que deviene vital por su importancia.*

Porque este tiempo , teñido por la cultura postmoderna, con el culto a lo efímero y lo descartable, se contrapone con lo que ellos siempre creyeron, valores estables, proyectos posibles y duraderos. Un tiempo en donde además cuenta muy poco el pasado, la experiencia, o el futuro, los A.M. quedan así desechados o marginados.

Deben elegir entre quedar amarrados al pasado haciéndose impermeables a los cambios o afrontar el tiempo que les toca vivir aceptando la experiencia de vivir esos cambios, y esta experien-

- Nuestros Adultos Mayores nacieron y crecieron con expectativas, valores, normas de conducta, ideologías, que fueron cayendo en desuso a medida en que nos internábamos en el siglo XX, y más al terminarlo.
- El postmodernismo impregna con su lógica del consumo, con los medios masivos de comunicación, derrochando imágenes que confunden la realidad, con imperativos de conductas individualistas y violentas , desafiante desprecios por los valores y experiencias de los mayores, formas de vivir muy distintas.
- Por otra parte muchos paradigmas tambalean y caen pero no hay otros que los reemplacen con igual solidez. Y este es el gran desafío para nuestra generación de Adultos Mayores, ir delineando nuevos modelos de envejecer.

cia es compleja, difícil, impensable apenas unas décadas atrás y para la cual necesitan prepararse.

Sin duda los dos productos mas relevantes del siglo XX han sido la informática y la mayor esperanza de vida. Ambos nacidos de la llamada Revolución Tecnológica y de los avances de las ciencias. Y así como los Adultos Mayores han accedido al uso de la Televisión y las videos, la telefonía , las procesadoras y los lavarropas automáticos; ahora lo serán de la informática.

Los alcanza la motivación por mantenerse actualizados e insertados en esta sociedad cada vez mas informatizada, formar parte de esta "nueva cultura".

Muchas veces acceden de la mano de sus nietos que desde muy chicos manejan las computadoras. Toman contacto además para poder acceder a cursos, espacios en donde ampliar su desarrollo personal y sentirse estimulados por las comunicaciones e intercambios que pueden realizar.

Los Adultos Mayores son aquellos que transitan la etapa del envejecimiento, esto es y aunque lo cronológico sea solo una variable, los que tienen edades comprendidas entre 55 y 80 años.

Fruto de los avances de las ciencias y la tecnología, la esperanza de vida de las actuales generaciones de mayores se ha extendido considerablemente: son más los que viven mayor cantidad de años y además los viven con mejores condiciones de salud y esto precisamente los lleva a buscar nuevos espacios para continuar con su desarrollo personal y defendiendo sus derechos .

Este siglo XXI los encuentra con disponibilidad de tiempo libre, con cuerpo y mente potencialmente dispuestos para la actividad y con motivación para seguir insertados en la sociedad de una forma activa. La mayor esperanza de vida que lleva consigo una mejor potencialidad de salud tanto física

como psíquica hace que, esa cada vez mayor banda etaria, reclame espacios de creación, recreación, inserción y protagonismo social; se resisten a permanecer como pasivos observadores de la vida, **es su tiempo y quieren vivirlo**. De ahí que surjan movi-

mientos nuevos que tratan de incluirlos.

El de la Educación Permanente, talvez el de mayor repercusión, les abre lugares y bajo el lema **"se puede aprender a lo largo de toda la vida"** lucha contra uno de los prejuicios arraigados en el imaginario colectivo y condicionante de los mayores el que da como verdadero y universal que a medida que se envejece se pierde la capacidad de aprender. Se hace entonces necesario insistir en el concepto de diferente, para comprender que se puede aprender siempre, con otro ritmo, otras motivaciones, otros objetivos.

### **EL MODO Y EL TIEMPO SON DIFERENTES.**

La educación para el envejecimiento lleva implícito la reflexión y reflexionar hace referencia a volver a pensar acerca de algo, considerar con más atención, con más detenimiento. Algunos temen el pensar o el conversar sobre algunos temas que culturalmente se los ve como oscuros, no bien vistos, peligrosos, dolorosos: el tiempo, la vejez, la muerte. Sin embargo ocurre que es más saludable y acá me refiero a la salud psíquica, pensar y hablar de lo que a uno le está ocurriendo, más si esto se puede hacer junto a otras personas y además incorporando una información correcta sobre esos fenómenos.

#### **Algunos de los objetivos de la Educación para el envejecimiento son:**

- conocer y asumir los cambios tanto en lo biológico como en lo psicológico y social, posicionándose activamente en este proceso del envejecer.
- ejercitar la atención, la concentración, la memoria, la reflexión, el lenguaje, y produciendo cambios que favorezcan un envejecer placentero y saludable.
- Lograr que la sociedad cambie la actitud marginalizadora del envejeciente al que nomina como pasivo, enfermo, incompetente, delineando y difundiendo a su vez, un nuevo modelo de envejecer.
- alargar la vida, objetivo promisorio por cierto, no es suficiente sino conseguimos darle a esos años una mejor calidad, un mejor vivir.

Coordinamos para poner en ejecución estos objetivos seminarios y talleres de "Reflexiones sobre el Envejecer," "Resiliencia y Adultos Mayores", "Sexualidad", y aplicamos el "PEMYR, Programa de Estimulación de Memoria y Reminiscencia." Las clases son semanales, de una hora y media de duración y cuatrimestrales en algunos casos o anuales en otros. Se trabaja en general con grupos mas numerosos que lo deseable dada la gran demanda. ( 25 a 35 participantes ) Se tiende a que los Mayores participen, que las clases sean amenas y los grupos se constituyan como espacios de nuevos vínculos, afectivos y sociales, de referencia, de apoyo y de contención



Es importante resaltar como los envejecientes que concurren a los cursos lo hacen con una motivación marcada, deseosos de aprender y alcanzar cambios que le viabilicen una mayor autoestima, autonomía y libertad de pensamiento, posibilidad de asumir una actitud positiva a través de un conocimiento reflexivo, más resiliente para afrontar mejor las situaciones de riesgo que le toque en su camino, a la par que atender y desarrollar mejor los afectos.

Los Adultos Mayores que participan de este comienzo del Siglo XXI, van protagonizando y promoviendo un nuevo modelo de envejecer con características muy claras que los diferencian de los mayores de las anteriores generaciones: están activos y a la vez ávidos por vivir en plenitud, sanos y lúcidos en su gran mayoría, con una actitud que denota vigencia dentro de la sociedad y no al margen de ella, válidos como interlocutores y como testigos de la historia, aprendiendo, y continuando con todo lo que hace a su desarrollo personal, dándole importancia debida al autocuidado y fortaleciendo su resiliencia.

## Algunos recortes de viñetas al hacer la evaluación en distintos grupos..

- **A.M.:** Haber concurrido al curso me ayudó a soltarme, un poco porque aunque a veces no lo parezca soy bastante introvertida. Disfruto de las acotaciones de las chicas, de la picardía y la chispa de S., de cuando tenemos que redactar en grupo, etc. Me agradó la manera en que la Dra. V. llevó el curso.
- **N.D.:** El curso me ayudó mucho a tener en claro el proceso de envejecer me hizo pensar y sentirme con mucha alegría ir el martes, escuchar a V., que estoy agradecida de poder aprender sus experiencias y con todo el grupo.
- **A.N.:** El curso me ayudó mucho, me siento más segura, las cosas las tomo de distinta manera, he dejado esos miedos de ser o no ser. El curso es interesante, positivo y armonioso.
- **M.A.:** Ud., Dra., quisiera que crea que soy otra persona. Les cuento a mis 4 nietas lo que hacemos. Yo sugiero que fueran 2 clases por semana aunque sea los primeros meses. Críticas ninguna y estoy muy agradecida de haberlos escuchado a todos. Muchas gracias.
- **D.B.:** El curso me ayudó mucho a expresar lo que siento, hablar sobre lo que me pasó y me pasa. Cosa que siempre me costó mucho. Y más que eso me permitió escribir sobre lo vivido y por vivir. Siempre me costó mucho escribir sobre algo. Críticas, la verdad no tengo.
- **M.M.:** Me ayudó a ocupar un día de la semana en algo personal, los martes me tengo que producir, aunque no se note, poseo una hora y media solamente para mí y esto es mucho. Luego de ocuparme de investigar, leer, escribir, reflexionar sobre los temas concernientes a nuestra edad, a encontrar momentos felices en cosas quizás que no habíamos percibido antes. Todo esto constituyó un enriquecimiento personal que se acrecentó clase a clase. Estoy muy conforme con el curso, creo que el año que viene posiblemente lo repita.
- **A.C.:** Me ayudó y me hizo pensar que me tengo que poner las pilas y trabajar más. A la Dra. V. muchas gracias por su paciencia y por su capacidad de tolerancia. Yo creo que debiera rigorearnos más para así obligarnos a despertar a nuestra memoria de ese amodorramiento en que está sumergida.

- **S.B.** Hay un hecho que no quiero dejar de comentar, ya que me impactó al inicio de la 2° parte del curso, ya que considero que fue una señal de Dios. Al incorporarse el nuevo grupo en esta parte hubo tres de los nuevos compañeros que tenían una conexión con tres personas de mi familia que me faltan, pues llevan los mismos nombres y en uno de ellos, el mismo apellido: Es por eso, que pese a mi dolor, sentí que me estaban apoyando y acompañando para que no abandone este curso, lo que agradezco pues hoy puedo decir que he logrado una considerable recuperación.
- **E.V.:** Me ayudó mucho. Pude revalorizar aspectos de mi vida. Gracias a Ud., Dra. V. me lancé a hacer nuevos cursos que creí que no eran para mí (computación, italiano) y eran deseos de hace un par de años. Salí con todos enriquecida, conocí gente maravillosa, me divertí y aprendí mucho. ¡Muchas gracias!
- **M.P.:** El haber concurrido al curso me hizo descubrir nuevas facetas que no percibía. Pienso que debería haber un curso de Memoria y Reminiscencia segunda parte, complementario del actual para que lo puedan seguir los que efectuaron el primero.
- “El Programa del P.E.M.Y.R, me ha dejado buenos resultados. Con esto no quiero decir que ya no olvido nada....no, no es esto, pero sí me ha enseñado a pensar más, a disfrutar a lo mejor de una manera más positiva de un programa de radio o de TV, porque lo escucho mejor, trato de captar mas dichos programas, sin dejar que mi mente se pierda en otros pensamientos. Muchas veces la radio y la TV, solo servían para sentirme menos sola. También aprovecho y aprecio más la lectura de un libro...cuando hago esto recuerdo lo escuchado en clase....yo diría que hubo en mi un “avivamiento”, un tratar de vivir más. Yo espero con impaciencia las tardes de los lunes. ...me ha ayudado a trabajar mi mente, al leer con mas detenimiento un libro o un diario y a escribir, cosa que es algo que había dejado de hacer. Yo me sentí muy cómoda y muy beneficiada “ . A. C. 86 años.
- “ He notado un mejoramiento en mi memoria en general, además el compartir con pares las fallas en la atención, olvidos, etc y ver que son similares tranquiliza...El grupo me resultó agradable y solidario, me sentí integrada y el hecho de compartir un café después de la clase contribuyo a afianzar la relación entre todas al igual que el trabajo solidario propuesto...” C.
- “ yo noté cambios y muy buenos: en primer lugar salí de mi retraimiento, me obligó a poner atención en el programa porque me interesaba, despertó la mente con los ejercicios...
- yo inicié el Programa sin saber de que se trataba, me trajo una amiga que me veía mal por mi duelo reciente. Fue una panacea, una maravilla. Creó en mi expectativas sobre que pasaría la próxima clase y cada clase fue una sorpresa. ...me sirvió mucho el compartir con el grupo y darme cuenta que todos a esta altura hemos tenido pérdidas de todo tipo y enfermedades y al hablarlo logré reaccionar poco a poco...” M E.
- “ noté cambios fundamentales, tengo tiempo para mi mente, hago ágil mi pensamiento, dedico a mi tarea horas y lo hago con placer, me gusta escribir, cosa que no hacía ...me he encontrado a mi misma. Nunca pensé que el Programa me iba a resultar tan hermoso. Fui por curiosidad por estar en un grupo pero encontré a todos con una humanidad a flor de piel, todos cuentan sus alegrías, sus recuerdos....sus trabajos...mis expectativas se cumplieron en todo sentido. Al hacer comentarios con mis amigas quisiera que todas pu-

dieran hacerlo.” E .S de M.

- “Pese a que he asistido poco tiempo, solo en el 2do cuatrimestre, me gustó. Me ha permitido conocer personas muy agradables, con problemas semejantes y con ganas de continuar positivamente. Me sentí integrada rápidamente con un recibimiento muy cálido” G.P.
- “el programa me ayudó a superar mi falta de atención y a actualizar conocimientos un poco olvidados, además contribuyó a despertar el interés sobre temas diversos propios del Programa. Mis expectativas fueron cubiertas ampliamente, al mantenerme activa, en la búsqueda y acopio de elementos de trabajo...
  - trabaje en compañía de mi esposo, consultando lo necesario. El grupo fue muy cordial y ameno...en síntesis ha sido maravilloso.” N.A.
- **E.V.:** “El curso me resultó muy positivo. Surgieron ideas claras y actualizadas. El diálogo favoreció la participación del grupo. Me dio seguridad frente a las dudas que yo tenía y a los rechazos que la sociedad plantea a los adultos mayores. Es importante reconocer que los adultos mayores aprendemos y que este interés nos fortalece frente a la actualidad tan cambiante y problemática.

Muy útil el Seminario. Pude incorporar conocimientos y rechazar prejuicios.”
- **S. D.:**” Me pareció muy útil el Seminario, especialmente porque permitió hablar sin tapujos sobre un tema tabú, la participación de todos sus integrantes, no avergonzarse de la falta de conocimientos y que los hombres, en minoría absoluta, se hayan atrevido a opinar aunque un poco temerosos de las reacciones de sus compañeras.”

## ALGUNAS REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS: EDUCACIÓN PARA EL ENVEJECIMIENTO.

- Alizade Alcira     **Clinica con la muerte.** Amorrortu.Bs.As. 1996
- Burdeos Cortés     **Preparación para la vejez.** Rev. Geriatrika Vol.7.93. España 1991
- Carré P.     **Retraite et Formation.** Erés. 1981. Tolouse.
- Carré P.     **Education des Adultes et Gérontologié. Origine d’une rencontre.**  
Rev. Gerontologié et Societé. Cahier N° 33.
- Dauverchain J.     **Le maintien de l’autonomie: un objectif, une nécessité.**  
Rev. Psychologie Medicale. París. 1990, 22,12.
- Epstein R.     **Envejecimiento, vida vivida y sobrevivir.** En Salvarezza L. (comp)  
El Fantasma de la Vejez. Tekne. Bs.As. 1995.
- Freud S.     **Duelo y Melancolía.** En Ob.Comp. Amorrortu. T.XIV. Bs.As. 1986

- **Nuestra actitud frente a la muerte.** En Ob.Comp. T.XIV. Amorrortu. Bs.As. 1986..
- Gonzalez J. **Auto-cuidado en la vejez.** Rev.Mex. de Geriatria. N°1. 1989.
- Iacub R. **Proyectar la vida. El Desafío de los Mayores.** Editorial Manantial . Bs.As. marzo de 2001.
- Laforest J. **Introducción a la Gerontología.** Herder. 1991. Barcelona.
- Leichner S. **Algunas consideraciones acerca de la teoría de la desvinculación.** Rev.Med. 3era Edad. N°6. 1985. Bs.As.
- Litvak J. **Determinantes del envejecimiento sano.** Rev.Cuad.Med.Soc. N°3. 1989. Chile.
- Lolas S.F. **Geriagogía: enseñar a envejecer como tarea social.** Acta Psiq.Psic.Amer.Lat. N°4. 1992.
- Mainieri A. **Cuando el cuerpo enfermo no resiste mas.** Algunas reflexiones sobre el tiempo, el envejecimiento y el destino. En : Salvarezza (comp). El Fantasma de la Vejez.. Tekne. 1995. Bs.As. Argentina.
- Martínez Silvia . Imanol Amayra. **Beneficios del Ocio en la Vejez: Pautas para el desarrollo de Programas de Ocio Terapéutico.** [smartin@fice.deusto.es](mailto:smartin@fice.deusto.es) ( trabajo presentado en el 1er Congreso Iberoamericano de Psicogerontología y publicado en Revista Tiempo N° 17. Nov. 2005.
- Melillo A y otros.(comp) **Resiliencia y Subjetividad.** Paidós. Argentina. 2004.
- O.P.S. **La atención de los ancianos: un desafío para los años noventa.** Public.Cient. N° 546. O.P.S. dep. de O.M.S. De. Anzola Perez y ot. E.E.U.U. 1994.
- Paillat P. **On Peut Toujours Apprendre.** Rev.Geron.et Societé N°33.
- Psiconet **Seminario de Psicogerontología.** I y II . Internet. 1997.  
<http://www.psiconet.com/tiempo>
- Saéz Narro y ot. **Tratado de Psicogerontología.** Promolibro. Valencia. 1996.
- Salvarezza L. **Psicogeriatría.** Paidós. 1988. Bs.As.
- Varios. **Tiempo: Revista de Psicogerontología.** <http://www.psiconet.com/tiempo>
- Viguera, V. **Hacia un nuevo modelo de vejez.** Trabajo presentado al VII Congreso de Geront. y Geriat. 26/30 de Nov./1995. Bs.As. Argentina.
- **Los Adultos Mayores y su relación con Internet.**  
Trabajo presentado en la Mesa de Psicogerontología del II Congreso Virtualde Psiquiatría. 2001.

- **Calidad de vida y Adultos Mayores. Aprendiendo a envejecer.**  
1er Encuentro Nacional sobre Calidad de Vida en la Tercera Edad  
Bs.As. 1999.
- **La Reminiscencia: soporte de identidad en el Adulto Mayor**  
Revista Tiempo. Nº 3 . <http://www.psiconet.com/tiempo>
- **Prejuicios, mitos e ideas erróneas acerca del envejecimiento y la vejez.**  
Boletín de la SEPTG. Nº 12. Barcelona. 1997.
- **La Resiliencia y los Adultos Mayores. Importancia de su aplicación en grupos de educación para el envejecimiento.** Rev. Tiempo Nº 15.  
[www.psicomundo.com/tiempo](http://www.psicomundo.com/tiempo)
- **El Afecto y el Humor: dos pilares en el trabajo con Resiliencia en Adultos Mayores.** 7mo Congreso Virtual de Psiquiatría. 2006 Mesa de Psicogerontología.
- **Sexualidad y Adultos Mayores. De los Prejuicios a la Realidad.**  
1er Congreso Iberoamericano de Psicogerontología. Nov. de 2005.BsAs. Argentina.  
Publicado en Rev. Tiempo Nº 17. [www.psicomundo.com/tiempo](http://www.psicomundo.com/tiempo)
- Zarebski G. y **Viejos Nuevos, Nuevos Viejos.** Editorial Tekné. Bs.As. marzo/2001  
Knopoff R, (comp).

\*\*\*\*\*

## Artigo de Opinião

### A SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE, OLHAR, MUDAR E AGIR

Carla Serrão \*

#### RESUMO

O presente artigo de opinião pretende renovar o olhar sobre a terceira idade, especificamente sobre a sexualidade na terceira idade. Reflectir sobre algumas micro-concepções da sexualidade nesta fase do ciclo vital, com o propósito de pôr em causa as posturas sociais e reflectir sobre a necessidade de adoptarmos “agires” sensíveis às necessidades e expectativas dos nossos idosos.

**Palavras-chave:** terceira idade, sexualidade, representações sociais

#### A SEXUALIDADE NA TERCEIRA IDADE: OLHAR, MUDAR E AGIR

Se falar, reflectir e auscultar a sexualidade nas diferentes fases do ciclo vital é difícil, constrangedor e preconceituoso, mais delicado parece ser autenticar a sexualidade na terceira idade. Neste domínio muito se tem investigado, analisado e corroborado, porém, as conclusões referem-se quase exclusivamente a amostras de adolescentes, jovens e adultos. Assim e além da longevidade da população ter obrigado ao desenvolvimento de um conjunto de pesquisas relacionadas com o idoso, também é claro que poucas investigações têm sido realizadas no âmbito desta dimensão humana- a Sexualidade (Negreiros, 2004).

Entender a sexualidade é um processo complexo, íngreme e inacabado e isto deve-se, entre outros factores, às representações enraizadas na sociedade do conceito de sexualidade como sinónimo de sexo, utilizadas comumente como análogos.

É óbvio que uma das grandezas da sexualidade é a relação sexual, porém, ela não se reduz a este acto; ela compreende a necessidade de contacto, ternura de intimidade, um conjunto de sentimentos, comportamentos e afectos (OMS). É uma “dimensão humana eminentemente relacional e íntima... um elemento essencial ... no bem-estar físico e emocional dos indivíduos” (ME, CCPES, MS, APF, CAN & RNEPS, 2000, 23). É também uma forma das pessoas perceberem a sua identidade (Vasconcelos, 1994), pois, a intimidade e a proximidade dão sentido à vida dos indivíduos e ao estabelecimento de vínculos securizantes.

Além da dificuldade em compreender o conceito abrangente de sexualidade, denota-se uma tendência em desvinculá-la deste período da vida. Como de um momento para o outro, esta dimensão desaparecesse, fosse lacrada da vida das pessoas. O idoso, analogamente à criança, é analisado numa perspectiva assexuada, sem querer, sem desejos, sem sentires, sem fantasias, sem expectativas...

---

Mestre em Psicologia da Saúde

Docente na Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico do Porto

carlaserrao@ese.ipp.pt

De facto, frequentemente deparamo-nos com discursos sociais que denunciam estereótipos negativos (Castro, 1999) associados às pessoas de terceira idade, nomeadamente, que “não se interessam pela sexualidade” (Dinis, 1997). Ora, se a sexualidade é uma parte essencial do relacionamento com os outros, particularmente no domínio amoroso (ME et al., 2000), como é possível ponderar que na terceira idade não há espaço para amar, para ser amado, para sentir e para desejar. Esta atitude repressora da sexualidade das pessoas de terceira idade é muito patente nos adultos, principalmente nos familiares, que são um dos factores que eternizam esta assexualidade (Fericgla, 1992).

A sexualidade expressa-se de diferentes formas nas múltiplas etapas do ciclo vital, assim a sexualidade é evidentemente vivenciada e expressa de diferentes maneiras na terceira idade, comparativamente com as restantes etapas. Conforme refere Capodieci (2000, 231), “na idade avançada ama-se de maneira mais profunda, consegue-se purificar o amor da paixão que é mais sensual do que genital. Assim, para eles, um olhar ou uma carícia podem valer mais do que muitas declarações de amor”. É com estas palavras e expressões, bem mais espontâneas e autênticas que a sexualidade pode ser vivenciada pela pessoa e pelo casal nesta fase vital.

Além disso, o próprio envelhecimento fisiológico produz mudanças universais, afectando todas as pessoas que chegam à terceira idade (SPPC, s/d), no entanto e apesar das mudanças fisiológicas e anatómicas que se produzem, as pessoas podem manter, se assim o desejarem, a sua actividade sexual.

De facto, a sexualidade na terceira idade, parece estar mais associada à sua dimensão psico-afectiva pois, como salienta Vasconcelos (1994, 84) “o sucesso conjugal na velhice está ligado à intimidade, à companhia e à capacidade de expressar sentimentos verdadeiros um para o outro, numa atmosfera de segurança, carinho e reciprocidade” e pode significar uma oportunidade de “expressar afecto, admiração e amor, a confirmação de um corpo funcional, aliado ao prazer de tocar e ser tocado”.

Diria mais, se a sexualidade é uma esfera da vida tão importante em todas as fases desenvolvimentais, dando significado e segurança às pessoas, maior segurança pode trazer às pessoas de terceira idade pois, perante um conjunto de perdas e riscos que esta etapa pode acarretar, mais necessário se torna termos alguém com quem partilhar as nossas angústias e ansiedades.

A postura social generalizada que caracteriza a terceira idade a partir de um conjunto de estereótipos, limitadamente críticos e privados de objectividade, distorcem a realidade dos indivíduos (Martins & Rodrigues, s/d). De facto, a terceira idade (assim, como as demais) tem sido objecto de múltiplas crenças, com a intencionalidade de homogeneizar todas as pessoas, ignorando a sua individualidade (Devide, 2000). Assim, a aceitação das representações sociais gerontofóbicas, contribui para que o idoso se acomode passivamente a estes rótulos, perpetuando a imagem que os próprios idosos têm em relação a si.

Desta maneira, o nosso agir, enquanto profissionais tem como ponto de partida e de chegada a não aceitação destas construções sociais, fazendo com que o próprio idoso tenha autonomia e capacidade para “desmontar” as representações que se tem em relação a este período da vida, sendo um agente pró-activo desta mudança.

Ao criarmos espaços de relação, de discussão destes temas, especificamente, o da sexualidade, podemos estar a contribuir para a mudança de uma auto-imagem do idoso, ajudá-lo a perceber os seus direitos, as suas capacidades, nomeadamente, a capacidade de amar, de se relacionar, de procurar contacto, de desejar.

De facto, reflectindo e desmontando os seus receios (muitas vezes associados à submissão da opinião de familiares, a situações financeiras, entre outros) e percebendo e exigindo a sua individualidade, damos mais qualidade aos anos da sua vida.



## BIBLIOGRAFIA

Capodieci, S. (2000). A idade dos sentimentos: amor e sexualidade após os 60 anos. Bauru, S. Paulo. EDUSC.

Devide, F.P. (2000). Velhice... Espaço Social de Aprendizagem: Aspectos Relevantes para a Intervenção da Educação Física. Motriz, vol. 6, 2, p.65-73.

Dinis, C.M.R. (1997). Envelhecimento e Qualidade de Vida no Concelho de Faro. Coimbra: (s.n), 1997. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.

Fericgla, J.M. (1992). Sexo y Afectividad en la cultura de la ancinidad. In: Envejecer. Una Antropología de la Ancinidad. Barcelona: Antropos.

Martins, R.M.L., & Rodrigues, M.L.M. (s/d). Estereótipos Sobre Idosos: Uma Representação Social gerontofóbica. Educação, Ciência e Tecnologia, p. 249,254.

Ministerio da Educação, Comissão de Coordenação da Promoção da Saúde, Ministério da Saúde, Associação para o Planeamento da Família, Centro de Apoio Nacional, & Rede Nacional de Escolas Promotoras de Saúde (2000). Educação Sexual em Meio Escolar: Linhas Orientadoras. Editorial do Ministério da Educação.

Negreiros, T.C.G.M. (2004). Sexualidade e género no Envelhecimento. ALCEU, vol. 5, 9, p. 77-86.



## Artigo de Opinião

### A PROMOÇÃO DO “ENVELHECIMENTO ACTIVO”

Isabel Almeida \*

*Não sei envelhecer. É bem o mesmo  
o coração que bate no meu peito  
e não se cansa de bater ...afeito;  
afeito às dores que a vida joga a esmo.*

Saúl Dias

Segundo dados do INE(1), em Portugal entre 1960 e 2001 o fenómeno do envelhecimento demográfico traduziu-se por um decréscimo de cerca de 36% na população jovem e um incremento de 140% da população idosa. A proporção da população idosa, que representava 8,0% do total da população em 1960, mais que duplicou, passando para 16,4% em 12 de Março de 2001, data do último Recenseamento da População. Em valores absolutos, a população idosa aumentou quase um milhão de indivíduos, passando de 708 570, em 1960, para 1 702 120, em 2001, dos quais 715 073 homens e 987 047 mulheres.

Este fenómeno social, obriga a reflexões profundas na nossa sociedade e a uma nova visão sobre o envelhecimento. Torna-se urgente traçar novas estratégias que sejam objectivas para superar este novo desafio com êxito, apostando na Promoção da Saúde.

*A promoção da Saúde pressupõe o desenvolvimento pessoal e social, através da melhoria da informação, educação para a saúde e reforço de competências que habilitem para uma vida saudável...desenvolve-se através de uma intervenção concreta e efectiva ... estabelecendo prioridades, tomando decisões, planeando estratégias e implementando-as... (2).*

Já em 1997, a 4ª Conferência sobre Promoção da Saúde no século XXI realizada em Jacarta referia que as tendências demográficas tais como ... o envelhecimento da população, a prevalências de doenças crónicas... ameaçavam a saúde e o bem estar de milhões de pessoas. E apresentou como uma das soluções: *mobilizar o potencial de saúde existente nos vários sectores da sociedade, nas comunidades locais e nas famílias.* (3)

---

\* Enfermeira Graduada do Centro de Saúde da Carvalhosa/Foz do Douro  
Endereço electrónico: isabelgalmeida@yahoo.com.br

No Plano Nacional de Saúde 2004-2010, é dado particular interesse ao “Envelhecimento activo” no qual se propõem algumas orientações estratégicas e intervenções necessárias para uma reorganização dos cuidados aos idosos numa perspectiva integrada, com uma abordagem multidisciplinar e intervenção intersectorial, de forma a:

**Adequar os cuidados de saúde às suas necessidades específicas**, investindo na informação da população idosa sobre como lidar com as situações de doença mais frequente, prevenção de quedas e envelhecimento activo. Investindo na atenção especial às situações de maior vulnerabilidade e na articulação dos serviços de saúde com o sistema de cuidados continuados...

**Actuar sobre determinantes de autonomia e independência**, identificando os critérios de fragilidade da população idosa, através de um Exame Periódico de Saúde e encorajando a prática de actividade física moderada regular..., tendo em conta as diferenças relativas à idade e género.

**Promover e desenvolver ambientes capacitadores de autonomia e independência dos idosos**, investindo na informação da população alvo e orientação técnica dos profissionais de saúde quanto à detecção e eliminação de barreiras arquitectónicas... capacitando os profissionais de saúde para detecção e encaminhamento adequado de situações de violência, abuso ou negligência...melhorar a articulação dos cuidados de saúde com grupos de apoio da sociedade civil e com serviços prestados por outros ministérios.(4)

Os Centros de Saúde têm um papel preponderante no que respeita a esta problemática, são a base institucional dos cuidados de Saúde primários e o pilar central de todo o sistema de saúde; constituem um património institucional, técnico e cultural que é necessário preservar, modernizar e desenvolver, porque continuam a ser um meio acessível e eficaz para proteger e promover a saúde da população.(5)

O grupo técnico para a Reforma dos Cuidados de Saúde Primários, apresenta como proposta de medida para curto e médio prazo: *incluir no processo de reconfiguração dos centros de saúde, desde o seu início, a organização de equipas funcionais multiprofissionais, responsáveis por programas e projectos de intervenção na comunidade (ex. saúde ocupacional, cuidados continuados) ...devendo todas estas actividades inspirar-se e guiar-se pelo Plano Nacional de Saúde 2004-2010.*(5)

É necessário que os profissionais de saúde dos Cuidados de Saúde Primários assim como outros profissionais (psicólogos, nutricionistas...) que estejam sensibilizados para esta problemática, tenham conhecimento destas linhas orientadoras e incluam o idoso no planeamento das suas actividades e estratégias de promoção e manutenção da saúde.

#### Bibliografia:

(1) INE; *O envelhecimento em Portugal : situação demográfica e socioeconómica recente das pessoas idosas*, apresentado na II Assembleia Mundial sobre envelhecimento, 8 a 12 Abril de 2002, Madrid

(2) OMS, *Carta de Ottawa*, 1ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, 21 Novembro de 1986, Ottawa

(3) OMS, *Declaração de Jacarta*. Quarta conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, 21-25 Julho de 1997, Jacarta

(4) Ministério da Saúde; *Plano Nacional de Saúde 2004-2010: mais saúde para todos* (Lisboa: Direcção Geral de Saúde, 2004)

(5) Ministério da Saúde : Grupo técnico para a Reforma dos Cuidados de Saúde Primários; *Linhas de Acção prioritária para o desenvolvimento dos cuidados de Saúde Primários*. Resolução do Conselho de Ministros nº86/2005, de 7 de Abril (Diário da República nº81, I Série-B, de 27 de Abril) e Despacho nº10942/2005, de 21 Abril do Ministro da Saúde (Diário da República nº94-II Série, de 16 de Maio de 2005), 20 de Junho de 2005, Lisboa

## Artigo de Opinião

# PENSAR A MORTE

Vera Vilhena \*

A morte é um fenómeno físico, psicológico, social e religioso que afecta a pessoa na sua totalidade: corpo, espírito, emoções e experiências de vida. Seja nossa ou de outrem, a morte, é uma realidade difícil de aceitar porque nos lembra constantemente o carácter limitativo da vida.

Será fácil perceber que sejam os idosos, aqueles que mais pensam na morte - “quem já andou, já não tem para andar”, ouve-se bastantes vezes. Tendo ou não fundamento esta linha de pensamento, até porque “para morrer basta estar vivo” (como também já se ouviu dizer) a verdade é que as pessoas de idade atribuem à morte diferentes sentidos. Por um lado, encaram-na positivamente, apelidando-a de Amiga – que põe fim ao sofrimento; de Mestre – que lhes permite compreender a verdadeira transcendência; de uma Aventura – no Além com os entes queridos que já faleceram; ou de Recompensa – de uma vida bem vivida. Por outro lado, contudo, existem os sentidos negativos dirigidos à morte, sendo eles o nada, o fim, o castigo, a separação ou uma maneira de obrigar os outros a preocuparem-se mais comigo. Aqui, (e torna-se importante falar do tema) surge o Suicídio no idoso, podendo representar para este um meio de conservar o controlo da sua vida, de ir ao encontro dos seus próximos e de pôr fim a uma situação sem saída aparente.

A vida do idoso pode tornar-se bastante difícil, especialmente quando se vê confrontado com os principais medos deste grupo etário: medo do desconhecido, da solidão, de perder a família e os amigos, de perder o controlo e a autonomia ou de perder a identidade (auto-imagem). Os idosos são capazes de fazer frente à morte e de a aceitar. O que mais temem são os acontecimentos que a envolvem, como por exemplo, a rejeição, o isolamento, a solidão, a doença prolongada, a perda do papel social e a perda da autonomia.

---

\* Psicóloga

Sejam quais forem as filosofias pessoais e atitudes face à morte, todos os idosos se questionam sobre o sentido dela:

Por que vai a vida acabar assim?

Por que é que tenho de morrer?

O que significa a morte?

Parece, no entanto, que quanto mais os idosos conferem um sentido à sua vida, menos medo têm de morrer. É evidentemente impossível evitar a morte. Mas é, no entanto, possível tornar a vida dos idosos mais rica. E mais agradável.

## Artigo de Opinião

# ENVELHECIMENTO, SOCIEDADE E CIDADANIA

*Aquiles Martins \**

É um facto, o mundo está a envelhecer. De acordo com estudos efectuados, entre 2000 e 2050, a percentagem de pessoas com mais de 65 anos irá duplicar.

Em Portugal, os Censos de 2001, mostram-nos que a população portuguesa acompanha a tendência mundial e por isso está a envelhecer. Este envelhecimento deve-se a vários factores, nomeadamente à diminuição da taxa de natalidade, à melhoria das condições de vida, à melhor cobertura das necessidades sociais e de saúde, à diminuição das taxas de mortalidade e ao aumento da esperança média de vida.

Atendendo a estes factos, importa saber que medidas tomar para atender às necessidades e objectivos de uma percentagem importante da nossa população.

**Uma sociedade que negligência a experiência e saberes acumulados, torna-se inevitavelmente numa sociedade de desperdício, numa sociedade vazia, sem rumo.**

Impõe-se fomentar uma política de igualdade de oportunidades no processo de desenvolvimento económico, social e cultural das pessoas idosas.

Importa referir as conclusões presentes no Plano de Acção Internacional sobre Envelhecimento, apresentado em Madrid, em 2002. Entre os seus objectivos prioritários encontravam-se a “promoção da participação social das pessoas mais velhas, da aprendizagem ao longo da vida e das oportunidades de desenvolvimento, auto-realização e bem-estar ao longo de todo o ciclo vital” (in Revista Pretextos). Esta perspectiva designou-se de «Envelhecimento Activo».

**É por isso importante que as pessoas mais velhas continuem a ser activas na construção da sua própria pessoa e da comunidade em que estão inseridas.**

---

\* Educador Social

Para que a melhoria da qualidade de vida da população idosa seja efectiva, urge promover saúde, autonomia e educação para o envelhecimento, estes são os grandes desafios do sec. XXI em relação aos desenvolvimentos sócio-económicos actuais e futuros.

**Bibliografia:**

Revista Pretextos, Segurança Social, Dezembro de 2004 nº 17.

INE, Censos de 2001.

## Reflexões

### ENVELHECIMENTO E MATURIDADE – VIDA, MORTE E RENASCIMENTO.

*Íris Helena Gomes*

A pele se enrugua, o cabelo se torna branco, os dias se transformam em anos...

Olhamos no espelho, constatamos que novo ciclo da vida se aproxima, custa-nos acreditar que o tempo passou tão depressa.

Eu retorno ao passado, sinto que parece ser ontem meu primeiro encontro com o filósofo Huberto Rohden. Mas, quarenta anos já se foram. Como voou o tempo! Eu contava 25 anos.

A memória viva, o tempo não conseguiu apagar. Aquela imagem do primeiro encontro é guardada em algum álbum do meu cérebro, que acredito poder levar para a eternidade.

Eternidade sim... somos eternos! E acredito que em nossa grande jornada, que vai além destes poucos decênios de existência com este corpo físico, todos passam por um feliz encontro com um Mestre, um guia espiritual ou um sábio.

Mas, donde vem a sabedoria destes Mestres? Poderia perguntar o leitor.

Ah! São diversos os caminhos que os levam a Deus. Cada caso é um caso. Cada indivíduo, um roteiro.

Eu despertei para o mundo espiritual, não por um lampejo momentâneo de luz como alguns casos, mas por 15 anos em que bebi da sabedoria de um conferencista, escritor, filósofo...

E assim fui conduzida do pedestal do paciente pedagogo em direção à criança na senda do saber. Por 15 anos acompanhei os passos deste orientador por nome Huberto Rohden. Tive muitos companheiros nesta jornada, que certamente, em algum lugar do Universo continuam a infinita jornada.

Ensina Rohden que o caminho em demanda do Infinito está sempre a uma distância infinita. E Einstein que Rohden conheceu tão bem pessoalmente, (escreveu um livro sobre isto: "Einstein, o enigma da matemática") diz que o prazer da vida está em descobrir seus mistérios.

Posso afirmar que Huberto Rohden foi um exemplo de homem que pôde ultrapassar as barreiras da normalidade, e em quase 88 anos de vida não enterrou seus talentos... Desenvolveu-os... Cresceu em sabedoria e maturidade. Não há, pois, limites para o auto-aperfeiçoamento do ser humano!

Pude constatar que o tesouro dos ensinamentos milenar, da ioga, da meditação, da filosofia oriental e crística é acessível a todos sem distinção de raça, classe social ou idade. Só basta que o indivíduo esteja pronto para descobrir o Mestre interno que habita dentro de cada um de nós. Os desafios da vida contribuem para que a germinação da semente plantada em nosso ser possa ser cultivada por nós mesmos e amadurecido o fruto. Viver é um constante aprender.



Encarar a verdade e conhecê-la é a melhor opção aos que temem o fim.

A lógica de Rohden sempre nos alertava: “Ou o homem morre de acidente, ou de doença, ou de velhice”. “O que nasce morre e o que morre nasce”.

A morte é, portanto o epílogo de uma experiência, a cerimônia de colação de grau de um curso que se fez. Faz tanto medo como o deitar-se para repousar, pois não deixa de ser um sono necessário e prolongado, válido apenas para o corpo. O que em nós é imortal, é claro, não morre. “A vida continua lá onde parou”.

“Inevitável é a morte para os que nascem; todo morrer é um nascer”. O espírito é imortal. “Assim como o homem se despoja de uma roupa gasta e veste roupa nova, assim também a alma incorporada se despoja de corpos gastos e veste outros novos. As armas não ferem o Eu, fogo não o queima, águas não o molham, ventos não o ressecam. Eternamente estável, imóvel, penetrando tudo. Ele sempre foi, é e será (Bhagavad Gita)”.

O homem sábio, por enfermidade ou velhice, sentindo o que chamam fim torna-se sereno e jubiloso que aos ignorantes causa admiração. Por quê? Porque ele sente o mesmo alívio de um escafandrista, que dos sombrios abismos profundos do mar da matéria, vai subir à tona, à claridade, à atmosfera livre da vida onde ele desconhece opressão, deixando para trás a roupa de mergulho que já prestou serviços e é, agora, imprestável.

“Quando um ovo de borboleta ‘morre’ para seu estado primitivo, não morre a vida interna do ovo, morre apenas o invólucro externo dele, a fim de possibilitar à vida latente e pequenina uma expansão maior e mais bela; quer dizer que a morte do ovo é na realidade uma ressurreição, um nascimento para uma vida maior. Morre a pequena vida do ovo para que viver possa a vida maior da lagarta (Huberto Rohden)”.

Eis porque um homem harmonizado com seu Deus interno não conhece a nostalgia típica dos que acreditam na morte e a temem e só crêem na matéria e a ela se apegam.

E, outra vez olhando no espelho, observando os cabelos brancos, as rugas e demais marcas do novo ciclo, lembremos sempre que o importante não muda em nós, nossa força e segurança não têm idade. Não deixemos morrer a criança que existe dentro de cada um de nós. Assim como sentimos viva nossa Alma, sintamos também vivo o corpo, este templo sagrado da Alma.

## Anexo - Carta da Transdisciplinaridade

### Preâmbulo

Considerando que a proliferação actual das disciplinas académicas e não-académicas conduz a um crescimento exponencial do saber, o que torna impossível uma visão global pelo ser humano, Considerando que só uma inteligência que dê conta da dimensão planetária dos conflitos actuais poderá fazer face à complexidade do nosso mundo e ao desafio contemporâneo de autodestruição material e espiritual da nossa espécie,

Considerando que a vida está fortemente ameaçada por uma tecnociência triunfante, que só obedece à lógica assustadora da eficácia pela eficácia,

Considerando que a rotura contemporânea entre um saber cada vez mais cumulativo e um ser interior cada vez mais empobrecido conduz à escalada dum novo obscurantismo, cujas consequências no plano individual e social são incalculáveis,

Considerando que o crescimento dos saberes, sem precedente na história, acentua a desigualdade entre os que os possuem e os que deles estão privados, gerando assim desigualdades crescentes no interior dos povos e entre as nações do nosso planeta,

Considerando simultaneamente que todos os desafios enunciados têm a sua contrapartida de esperança e que o crescimento extraordinário do saber pode conduzir, a longo prazo, a uma mutação comparável à passagem dos homínidos à espécie humana,

Considerando o que precede, os participantes do **Primeiro Congresso Mundial de Transdisciplinaridade** (Convento da Arrábida, Portugal, 2-6 de Novembro de 1994) adoptam a presente Carta compreendida como um conjunto de princípios fundamentais da comunidade dos espíritos transdisciplinares, constituindo um contrato moral que todo o signatário desta Carta faz consigo próprio, livre de qualquer constrangimento jurídico e institucional.

**Artigo 1:** Qualquer tentativa de reduzir o ser humano a uma definição e de o dispersar em estruturas formais, sejam elas quais forem, é incompatível com a visão transdisciplinar.

**Artigo 2:** O reconhecimento da existência de diferentes níveis de realidade, regidos por diferentes lógicas, é inerente à atitude transdisciplinar. Qualquer tentativa de reduzir a realidade a um único nível regido por uma única lógica não se situa no campo da Transdisciplinaridade.

**Artigo 3:** A Transdisciplinaridade é complementar da aproximação disciplinar; ela faz emergir da confrontação das disciplinas novos dados que as articulam entre si e que nos dão uma nova visão da natureza e da realidade. A Transdisciplinaridade não procura a dominação de várias disciplinas mas a abertura de todas as disciplinas ao que as atravessa e as ultrapassa.

**Artigo 4:** O elemento essencial da Transdisciplinaridade reside na unificação semântica e operativa das acepções através e para além das disciplinas. Ela pressupõe uma racionalidade aberta, por um novo olhar sobre a relatividade das noções de «definição» e de «objectividade». O formalismo excessivo, a rigidez das definições e a absolutização da objectividade comportando a exclusão do sujeito conduzem à deterioração.

**Artigo 5:** A visão transdisciplinar é deliberadamente aberta na medida em que ela ultrapassa o domínio das ciências exactas pelo seu diálogo e a sua reconciliação não somente com as ciências humanas mas também com a arte, a literatura, a poesia e a experiência interior.

**Artigo 6:** Em relação à interdisciplinaridade e à multidisciplinaridade, a Transdisciplinaridade é multi-referencial e multidimensional. Tendo em conta a concepção do tempo e da história, a Transdisciplinaridade não exclui a existência dum horizonte transhistórico.

**Artigo 7:** A Transdisciplinaridade não constitui nem uma nova religião, nem uma nova filosofia, nem uma nova metafísica, nem uma ciência das ciências.

**Artigo 8:** A dignidade do ser humano é também de ordem cósmica e planetária. O aparecimento do ser humano na Terra é uma das etapas da história do Universo. O reconhecimento da Terra como pátria é um dos imperativos da Transdisciplinaridade. Qualquer ser humano tem direito a uma nacionalidade, mas, sob o título de habitante da Terra, ele é simultaneamente um ser transnacional. O reconhecimento pelo direito internacional desta dupla pertença - a uma nação e á Terra - constitui um dos aspectos da investigação transdisciplinar.

**Artigo 9:** A Transdisciplinaridade conduz a uma atitude aberta em relação aos mitos e às religiões, por aqueles que os respeitam num espírito transdisciplinar.

**Artigo 10:** Não há um local cultural privilegiado donde seja possível julgar as outras culturas. A atitude transdisciplinar é ela própria transcultural.

**Artigo 11:** Uma educação autêntica não pode privilegiar a abstracção no conhecimento. Ela deve ensinar a contextualizar, concretizar e globalizar. A educação transdisciplinar revaloriza o papel da intuição, do imaginário, da sensibilidade e do corpo na transmissão dos conhecimentos.

**Artigo 12:** A elaboração duma economia transdisciplinar fundamenta-se no postulado de que a economia deve estar ao serviço do ser humano e não o inverso.

**Artigo 13:** A ética transdisciplinar recusa toda a atitude que rejeita o diálogo e a discussão, de qualquer origem - de ordem ideológica, científica, religiosa, económica, política, filosófica. O saber partilhado deve conduzir a uma compreensão partilhada, fundada sobre o respeito absoluto das alteridades unidas por uma vida comum numa única e mesma Terra.

**Artigo 14:** Rigor, abertura e tolerância são as características fundamentais da atitude e da visão transdisciplinares. O rigor na argumentação que entra em conta com todos os dados é o guardião relativamente aos possíveis desvios. A abertura comporta a aceitação do desconhecido, do inesperado e do imprevisível. A tolerância é o reconhecimento do direito às ideias, comportamentos e verdades contrárias às nossas.

**Artigo final:** A presente Carta da Transdisciplinaridade é adoptada pelos participantes do Primeiro Congresso Mundial de Transdisciplinaridade, sem apelo a qualquer outra autoridade que não seja a da sua própria actividade.

Segundo os procedimentos que serão definidos de acordo com os espíritos transdisciplinares de todos os países, a Carta está aberta à assinatura de qualquer ser humano interessado pelas medidas progressivas de ordem nacional, internacional e transnacional pela aplicação destes artigos na vida.

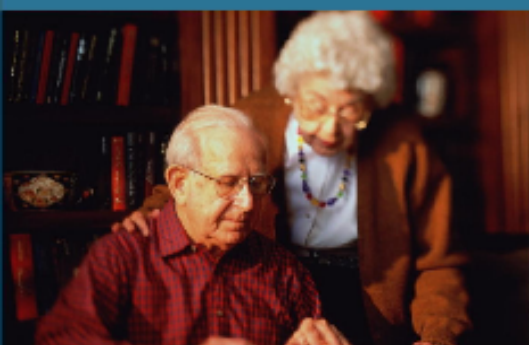
**(Convento da Arrábida, 6 de Novembro de 1994)**



# Universidade Sénior Contemporânea

*"porque o conhecimento não envelhece"*

[HTTP://USC.NO.SAPO.PT](http://usc.no.sapo.pt)



## Inscrições Abertas

- **Secretaria / Inscrições / Salas de Aula** -  
Rua Nova do Tronco, 504, 4250-339 Porto

**NAS INSTALAÇÕES DOS FRADES CAPUCHINHOS**

tlf: 964 068 452 / 964 756 736

e-mail: [usc@sapo.pt](mailto:usc@sapo.pt)

<http://usc.no.sapo.pt>

**Horário da Secretaria:**

- Segunda a Quinta-feira, das 15h às 18. 30h