

Copyright © by Sonia de A. Muscaro, 1998

*Nenhuma parte desta publicação pode ser gravada, armazenada em sistemas eletrônicos, fotocopiada, reproduzida por meios mecânicos ou outros quaisquer sem autorização prévia da editora.*

ISBN: 85-11-00037-2  
Primeira edição, 1996  
2ª reimpressão, 2004

Capa: Sônia Gutierrez

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Mascaro, Sonia de Amorim

O que é velhice / Sonia de Amorim Mascaro.  
- São Paulo : Brasiliense, 2004. - (Coleção primeiros passos ; 310)

2ª reimpr. da 1ª ed. de 1996

Bibliografia.

ISBN 85-11-00037-2

1. Envelhecimento - Aspectos psicológicos  
2. Velhice - Aspectos psicológicos 3. Velhice -  
Aspectos sociais I. Título. II. Série

04-1950

CDD-155.67

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Velhice : Psicologia 155.67  
2. Velhos : Aspectos psicológicos 155.67

**editora brasiliense s.a.**

Rua Airi, 22 - Tatuapé - CEP 03310-010 - São Paulo - SP  
Fone/Fax: (0xx11) 6198-1488  
E-mail: brasilienseedit@uol.com.br  
www.editorabrasiliense.com.br

**livraria brasiliense s.a.**

Rua Emília Marengo, 216 - Tatuapé - CEP 03336-000 - São Paulo - SP  
Fone/Fax (0xx11) 6675-0188



**SUMÁRIO**

Palavras iniciais .....	7
O desejo da eterna juventude .....	11
Um pouco da história .....	24
Qual a idade da velhice? .....	35
Teorias biológicas que explicam o envelhecimento .....	43
Envelhecimento biológico .....	51
Imagens da terceira idade .....	63
Pensamentos da maturidade .....	73
Envelhecer: um desafio .....	82
Indicações para leitura .....	88
Sobre a autora .....	93

## Meus agradecimentos

A Elvira C. Abreu e Mello Wagner, pela orientação, leitura e sugestões valiosas na elaboração deste livro; a Wilson Jacob Filho, pela orientação e apreciação crítica, fundamentais para a redação dos capítulos “Teorias Biológicas que explicam o envelhecimento” e “O envelhecimento biológico”; a Zally P. V. de Queiroz, pela entrevista, e a Anita Liberalesso Neri, pela sugestão de textos. Agradeço também ao Carlos, meu marido, por todo o apoio e estímulo, a minha mãe Antonietta e a minha irmã Vera, pelos comentários ao texto.

Aos meus filhos, Sofia e Fernando.



## PALAVRAS INICIAIS

Falar especialmente aos jovens sobre o que é velhice é um desafio muito estimulante. Quando se é jovem, o envelhecimento e a velhice parecem realidades muito distantes, muito longínquas. Imaginamos e fantasia-mos que só os outros é que irão envelhecer e somente o ser ao nosso lado ficará velho e morrerá.

Quando comecei a pesquisar, estudar e refletir sobre o significado da velhice para escrever minha tese, – “As imagens dos velhos e da velhice nas páginas do jornal ‘O Estado de S. Paulo’ (1988-91)” – enfrentei uma certa angústia e alguma dificuldade. Embora eu já estivesse situada na meia-idade, pela primeira vez me deparei objetivamente diante de meu próprio envelhecimento e comecei a imaginar como seria um dia a minha velhice. Se conto a vocês as minhas dificulda-

des iniciais ao introduzir-me nesse tema, é porque percebi que existe uma dualidade – interesse e rejeição (ou seria medo?) – em relação ao tema velhice. Ao lado do receio do envelhecimento biológico, com suas perdas e limitações naturais e a idéia da proximidade da morte, sentimos também angústia ao pensar nessa fase da vida, em função das dificuldades econômicas e desigualdades sociais de um grande número de idosos brasileiros, e da existência de muitos estereótipos e preconceitos relacionados ao processo de envelhecimento, à fase da velhice e aos idosos.

Assim, pensar na velhice significou para mim um sofrido e difícil “rito de passagem” para uma nova fase da minha vida. Só descobrindo que eu também estava envelhecendo e que ficaria velha um dia, é que pude com intensidade me envolver afetiva e intelectualmente nos “mistérios” da velhice. Compreendi – como todos acabam por compreender, mais dia menos dia – que refletimos em nosso corpo a passagem inexorável do tempo, com suas perdas e suas aquisições, com seus problemas e suas experiências, com suas frustrações mas também com suas satisfações.

A velhice é portanto uma fase natural da vida e não há como fugir deste ciclo: nascimento, crescimento, amadurecimento, envelhecimento e morte. Como escreveu Simone de Beauvoir em seu belo livro *A velhice*, “morrer prematuramente ou envelhecer: não existe outra alternativa”.

O processo de envelhecimento e a fase da velhice fazem parte de nossas experiências de ser vivo. Além disso, os idosos são “personagens” reais e também fictícios em nossa vida pessoal, afetiva e intelectual. Estamos em constante sintonia com eles em nossa vida familiar e no trabalho e também por meio dos jornais, da televisão, do cinema, da literatura, da música, das artes. Podemos nos comover, nos emocionar e aprender com sua experiência e criatividade. Cada um deles nos transmite uma imagem pessoal e particular do que seja envelhecer. Muitas imagens são luminosas, vigorosas, expressando e traduzindo tranquilidade, felicidade e sabedoria nessa fase da existência. Outras vezes, nos defrontamos com imagens sombrias, tristes, refletindo uma situação de insegurança, carência e sofrimento.

Diante de tal diversidade de imagens da velhice, você percebe que existem várias maneiras de vivenciar o envelhecimento e a velhice, segundo circunstâncias de natureza biológica, psicológica, social, econômica, histórica e cultural.

Em nosso país, o tema velhice é da maior importância, pois, com o aumento da expectativa de vida e a diminuição da taxa de natalidade, houve um crescimento do número de idosos na população brasileira. Em 1970 o país tinha 4,7 milhões de pessoas com mais de 60 anos; em 1980, já eram 7,2 milhões; e em

1991, a população de idosos cresceu para 10,7 milhões. A projeção para o ano 2000 é de 13,0 milhões e para 2020, de 27,2 milhões de idosos. A expectativa de vida que em 1950 era de cerca de 50 anos, atualmente é de 67 anos, devendo alcançar os 72 anos até o ano 2020<sup>1</sup>. Nessa data, o Brasil terá a sexta maior população idosa do mundo, ficando abaixo da China, Índia, antiga URSS, Estados Unidos e Japão.

O Brasil deverá portanto enfrentar um grande desafio decorrente do crescente envelhecimento populacional. Diante desse panorama, você percebe que a sociedade brasileira precisa urgentemente se organizar para solucionar principalmente os problemas relacionados à área da saúde e previdência social. Num país em desenvolvimento como o nosso, carregado de contrastes, envelhecer bem, com boa qualidade de vida, é ainda um privilégio.

Você, que é jovem, tem diante de si um grande desafio: trabalhar para construir um futuro no qual a velhice possa ser vivida com saúde, satisfação e dignidade.

1. *Anuário Estatístico do Brasil* — 1994. Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 1995.



## O DESEJO DA ETERNA JUVENTUDE

“Somente os deuses fogem dos males da velhice e da morte”.

*Édipo em Colono*, Sófocles  
(496-406 a.C.)

### Os mitos da eterna juventude

Desejar a imortalidade, a longevidade e a eterna juventude, derrotar a morte e a velhice, é um sonho mítico do ser humano, acalentado desde os tempos mais arcaicos. Essa busca incessante tem sido expressa por meio dos mitos, das fábulas, dos rituais mágicos e das receitas dos alquimistas.

A epopéia do herói Gilgamesh, personagem mais famoso da mitologia babilônica, escrita há cerca de 2000 a.C. em 12 tabuinhas de argila, revela o desejo eterno de se conhecer o segredo da imortalidade. Gilgamesh, rei de Uruk, ao perder seu companheiro de aventuras Enkidu, revoltou-se contra o destino trágico de todos os homens e desejou ardentemente en-



contrar o segredo da imortalidade e da eterna juventude. Para tanto, foi procurar o imortal Utnapishtim; este revelou ao herói que no fundo do oceano ele encontraria essa planta milagrosa. Gilgamesh corajosamente amarrou pedras em seus pés e mergulhou nas águas profundas, trazendo exultante nas mãos a planta que ele chamou de “os velhos rejuvenescem”. Exausto, deitou-se na praia para descansar e dormiu. Uma serpente que o espreitava, arrebatou-lhe a planta das mãos, devorou-a e trocou de pele. Gilgamesh chorou amargamente pelo seu insucesso em transcender à condição humana.

Os mitos nos ensinam que encontrar a fonte da juventude, o elixir da longa vida, a pedra filosofal, é uma tarefa heróica. E o herói que deseja realizar uma tal façanha, deverá enfrentar inúmeros perigos e lutar contra terríveis obstáculos. As plantas ou substâncias milagrosas que realizarão o seu desejo, estão na maioria das vezes escondidas em locais de difícil acesso, como no fim do mundo, no país das trevas, no topo da mais alta montanha ou no fundo de um profundo oceano. Guardando esse tesouro, essa dádiva, há sempre monstros ou seres maléficicos que dificultam a tarefa do herói, mas também seres benfazejos que orientam e iluminam o seu caminho. Depois de lutar e vencer os obstáculos, o herói ainda precisaria ter a sabedoria suficiente para poder desfrutar do privilégio dos deuses.

## A mitologia grega

Os gregos antigos glorificavam com ardor a juventude e viam a velhice como um flagelo e um castigo que aniquilava a força do guerreiro. Vencer a morte era também um sonho do ideal heróico, que concentrava todo o valor da vida na esfuziante juventude. É bastante simbólico que Hércules, um dos heróis mais famosos da mitologia clássica, autor das 12 corajosas façanhas, quando subiu ao Olimpo, desposou Hebe, a deusa da juventude eterna.

Imaginar uma região paradisíaca revela o desejo dos homens de superar suas limitações. Os gregos imaginaram a existência de um povo lendário, os hiperbóreos, que viviam numa terra misteriosa, ao extremo norte do mundo, onde o sol brilhava o ano todo e seus habitantes eram imunes à doença e à velhice. O poeta lírico grego Píndaro (521-441 a.C.) escreveu que os hiperbóreos podiam viver até mil anos, não conheciam nem o trabalho nem a guerra e viviam uma vida repleta de prazeres. Os velhos, depois de uma vida longa e feliz, não tinham medo de enfrentar a morte e atiravam-se corajosamente do alto de penhascos com a cabeça enfeitada de flores.

Um período de felicidade, sem velhice nem sofrimento, também foi imaginado pelo poeta grego Hesíodo (século VIII a.C.), que cantou em *Os trabalhos e os*

*dias* as cinco raças existentes nos primórdios dos tempos. A que representava a felicidade perene foi a Raça de Ouro, quando os homens viviam como deuses, com o coração despreocupado, longe de penas e misérias. Nessa idade benfazeja, a terra produzia frutos abundantes e os homens viviam contentes e tranquilos. Mas as raças vão se sucedendo segundo uma decadência progressiva, culminando na Raça de Ferro, quando os mortais estavam condenados a um trabalho árduo, a uma velhice desonrada e à morte.

Envelhecer e ficar velho representava também um momento trágico da existência do homem. O poeta Hesíodo descrevendo a origem do universo, colocou a velhice ao lado das forças negativas da vida. A velhice não descendia de Eros, a força do amor, mas sim da noite, que sozinha dera origem às potências tenebrosas, como o destino, a morte, o sarcasmo, o sono, a discórdia, entre outros seres sombrios.

Mas nem sempre as imagens da velhice expressaram decrepitude e sofrimento. Para o poeta Homero, que escreveu a *Íliada* e a *Odisséia* (século IX a.C.), a velhice podia muitas vezes expressar sabedoria, bondade e vigor. Um exemplo é Nereu, o Velho do Mar, descrito por Homero como um homem de vasta cabeleira e barbas brancas, sábio e justo. Potente e vigoroso, era o pai de 50 Nereidas, as ninfas marinhas que, embora não fossem imortais, podiam viver 10 mil anos

sem nunca envelhecer. Outro exemplo é o de Nestor, rei de Pilos, que aliava à longevidade, sabedoria e vigor. Suas experiências de vida e seus conselhos ponderados eram ouvidos e respeitados pelos reis mais jovens.

A mitologia grega está repleta de façanhas heróicas, narrativas poéticas e trágicas, falando de seres que desejavam encontrar a eterna juventude e a imortalidade. A história de amor entre a deusa da Aurora, Eos, e o jovem mortal Títon, é um eloqüente exemplo de que a imortalidade sem a eterna juventude pode ser um terrível castigo. Eos amava com paixão o jovem Títon e desejou que ele fosse imortal. Atendendo a seu pedido, Zeus concedeu a Títon o dom da imortalidade, mas a felicidade não foi completa porque Eos havia esquecido de pedir também o dom da eterna juventude. Títon envelheceu, tornou-se fraco e alquebrado e não sentia mais nenhum prazer em sua imortalidade. Uma das versões do mito diz que ele transformou-se num gafanhoto.

O desejo de rejuvenescer levou muitas personagens mitológicas ao encontro de um trágico destino. Conhecendo o desejo dos humanos de encontrar a eterna juventude, a feiticeira Medéia, que desejava se vingar do rei Pélias, imagina um plano engenhoso e convence as duas filhas do rei de que ela poderia lhes ensinar um segredo para tornar o velho rei novamente

jovem. Para demonstrar esse poder mágico, Medéia mata e despedaça um carneiro velho e cozinha seus pedaços num caldeirão com poções mágicas, retirando em seguida do caldeirão um carneirinho vivo. As filhas de Pélias, desejando rejuvenescer o velho pai, não hesitam em seguir esse exemplo. Dão ao pai uma bebida que o faz adormecer, cortam-no em pedaços e depois o colocam em um caldeirão fervente, esperando o momento em que o velho rejuvenescesse. Mas Pélias estava irremediavelmente morto. As filhas horripiladas pelo seu involuntário crime, fogem para a Arcádia. A vingança de Medéia contra o rei havia se concretizado.

#### A imagem da velhice feminina

Na mitologia e no folclore, a velhice idealizada e prestigiada é representada na maioria das vezes pela imagem do homem idoso, cheio de vigor, bondade e sabedoria, enquanto que a imagem da velhice feminina é identificada inúmeras vezes com o lado negativo e sombrio da vida. Embora o velho rei enfraquecido, impossibilitado de fecundar e manter acesa a sua força mágica, tenha que ceder o seu posto ao seu filho ou a um substituto mais jovem, sua imagem não aparece tão desprestigiada como a da mulher idosa.

As narrativas mitológicas e a história revelam-nos que o prestígio e a valorização da mulher estavam ligados estreitamente ao seu papel de mãe e procriadora. Um exemplo: na sociedade franca (povos germânicos que conquistaram a Gália, século VI), aquele que matasse uma mulher grávida ou em fase de procriação deveria pagar uma multa de 600 soldos. Mas aquele que matasse uma mulher que já houvesse passado da menopausa deveria pagar uma multa de apenas 200 soldos.

As narrativas mitológicas contam-nos que a mulher idosa, infértil, não se identificaria mais com a Grande Mãe, que tem o poder de fecundação e de nutrição. Um mito que ilustra bem essa idéia é o da deusa grega Deméter, a deusa-mãe, que ensinou aos homens a arte de semear, colher o trigo e fabricar o pão. Quando ela vai procurar sua filha Perséfone, que havia sido raptada por Hades, deus dos Infernos, toma a forma de uma mulher muito velha, que, em sua profunda dor, transforma a terra em solo infértil. Até encontrar sua filha Perséfone, nada mais germinava na terra e a fome tomava conta de todo o universo. Como a ordem do mundo estava ameaçada, Zeus ordenou a Hades que devolvesse Perséfone.

Encontramos ainda inúmeras personagens mitológicas que revelam imagens negativas da mulher idosa. As Gréias eram três irmãs monstruosas, que já nasce-

ram velhas e moravam no país da Noite, onde nunca brilhava o Sol. Elas haviam nascido com cabelos brancos, um só olho e um só dente, que partilhavam entre si, e representavam a maldade, a feiúra e o lado negativo da vida.

As Hárpias eram também seres horríveis, com feições de velha, mamas caídas, corpo de abutre, bico e unhas aduncas. Quando elas pousavam nos alimentos, deixavam um cheiro tão nauseabundo, que ninguém mais podia comer.

No folclore brasileiro, a bruxa é também vista como uma mulher velha, magra, enrugada, feia, suja e coberta de trapos, que perambula misteriosamente pela noite fazendo maldades e assustando as crianças. Os sertanejos do Nordeste imaginam a fome na figura de uma velha esquelética, que espalha miséria por onde passa.

A sociedade contemporânea ainda hoje revela seus estereótipos e preconceitos em relação à mulher idosa, que ainda é menos prestigiada e tratada com menos benevolência do que o homem idoso.

### A procura de substâncias milagrosas

Muitas imagens e símbolos difundidos nas tradições religiosas e populares do mundo inteiro referem-se a

plantas, alimentos e substâncias miraculosas que tinham o poder de curar os doentes, rejuvenescer os velhos e até ressuscitar os mortos. Os alquimistas chineses da Antigüidade, por exemplo, procuravam a imortalidade e a longevidade ao mesmo tempo que tentavam realizar a transmutação dos metais em ouro. Acreditavam que pílulas preparadas com ouro em pó poderiam transformar os velhos em jovens novamente. O alquimista Wei-Po-yang, conhecido por ter conseguido preparar pílulas da imortalidade e encontrar a região habitada pelos imortais, escreveu em 142 a.C. versos sobre a virtude do ouro como elixir da juventude perene: "Quando o pó dourado penetra nas cinco entranhas, a névoa é dissipada como as nuvens de chuva pelo vento... as cãs transformam-se em cabelos pretos; os dentes caídos são recolocados em seus lugares; o velho amolecido volta a ser um jovem cheio de desejos; a anciã em ruínas torna-se de novo jovem".<sup>2</sup>

Os alquimistas indianos, por outro lado, preferiam encontrar a planta que regenera e rejuvenesce, em vez de conquistar a imortalidade. As dietas médicas e alquímicas procuravam prolongar a vida e tornar o homem jovem e potente. Os indianos desenvolveram concepções e técnicas para prolongar a juventude, por

2. Eliade, Mircea. *Ferreiros e alquimistas*. Rio de Janeiro, Zahar Editores, 1979.



meio de uma respiração ritmada chamada “pranayama” e da utilização de remédios vegetais e minerais. A imortalidade não seduzia os sábios e místicos, que ansiavam à libertação espiritual e não à vida imortal.

As águas também simbolizavam a vida e tinham o poder de purificar e regenerar. Mergulhar nas águas simbolizava retornar às origens, apagar todas as máculas e penetrar num reservatório de energia. As lendas nos contam que as fontes da juventude, da vida e da imortalidade nasciam ao pé da “Árvore da Vida”, situada no centro do “Paraíso” terrestre, e depois corriam pelo mundo. A fonte simbolizava um rejuvenescimento eterno porque suas águas não cessavam de jorrar. O batismo, a água benta, os banhos iniciáticos revelam o poder sagrado das águas, e o culto das águas, das fontes curativas e dos mananciais fazem parte da tradição universal.

### O adiamento da velhice

Embora séculos e séculos tenham se passado, os seres humanos continuam até hoje acalentando a esperança de um dia encontrar a “fonte da juventude”. Imagens mitológicas ainda estão bem vivas na imaginação dos homens. Vocês se lembram do filme *Cocoon* (dirigido por Ron Howard, 1985) que conta a história de velhinhos moradores de um asilo, que depois de

nadarem numa piscina carregada de energia, saíam dela rejuvenescidos?

O mundo atual celebra os valores, o comportamento, a aparência e a moda dos jovens. Nunca se cuidou tanto do corpo e da aparência física como agora. Um corpo bonito, bronzeado, esbelto, ágil, saudável e principalmente jovem é exibido com prazer. Nega-se o envelhecimento, combatendo, encobrindo e recalçando seus sinais mediante inúmeras estratégias e disfarces. Assim, ninguém quer ser ou parecer velho, e um dos maiores elogios que se pode fazer a uma pessoa é justamente dizer que ela parece ser mais jovem do que a idade que tem. Hoje tentamos adiar o envelhecimento cuidando da saúde, prevenindo as doenças que chegam com o desgaste do organismo e fazendo uso dos recursos da indústria da beleza e do rejuvenescimento.

Segundo a reportagem “Espelho, espelho meu”, publicada na revista *Veja*, de 18.3.92, a procura da beleza movimenta uma indústria em pleno crescimento no mundo inteiro, e no Brasil é um dos poucos setores que desconhecem os tempos de crise. Segundo a revista, as mulheres brasileiras consumiram no ano de 91 cerca de 400.000 toneladas de produtos de beleza. As americanas gastaram, no mesmo período, 30 bilhões de dólares em salões de beleza e 4 bilhões em produtos de maquiagem.

O adiamento da velhice está na moda e se tornou uma verdadeira obsessão. Basta ler os jornais, assistir

à TV, para perceber que o assunto rejuvenescimento mobiliza a atenção e a emoção do público. Os títulos das notícias e reportagens de divulgação científica usam frases que podem emocionar o leitor e estimular sua imaginação, despertando seus sentimentos e temores mais recônditos em relação ao envelhecimento e à morte, como podemos observar por meio de alguns exemplos publicados no jornal *O Estado de S. Paulo*: “Barnard promove a eterna juventude”; “Enzima pode evitar a velhice”; “Radicais livres guardam a chave do envelhecimento”; “Ciência ainda procura as fontes da juventude”; “Hormônio pode reverter a velhice”; “Brasil domina técnica de rejuvenescimento”; “Brasileiros buscam segredos da longevidade”.<sup>3</sup>

As pesquisas científicas relacionadas ao prolongamento da juventude tocam num anseio profundo do ser humano, acenando para a existência de um futuro em que a velhice possa ser, senão vencida, pelo menos adiada. Assim, inovações e descobertas sugerem a possibilidade de reverter os sinais da velhice em nosso corpo, e os idosos vão precisar de muito bom senso para não se deixarem enganar pelos vendedores de ilusão, que prometem “curar” a velhice.

O desejo de adiar a velhice é um anseio legítimo, compreensível do ser humano, e faz parte da luta do

3. *O Estado de S. Paulo* de 8.11.88; 7.3.89; 24.9.89; 11.3.90; 6.7.90; 7.7.90 e 17.11.91.

homem para vencer a doença, a dor, a infelicidade e a morte. O filósofo norte-americano William James (1842-1910) disse que a morte era o “verme no cerne” das pretensões do homem à felicidade, e o envelhecimento parece não permitir que o homem esqueça a sua condição de mortal.

Sigmund Freud (1856-1939) escreveu em *O mal-estar na civilização*, que “o sofrimento nos ameaça a partir de três direções: do nosso próprio corpo, condenado à decadência e à dissolução, e que nem mesmo pode dispensar o sofrimento e a ansiedade como sinais de advertência; do mundo externo, que pode voltar-se contra nós com forças de destruição esmagadoras e impiedosas; e finalmente, de nossos relacionamentos com os outros homens”. Assim, os sinais de envelhecimento percebidos em nosso corpo nos lembram a todo instante da nossa dolorosa finitude.

O antropólogo e sociólogo francês Edgard Morin, ao escrever sobre a batalha que a ciência trava contra a velhice e a morte, expressou-se assim: “onde fosse possível vencer uma vez a velhice, seria possível vencê-la segunda, terceira e assim sucessivamente. Em última análise, não envelhecer é não morrer”.



## UM POUCO DE HISTÓRIA

“Envelheço aprendendo sempre  
muitas coisas.”

Sólon (640-558 a.C.)

### Os idosos na Antigüidade

Conhecer a realidade da velhice nas sociedades antigas é uma tarefa muito árdua para os historiadores, pois não se tem dados suficientes para calcular a proporção de idosos na Antigüidade. As únicas fontes de documentação disponíveis são as pedras tumulares, que não são representativas da maioria da população e, além disso, na Grécia clássica e em Roma antiga, as mulheres e os escravos não eram levados em conta nos cálculos populacionais e nas estratégias políticas, como nos ensina o historiador Moses I. Finley.

A vida nessa época era muito dura e era necessário ter bastante saúde e resistência física para poder ven-

cer as inúmeras enfermidades. A velhice começava cedo e a longevidade era rara e “selecionada”, composta de pessoas muito resistentes. Isso porque cuidar da saúde era um privilégio de uma minoria abastada.

A fase da infância era muito curta na Antigüidade: em pouco tempo meninos e meninas tornavam-se adultos. As diferenças entre a infância e a idade adulta variavam em função do sexo e da classe social. As meninas casavam-se muito jovens – há referência a um casamento de uma menina romana de 12 anos, mas a média era de 15 anos e meio. A incorporação dos jovens à milícia dos cidadãos era realizada por volta dos 16 e 17 anos. Os filhos dos camponeses (a maioria da população greco-latina), dos artesãos e dos comerciantes começavam a aprender um ofício e a trabalhar muito cedo, entre os 12 e 14 anos. Esse início precoce era também fruto e consequência inevitável da baixa expectativa de vida da época e da consciência desse limite inexorável.

Não havia nenhum conceito formalizado ou institucionalizado a respeito da aposentadoria dos trabalhadores. As regras para o cessar das atividades estavam limitadas ao exército, com algumas exceções. (Na Grécia não havia limite de idade para a vida ativa dos generais, e Péricles foi general até morrer aos 66 anos). Assim, em geral, a obrigação ao serviço militar

só terminava com a idade de 60 anos; mas, em situações de emergência, os velhos militares eram chamados para defender a cidade.

Iniciar suas atividades precocemente e não ter uma idade limite para cessar sua produtividade era uma norma na Antigüidade. Assim, aqueles que podiam participar da vida pública e cultural da cidade começavam cedo, como Aristófanes, poeta cômico grego (448-380 a.C.) que escreveu sua primeira peça aos 18 anos. Em relação aos trabalhadores manuais que não participavam da vida pública, e para as personalidades do mundo cultural, como os escritores, filósofos, juristas e artistas, a decisão de continuar ou parar de produzir era uma questão condicionada por fatores de ordem fisiológica, psicológica e social. Só a doença, a invalidez ou a morte interrompiam a atividade dos trabalhadores manuais ou dos intelectuais. Enquanto nada se sabe da produtividade dos trabalhadores manuais na velhice, a história registrou inúmeros exemplos de produtividade em idade avançada na classe cultural da Antigüidade. Assim, Sófocles (496-406 a.C.) escreveu sua última peça *Édipo em Colono* em torno dos 90 anos; Eurípedes (480-406 a.C.) escreveu *As Bacantes* e *Efigênia em Aulis*, aos 80 anos; e Platão (427-348 a.C.) terminou sua última obra, *Leis*, antes de morrer, aos 81 anos.

## O respeito à maturidade

A idade madura e a idade avançada eram prestigiadas na Antigüidade. Em *Ditos e feitos memoráveis de Sócrates*, Xenofonte (430-355 a.C.) menciona o respeito que Sócrates (469-399 a.C.) aconselhava os filhos a terem pelos pais e principalmente pelas mães. Em *A República*, Platão prega o respeito aos mais velhos nas leis da "Cidade Ideal". Na Grécia, em relação aos negócios públicos, não se confiava nos jovens. Em Esparta, o conselho dos anciãos chamava-se Gerúsia e era composto de pessoas com mais de 60 anos. Os anciãos eram bastante respeitados e tinham muita autoridade: além de mestres, possuíam o poder de avaliar e decidir qual recém-nascido deveria viver ou morrer. Em Atenas, a idade mínima para tornar-se membro do Conselho ou ainda para ter um posto de funcionário era de 30 anos; mas para fazer parte da Assembléia num tribunal de arbitragem era necessário ter 60 anos. Era também um costume honroso o neto receber o nome do avô.

O estudo da história da família e da criança nos mostrou que a avó, quando existente, podia exercer um papel social importante na família. No Império Romano, as famílias ricas confiavam sua casa de campo ou seus filhos aos cuidados da avó ou de uma parente idosa, virtuosa e responsável.

Os filhos tinham a obrigação de cuidar da subsistência dos pais idosos, quando necessário, e se não o fizessem, estavam sujeitos a multas e à prisão. (Aqui no Brasil, em 22 de abril de 1993, o então presidente Itamar Franco sancionou um projeto de lei aprovado pelo Congresso Nacional, que incluiu no Código Civil um parágrafo que obriga os filhos maiores de 18 anos a sustentarem os pais idosos que necessitem de auxílio. Os filhos que se recusarem a prestar essa assistência estarão sujeitos a no mínimo 30 dias de prisão).

O poder do *pater familias* romano era incontestável, e um jovem, casado ou não, viva sob a autoridade paterna, e só se tornava inteiramente romano, um “pai de família”, depois que seu pai morria. O poder paterno era soberano, podendo condenar inclusive o filho à morte. Mas, em geral, os velhos eram pouco numerosos e desprestigiados, quando não eram anciãos ricos pertencentes a famílias nobres. O homem idoso só era aceito pela sociedade se se comportasse como homem maduro e forte, como escreveram os historiadores Paul Veyne e Michel Rouche.

### A velhice na Idade Média

A invasão dos bárbaros e o triunfo do cristianismo marcam o fim do mundo antigo. Na Alta Idade Média (séculos V ao X), período de crescente desenvolvi-

mento do feudalismo, a vida era muito árdua principalmente para os idosos que não pertenciam à camada privilegiada dos senhores feudais. A tarefa dura dos trabalhos no campo afastava os velhos das atividades e a grande maioria dos homens idosos estava excluída da vida pública. A estruturação do sistema feudal realizou-se em meio a guerras e disputas de poder. Assim, os guerreiros eram homens jovens ou adultos em pleno vigor, que tinham força para lutar e defender seus feudos.

Na Idade Média a influência da Igreja – rica e poderosa – era muito grande e estendia-se a todos os setores da atividade humana e a todos os momentos da existência dos homens. O pai era um ser autoritário e seu poder podia ser identificado ao poder de Deus: único e poderoso. Existia na sociedade da Idade Média uma identidade entre o poder patriarcal e o poder das estruturas monásticas, e os jovens obedeciam e respeitavam os mais velhos, como obedeciam a Deus.

Muitas vezes a decadência física fazia os pais muito idosos afastarem-se para mosteiros ou retiros onde ficavam esperando a morte. A velhice continuava sendo uma raridade e poucas crianças devem ter tido a chance de conhecer o seu avô. O viúvo era uma personagem rara na Alta Idade Média, devido à alta mortalidade masculina provocada pelas violências na vida pública e privada. O número de idosos de 65 a 70

anos não era muito elevado, mas, quando ele sobrevivia e era proprietário e chefe de família, merecia respeito e obediência de seus filhos e de seus netos. Uma minoria na população europeia da época sabia ler e escrever, e os idosos eram procurados para narrar e transmitir aos descendentes as tradições da família.

A situação das mulheres idosas era mais difícil. Segundo o historiador Charles de la Roncière, envelhecer para uma mulher em Florença no ano de 1427, significava muitas vezes enfrentar a viuvez: 46% já estavam viúvas aos 60 anos, 53% aos 65 anos e 75% aos 70 anos. A condição das viúvas idosas na família era muitas vezes de inferioridade. O destino que aguardava essas idosas era a solidão e a pobreza, e caso encontrassem acolhida na casa de um filho, sentiam-se muitas vezes desamparadas e desprestigiadas.

Na Baixa Idade Média (séculos X ao XV), há um renascimento comercial e urbano, com o surgimento da burguesia, que no século XIII havia adquirido poder e prestígio. Os idosos pertencentes às classes privilegiadas acumulam riqueza e são reverenciados. A velhice do corpo, a decadência física e a perda do vigor da juventude são vistas nessa época como um naufrágio, segundo as palavras do poeta italiano Petrarca (1304-74). O corpo atraente da juventude era exaltado e valorizado, e era ridículo ter vaidade e cuidar do corpo

envelhecido. O Renascimento exaltou a beleza e o vigor dos corpos jovens, principalmente o corpo feminino. Assim, a imagem da mulher idosa é ainda mais cruelmente desprestigiada, sendo comparada muitas vezes a uma feiticeira.

### O prestígio e o desprestígio do idoso

Numa sociedade autoritária e absolutista como a francesa do século XVII, a vida dos idosos era muito difícil. A média de vida era baixa, e aos 50 anos o homem não encontrava mais lugar na sociedade. Mas o idoso rico continuava a ser respeitado em função de suas posses e não de sua longevidade. Nessa época, na Inglaterra, foram fundados hospitais e asilos que acolhiam os pobres, os doentes e os velhos abandonados.

Na Europa do século XVIII a população aumentou em decorrência de medidas de saúde e higiene, mas a vida dos idosos continuava árdua, exigindo deles grande resistência física para vencer as inúmeras enfermidades. A fase da velhice ainda começava cedo e era comum os idosos se retirarem da vida social, se não fossem chefes de família, monarcas ou sacerdotes.

A Revolução Francesa impõe alguns limites aos poderes do pai, mas sua figura ainda é poderosa, tanto no espaço público como no privado. Existiam ainda muitas

tensões e conflitos na família em função das disputas entre os herdeiros. O homem idoso pertencente às classes privilegiadas era visto como uma figura nobre e reverenciada, simbolizando a união dos laços familiares. Essa imagem de respeito vai acompanhá-lo durante o século XIX e começo do século XX.

No Brasil, Gilberto Freyre (1900-87) já havia constatado que mesmo na época do declínio do patriarcalismo brasileiro (Segundo Reinado), quando os velhos começaram a perder seu poder e os moços iniciaram sua escalada no espaço social e político, a figura do velho patriarca ainda era um modelo a ser seguido. Para serem respeitados, os jovens médicos e advogados imitavam os velhos e disfarçavam ao máximo sua mocidade. Até a moda dos jovens era inspirada na dos mais velhos. Os homens jovens usavam roupas escuras e as mocinhas vestidos longos e pesados de matronas.

Inúmeras transformações na Europa do século XIX como a Revolução Industrial, o êxodo rural, o desenvolvimento urbano e as descobertas científicas foram marcantes na vida da população que envelhecia. Os idosos foram beneficiados com o progresso da medicina e das práticas de higiene e saúde pública, havendo um aumento na expectativa média de vida. Por outro lado, os idosos ricos continuavam a ter maiores chances de uma velhice saudável e longa.

A condição dos trabalhadores era tão penosa, que, se eles sobrevivessem e chegassem a atingir a fase da velhice, estavam exauridos e desprotegidos. Um dado demográfico importante observado na Europa ocidental, desde a Idade Média, apontava também para a existência de um grande contingente de mulheres idosas vivendo sozinhas. A solidão dessas idosas era fruto de diversos fatores, entre eles a viuvez, ligada à maior longevidade feminina e à raridade do segundo casamento. Assim, os asilos e as casas de misericórdia da época estavam povoadas de velhas pobres e abandonadas.

Concluindo, a velhice foi poderosa e prestigiada em Esparta, nas oligarquias gregas e em Roma até o século II a.C. Os jovens e os adultos confiavam e apoiavam-se nos idosos quando as sociedades eram tradicionais, estáveis e hierarquizadas. Mas, nos momentos de mudanças, transformações permanentes e revoluções, os jovens substituíam os idosos no comando e nos papéis sociais prestigiados. Durante a Idade Média e até o século XVIII, os idosos eram pouco numerosos. A vida era muito árdua e aqueles que sobrevivessem teriam que contar com a solidariedade da família ou com a caridade pública de senhores feudais e da Igreja. A vida dos idosos continuou muito difícil no início do capitalismo e no século XIX, durante a Revolução Industrial. Quando os idosos não eram ricos e podero-

sos, seu destino estava depositado nas mãos da família, que podia tratá-los com benevolência, mas também podia esquecê-los, abandonando-os em hospitais e asilos.<sup>4</sup>

#### 4. Bibliografia deste capítulo:

Ariès Philippe, "História da Criança e da Família", Rio de Janeiro, Zahar, 1978; Beauvoir, Simone de, "A Velhice", São Paulo, Difusão Européia do Livro, 1970; Ariès, Philippe e Duby, George, direção da "Coleção História da Vida Privada", Companhia das Letras, 1990-1992; Finley, Moses I., "Les Personnes Ageés dans L'Antiquité Classique", "Revista Communications 37, Paris, Veuil, 1983; Freyre, Gilberto, "Sobrados e Mocambos: Decadência do Patriarcado Rural e Desenvolvimento Urbano", Rio de Janeiro, Livraria José Olympio Editora, 1966.



## QUAL A IDADE DA VELHICE?

"Ninguém pode estar na flor da idade, mas cada um pode estar na flor da sua própria idade." Mário Quintana (1906-94)

Em que idade a velhice começa? Determinar a idade em que uma pessoa pode ser considerada idosa é uma tarefa difícil, pois num determinado momento histórico, numa dada sociedade e em diferentes situações sociais, uma pessoa pode ser considerada idosa aos 70, aos 60, ou até mesmo aos 40 anos.

Vejam alguns exemplos: em nossos dias, uma pessoa aos 60 anos, saudável, interessada na vida, produtiva, pode ser considerada velha? Você também não conhece idosos que aos 80 e tantos anos estão integrados na família e na sociedade, satisfeitos, alegres? Mas por outro lado, quantas pessoas aos 40 ou 50 anos já estão desgastadas, doentes e parecem tão velhas!





Nos dias de hoje, só em situação de pobreza ou doença, uma pessoa se sentiria no limiar da velhice aos 50 anos, como Brás Cubas, personagem de Machado de Assis, que dizia: “Cinqüenta anos! Não era preciso confessá-lo. Já se vai sentindo que o meu estilo não é tão lesto como nos primeiros dias.(...) Cinqüenta anos! Não é ainda a invalidez, mas já não é a frescura. Venham mais dez, e eu entenderei o que um inglês dizia, entenderei que ‘coisa é não achar já quem se lembre de meus pais, e de que modo me há de encarar o próprio ESQUECIMENTO”.

#### A percepção da própria idade

A escritora Simone de Beauvoir escreveu que o envelhecimento e a velhice aparecem com maior clareza aos olhos dos outros do que aos olhos de nós mesmos. É verdade. Perceber de repente o próprio envelhecimento, tomar conhecimento de que o tempo também urdiu e teceu suas tramas em nosso corpo, pode ser uma experiência marcante. Inúmeras vezes podemos sentir a vaga sensação de não termos idade alguma, de estarmos situados numa espécie de limbo, do qual somos içados meio abruptamente pela mão do outro.

Vou contar a vocês duas histórias que mostram como pode ser complexo e subjetivo falarmos da “ida-

de da velhice”. O romance *A imortalidade*, de Milan Kundera, principia com uma reflexão sobre a consciência que temos de nossa idade. O escritor, recostado numa espreguiçadeira diante da piscina de um clube, olhava uma senhora de 60 e poucos anos que tomava aula de natação. Terminada a aula, Kundera descreve a cena fascinado:

“Ela foi embora, de maiô, andando ao longo da piscina e quando já tinha ultrapassado o professor de natação aproximadamente uns quatro ou cinco metros, virou a cabeça para ele, sorriu, e fez um gesto com a mão. Meu coração apertou-se. Esse sorriso, esse gesto eram de uma mulher de vinte anos! Sua mão tinha girado no ar com uma leveza encantadora. Como se, brincando, ela jogasse para seu amante um balão colorido. Esse sorriso e esse gesto eram cheios de encanto, enquanto que o rosto e o corpo não o eram mais. Era o encanto de um gesto sufocado no não-encanto do corpo. Mas a mulher, mesmo que soubesse que não era mais bonita, esqueceu isso naquele momento. Por uma certa parte de nós mesmos, vivemos todos além do tempo. Talvez só tomemos consciência de nossa idade em certos momentos excepcionais, sendo na maior parte do tempo, uns sem-idade”.

A outra história foi narrada pela fotógrafa Vera Lúcia Simonetti Racy em sua dissertação de mestrado, *Além das recordações: fotografia e velhice explícita* (USP, 1989). A autora conta que depois de realizar uma pesquisa fotográfica sobre o lazer popular no Jardim da Luz, em São Paulo, montou uma exposição. Nesse dia,

ela percorreu as alamedas do jardim para avisar as pessoas que haviam sido fotografadas, de que suas fotos estavam expostas. Vera Lúcia conta que um dos idosos fotografados procurou a sua foto entre os diversos painéis montados, e quando a achou, disse: "Vocês me puseram junto dos velhos". A fotógrafa relata que os outros painéis mostravam uma vitalidade que naquele não existia: crianças, namorados, atividades. "Meu coração doeu", escreveu a fotógrafa, "por termos reforçado a marginalidade. Banco dos velhos, painel dos velhos". Esse depoimento ilustra bem a distância que existe entre o olhar de um ser incidindo sobre a velhice de um "outro" ser. Melhor dizendo: a diferença existencial entre "ser" idoso e "sentir-se" idoso e as dificuldades de se determinar qual a "idade da velhice". Além disso, esse episódio revela também, como confessou a própria autora, a existência de um estereótipo que identifica velhice com inatividade.

#### As idades da vida

Na Idade Média era bastante comum os escritores referirem-se às idades da vida. Falava-se em infância e puerilidade, juventude e adolescência, velhice e senilidade, para designar as diferentes fases da vida humana. Na enciclopédia intitulada *O grande proprietário*

*de todas as coisas*, uma compilação medieval dos escritos do Império Bizantino, as idades da vida correspondiam aos sete planetas. A primeira idade é a infância, que dura até os sete anos. A segunda idade é chamada de puerilidade e vai até os 14 anos. A terceira é chamada de adolescência, e pode estender-se até os 30 ou 35 anos, e corresponde à fase da procriação. A quarta idade é chamada juventude e chega até os 45 ou 50 anos. Segundo Aristóteles, essa é a idade da plenitude das forças e da capacidade do indivíduo de ajudar aos outros e a si mesmo. A quinta idade é chamada de senectude, estendendo-se até os 70 anos. A partir dos 70 anos, segue-se a fase da velhice. E a última parte da velhice é chamada de senilidade.

O envelhecimento do ser humano pode ser diferenciado segundo vários conceitos, como nos explica a psicóloga e gerontóloga Elvira C. Abreu e Mello Wagner: há a idade cronológica, a biológica, a social e a psicológica. A idade cronológica é marcada pela data de nascimento da pessoa e nem sempre ela caminha junto com a idade biológica. A idade biológica é determinada pela herança genética e pelo ambiente, e diz respeito às mudanças fisiológicas, anatômicas, hormonais e bioquímicas do organismo, como veremos no capítulo que trata do envelhecimento biológico.

A idade social relaciona-se às normas, crenças, estereótipos e eventos sociais que controlam através do

critério de idade o desempenho dos idosos. As normas constroem o que chamamos de relógio social, que determina o que as pessoas numa determinada época histórica, sociedade, cultura, devem ou não fazer. Exemplos: a idade certa de ir para a escola, de sair da escola, de escolher uma profissão, de começar a trabalhar, a idade de se casar, de ter filhos, de se aposentar, de não usar mais um determinado tipo de roupa, de parar de guiar etc. De uma maneira geral, as pessoas acabam por caminhar de acordo com o relógio social, mas também existem os “pioneiros” que se sentindo seguros, tranquilos, contrariam as normas estabelecidas, mudam o relógio social e transformam as normas existentes. Temos então exemplos de idosos que decidem refazer a sua vida familiar, voltar a estudar, mudar de profissão, contrariando os modelos tradicionais de velhice.

A idade psicológica, bastante abrangente, envolve as mudanças de comportamento decorrentes das transformações biológicas do envelhecimento, é influenciada pelas normas e expectativas sociais e por componentes de personalidade, sendo portanto algo extremamente individual. Assim, as mudanças no curso de vida se expressam nos relacionamentos interpessoais, nas atitudes, sentimentos e no autoconceito dos próprios idosos.

### Marcos de idade

Mesmo que a idade cronológica seja um indicador um tanto impreciso para determinar o envelhecimento – visto que o envelhecimento é um processo biológico, social e psicológico –, ainda assim, o principal critério para situar as categorias etárias é a data do aniversário das pessoas.

Com freqüência a sociedade considera idosa aquela pessoa que está se retirando do mundo do trabalho, ou seja, está se aposentando. Mas a saúde física e mental, e a dependência de outras pessoas para a realização de suas necessidades básicas ou tarefas cotidianas, é também um indicador de que a pessoa está entrando na fase da velhice.<sup>5</sup>

Mas, para efeitos de estudos populacionais e políticas sociais, a Organização das Nações Unidas (1985) considerou como idosa a população de 60 anos e mais. Mas por que 60 anos? Porque é em torno dessa idade que se acentuam as transformações biológicas típicas da terceira fase da vida. É também nesse momento que acontece o desengajamento do mundo do trabalho, ou seja, a aposentadoria, e também o descompromisso com alguns papéis tradicionais da vida

5. Saad, Paulo Murad. *O Idoso na Grande São Paulo*. Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados, São Paulo, SEADE, 1990.

adulta, como, por exemplo, aqueles decorrentes da emancipação dos filhos.

Em relação aos direitos e deveres dos cidadãos brasileiros, a Constituição brasileira de 1988 estipula marcos de idade. O voto não é mais obrigatório aos maiores de 70 anos, mas é um direito que todo cidadão a partir dos 16 anos pode exercer. A aposentadoria está assegurada aos 65 anos para o homem e aos 60 para a mulher. Os trabalhadores rurais de ambos os sexos, o produtor rural, o garimpeiro e o pescador artesanal terão o limite da idade reduzido em cinco anos.

(No momento em que este livro estava sendo escrito, encontravam-se, em andamento no Congresso Nacional, propostas de alterações das regras da previdência social.)

Embora a sociedade estipule os marcos de idade, o mais importante é você perceber que a "idade da velhice" é relativa e não tem o mesmo significado para todas as pessoas. Como observou a psicóloga e gerontóloga Anita Liberalesso Neri, o envelhecimento, a vivência e a situação do idoso é marcadamente diferente se ele é rico ou pobre; se é saudável ou doente; se é dependente ou independente; se é homem ou mulher; se trabalha ou é aposentado; se mora em sua casa ou em asilo, por exemplo. Basta olharmos a nossa volta para percebermos a existência de muitos contrastes e portanto de uma grande diversidade de velhices.



## TEORIAS BIOLÓGICAS QUE EXPLICAM O ENVELHECIMENTO

"Ó minha alma, não aspiras  
à vida imortal,  
Mas esgota o campo do possível."  
Píndaro (521-441 a.C.)

### O mistério do envelhecimento

O mistério da longevidade e do envelhecimento vem intrigando a humanidade desde os tempos mais arcaicos. Muitas teorias antigas interpretavam o envelhecimento como um declínio, uma fraqueza do organismo e identificavam a velhice com a doença. Na Grécia, Hipócrates (460-380 a.C.), chamado de "o pai da medicina", acreditava que o organismo humano era composto de quatro substâncias: o sangue, a linfa, a bÍlis amarela e a bÍlis negra. A doença e a velhice eram manifestações de um desequilíbrio entre as quatro substâncias. Aristóteles (384-322 a.C.) acreditava que a condição que permitia a existência da vida hu-

mana era o calor interno, e que a velhice significava o apagar progressivo dessa chama vital. No século II, o médico grego Galeno (130-200 d.C.), ao sintetizar os conhecimentos da medicina grega, afirmou que a velhice era o resultado do enfraquecimento e da redução das funções fisiológicas do idoso.

Durante muito tempo a velhice foi identificada com doença e os cientistas tentavam encontrar a cura para seus males por meio de medidas de higiene. Muitas teorias foram elaboradas com o objetivo de explicar e decifrar os mistérios do envelhecimento. Vamos falar sinteticamente de algumas delas:

A *Teoria do desgaste* se baseia numa analogia entre o corpo humano e uma máquina, e foi proposta em 1882 pelo biólogo alemão August Weismann. Da mesma forma que uma máquina sofre um desgaste pelo seu uso e por sua idade, até suas peças se tornarem irrecuperáveis, o corpo humano também sofreria um desgaste ao longo do tempo prejudicial às atividades bioquímicas que ocorrem nas células, tecidos e órgãos. Houve muitas objeções a essa teoria, uma delas é de que é difícil provar que o trabalho pesado ou o estresse poderiam encurtar a vida. Outro argumento é de que algumas células têm capacidade de se reproduzirem durante toda a vida, como por exemplo a pele, a mucosa dos intestinos, o fígado, os ossos e as células sanguíneas.

A *Teoria do tempo de vida* é uma variante da teoria do desgaste e foi enunciada pelo fisiologista alemão Max Rubner em 1908 e baseia-se na idéia de que os animais nascem com uma certa quantidade de energia vital. Se a energia for gasta rapidamente, o envelhecimento será acelerado. Caso contrário, o envelhecimento será mais lento e a vida mais longa. Não se conhece a existência dessa substância e não há provas de que aqueles que levam uma vida agitada envelheçam mais rápido e vivam menos que os sedentários.

A *Teoria da mutação genética* foi proposta originalmente no final da década de 40, e tentava explicar a causa do envelhecimento pela hipótese da mutação das células. O funcionamento das células é controlado pelo material genético (DNA – ácido desoxirribonucléico) e, quando há uma mutação genética nas células, elas continuarão a ocorrer até que cada órgão seja afetado pela mutação, resultando em envelhecimento dos órgãos. Pesquisas científicas mostraram que existe uma taxa crescente de mutação genética com o aumento da idade. Além disso, se o material genético sofrer prejuízos por elementos externos, como as irradiações, também poderão ocorrer mutações que prejudicarão os órgãos e sistemas.

A *Teoria da não-compensação homeostática* coloca como marca-passo do envelhecimento o declínio da

eficiência do mecanismo homeostático, que é responsável pelo equilíbrio fisiológico do organismo. Na velhice haveria portanto defeitos homeostáticos, como por exemplo a dificuldade do idoso em manter a temperatura normal do corpo quando exposto ao frio ou ao calor, a dificuldade de regular o nível glicêmico e a incapacidade dos rins de manter a homeostase. Outros sinais de envelhecimento que denotam defeitos no sistema homeostático são o desequilíbrio hormonal, a menor capacidade do sistema endócrino de reagir a tensões – tanto tensões físicas quanto socioambientais – e a degeneração e atrofia das gônadas.

A *Teoria do acúmulo de resíduos* pressupõe que a principal causa do envelhecimento é a intoxicação das células provocada pelas toxinas e resíduos acumulados no organismo. Na verdade, existem indícios da existência de resíduos que poderiam prejudicar a função celular. Um pigmento que se acumula com a idade, chamado lipofuscina, se deposita em muitos tipos de células, tanto do organismo animal como do ser humano que envelhece. Os pigmentos se acumulam mais nas células nervosas e nas células do músculo cardíaco. Mas ainda não há provas de que esse pigmento possa realmente prejudicar o funcionamento das células normais e causar o envelhecimento.

A *Teoria das ligações cruzadas* aponta a função do colágeno no processo de envelhecimento. O colágeno

é uma proteína importante, encontrada em tendões, ligamentos, ossos, cartilagem e pele. A proteína do colágeno consiste principalmente em moléculas paralelas, como uma escada, unidas por degraus, chamados de ligações cruzadas. Nos organismos jovens, as ligações cruzadas estão unidas a apenas algumas “escadas”, e se movimentam livremente, com flexibilidade. Com a idade, as ligações cruzadas aumentam e os tecidos ficam menos flexíveis. A textura da pele ilustra bem esta teoria: a pele jovem é macia e flexível, com poucas ligações cruzadas no colágeno, enquanto a pele da pessoa idosa se apresenta enrugada e envelhecida, em decorrência do maior número de ligações cruzadas. As ligações cruzadas prejudicam o metabolismo do organismo, em decorrência da obstrução do fluxo de nutrientes para dentro e para fora das células. Os defensores dessa teoria acreditam que as ligações cruzadas podem ocorrer também em outras moléculas, como as que compõem os nossos genes.

A *Teoria da auto-imunidade* fundamenta-se na descoberta de que, com o envelhecimento, ocorre uma diminuição na produção de anticorpos pelo sistema imunológico. Além disso, o sistema imunológico pode produzir anticorpos que irão combater as proteínas normais do organismo. Ou seja, proteínas normais são vistas como “estranhas” pelo sistema imunológico. Como conseqüência, pode ocorrer a destruição ou o

dano de proteínas normais. Esse processo chama-se auto-imunização e aumenta com o envelhecimento. Uma das conclusões dessa teoria é que o aumento da longevidade se relaciona com uma mais lenta produção de anticorpos.

A *Teoria dos radicais livres*, desenvolvida pelo bioquímico norte-americano Denhan Harman, em 1956, sugere que a principal causa do envelhecimento seria a existência de um dano celular provocado pela atuação dos radicais livres de oxigênio. Os radicais livres são moléculas incompletas, reativas e muito sensíveis, produzidas pelas reações químicas naturais do organismo, que, liberadas, reagiriam sem controle, danificando as estruturas essenciais das células, como o ácido desoxirribonucléico (DNA), o código genético que comanda a reprodução celular. Os cientistas têm realizado pesquisas com um grupo de substâncias químicas que inibem a formação de radicais livres no organismo. Essas substâncias são chamadas de antioxidantes, e sua função é impedir que o oxigênio se combine com outras moléculas e formem os radicais livres. Nosso organismo produz vários antioxidantes, como as enzimas chamadas superóxido dismutase, catalase e peroxidase de glutathione.

Mas é importante saber que existem radicais livres que são essenciais para o metabolismo do organismo e outros que são responsáveis pela degeneração ce-

lular. “Na verdade, ainda hoje”, observa o geriatra e professor da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Wilson Jacob Filho, “não sabemos como interferir de maneira eficiente na formação e na depuração dos radicais livres. Provavelmente, quando realizamos ações benéficas para o nosso organismo, já estamos equacionando melhor a produção e a reparação dos radicais livres”.

Concluindo, os cientistas que estudam o processo de envelhecimento acreditam que a herança genética do indivíduo determina uma série de situações, de possibilidades, em relação a maior ou menor longevidade e também em relação à probabilidade da pessoa apresentar determinadas doenças. Cada espécie animal tem sua característica própria e sua longevidade máxima é determinada pela hereditariedade. Assim, a borboleta vive 12 semanas; o rato cerca de 3 anos; o beija-flor, 4 anos; o cachorro, 16 anos; a águia, 22 anos; o camelo, 35 anos; o elefante africano, 48 anos; o crocodilo, 56 anos, e a tartaruga gigante, 180 anos. Veja você que, apesar dos progressos nas áreas da saúde e das ciências sociais, a longevidade máxima do homem se situa em torno de 110 e 120 anos. E a ciência ainda não conhece as razões da diferença da máxima extensão de vida de cada espécie.

O envelhecimento não é resultado de um único fator, mas representa muitos fenômenos funcionando

conjuntamente. Ao lado dos fatores genéticos, os aspectos sociais e comportamentais também são muito importantes. O processo de envelhecimento humano precisa ser considerado num contexto amplo, no qual circunstâncias de natureza biológica, psicológica, social, econômica, histórica, ambiental e cultural estão relacionadas entre si.<sup>6</sup>

6. Bibliografia deste capítulo:

Birren, J. E. e Bengtson, V. L., "Emergent Theories of Aging", NY, Springer, 1988; Hayflick, Leonard, "Como e por que Envelhecemos", Rio de Janeiro, Editora Campus, 1966 e Kasscchau, Patrícia, "Envelhecimento e Gerontologia", São Paulo, Instituto "Sedes Sapientias" 1976.



## ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO

"Todo homem é o construtor de um templo, que é o seu corpo. Somos todos escultores e pintores, e o material é nossa própria carne, sangue e ossos."

Henry D. Thoreau (1817-62)

A velhice faz parte de um ciclo natural da vida — nascer, crescer, amadurecer, envelhecer e morrer —, e as transformações que a caracterizam originam-se no próprio organismo e ocorrem gradualmente.

Os geriatras, médicos que estudam, previnem e tratam dos aspectos patológicos (doenças) do envelhecimento, e os gerontólogos, especialistas que estudam o processo de envelhecimento em seus aspectos biológicos, sociais e psicológicos, concordam ao afirmar que o envelhecimento de cada pessoa é uma experiência bastante individualizada e heterogênea.

O escritor Osman Lins (1924-78) expressa com sensibilidade essa singularidade do processo de envelhecimento ao escrever em *Nove novena*: "Conheci



dezenas de velhices, para não dizer centenas. Ninguém pode ensinar-me o que é ser velho. Vi gente envelhecer dez anos numa viagem de meses, vinte numa operação, trinta na morte de um filho. Sempre, todavia, por saltos, na noite das ausências”.

### Velhice não é doença

O envelhecimento biológico costuma ser descrito através da enumeração de uma série de insuficiências, perdas e limitações. Você já deve ter visto artigos em livros, revistas ou jornais, ilustrados com a figura do corpo humano ao lado de um quadro do qual saem setas descendentes com a respectiva porcentagem das diminuições da capacidade de cada órgão. Quando você vê uma única seta apontando para cima, ela está indicando que a pressão sangüínea aumenta com a idade, o que pode significar um problema. Os textos que acompanham as ilustrações muitas vezes descrevem o avançar da idade com palavras desanimadoras, como “quando a nossa máquina começa a falhar”, “estragos provocados pelos anos”, “decadência”, “enfraquecimento” ou “deterioração progressiva”, por exemplo.

Diante dessas imagens desalentadoras, você pode pensar: “como deve ser terrível envelhecer!” Mas você

não conhece muitos idosos saudáveis, animados, ativos e felizes? Na verdade, como o nosso organismo envelhece?

Segundo o geriatra e professor da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Wilson Jacob Filho, “quantificar o envelhecimento através de porcentagens de decréscimo da capacidade de cada órgão, leva as pessoas a interpretar a velhice como uma grande falência e os decaimentos como obrigatoriamente uma insuficiência, o que não é verdade. O envelhecimento, como um fenômeno natural que está previsto dentro da evolução dos seres vivos, não leva ninguém à limitação vasta. Essas tabelas, esses números dão a impressão de que uma pessoa precisa dos seus 100% de reserva funcional para poder viver bem, o que também não é verdade”. (Mais adiante você vai entender melhor o significado de reserva funcional).

### Não confunda senescência com senilidade

Para entender o processo de envelhecimento, antes de mais nada, é preciso não confundir senescência com senilidade, ensina Wilson Jacob Filho. Existe o envelhecimento biológico chamado de fisiológico ou

senescência – que é inexorável na velhice –, e o envelhecimento acompanhado de patologia, de doença, chamado de senilidade.

O envelhecimento ou senescência se caracteriza por uma série de alterações biológicas, psíquicas e também sociais, que acompanhariam as pessoas em 2/3 de sua existência. São fenômenos que ocorrem no organismo como um todo e começam a se mostrar evidentes em torno dos 40 anos de idade. Os órgãos e sistemas declinam lenta e progressivamente, havendo uma redução em sua reserva funcional, sem comprometer a capacidade funcional dos órgãos para as atividades cotidianas. O único órgão cuja função desaparece são os ovários nas mulheres, após a menopausa. A capacidade da mulher de procriar tem um limite biológico. Mas à exceção da função ovariana, todos os outros órgãos do homem e da mulher continuam tendo uma função suficiente para as atividades cotidianas, porém sem a reserva funcional que tinham quando jovens.

O que atrapalha os idosos são os preconceitos, a idéia de que velhice é sinônimo de doença e incapacidade. As doenças que vêm com a idade podem ser prevenidas, diagnosticadas e tratadas, como a pressão alta, o diabetes, a osteoporose e a aterosclerose, por exemplo.

### As transformações da idade

Todos os órgãos, uns mais outros menos, sofrem variações biológicas com o passar dos anos. Mas, felizmente, nem sempre essas alterações se traduzem em insuficiências, como nos explica o geriatra Wilson Jacob Filho. Vejamos como envelhecemos:

*Os pulmões:* a capacidade respiratória máxima diminui 40% dos 20 aos 80 anos. Porém, em condições de ar ambiente, em atividades normais, a pessoa não precisa de sua capacidade respiratória máxima para viver bem. Exercícios aeróbicos podem contribuir para a melhor utilização da capacidade respiratória.

*Os rins:* a capacidade da função renal se reduz 50% entre os 30 e 70 anos de idade. Diminui a eficiência de filtragem do sangue para a eliminação de toxinas. Mas as pessoas podem viver muito bem com 50% da sua função renal e podem viver uma vida plenamente saudável. Aos 80 anos, os idosos devem tomar mais cuidado com uma desidratação ou com a ingestão de um remédio agressor ao rim.

*O pâncreas:* com o avançar da idade, a capacidade de transformação de glicose é reduzida, ou seja, o idoso tem uma maior chance de se transformar num diabético. O diabetes é uma doença que pode ser prevenida e tratada. Os idosos devem se alimentar normalmente, evitando os exageros. Assim, o excesso de

carboidratos na alimentação (doces e massas) vai ocasionar um acúmulo de gordura no organismo, podendo desencadear o diabetes nas pessoas que são geneticamente predispostas.

*A pressão sangüínea:* a pressão sangüínea sistólica se eleva de 20 a 25% entre 20 e 75 anos. Acima de valores críticos, como por exemplo, 160 mm de mercúrio para pressão sistólica ou pressão máxima, e 95 mm de mercúrio para a pressão diastólica ou pressão mínima, está caracterizada a hipertensão arterial, que é uma doença e deve ser tratada, tanto aos 80 anos quanto aos 50 ou 30 anos. É importante evitar o uso excessivo de sal e a obesidade. Um estilo de vida ativo com bastante exercício físico ajuda a estabilizar a pressão.

*A arteriosclerose:* a parede das artérias é constituída de grande quantidade de fibras elásticas, o que lhe confere importante elasticidade durante cada ciclo cardíaco. Com o passar dos anos, há uma redução desse tecido elástico e as artérias dos idosos ficam mais rígidas. Mas isso não atrapalha o fluxo de sangue, embora determine uma maior variação da pressão arterial.

*Os músculos e a massa muscular:* quando se compara um grupo de pessoas que faz atividade física aos 75 anos, com outro grupo de pessoas que também faz atividade física aos 30 anos de idade, percebe-se que a diferença de força e a diferença de massa muscular

é mínima. Os exercícios físicos são importantes para a manutenção da força muscular.

*Os ossos:* em torno de 30 a 40 anos de idade, há uma perda óssea normal e natural, acentuada nas mulheres após a menopausa, em função da queda de produção de estrógeno. É a chamada osteoporose. Quando ela ocorre dentro dos limites normais, não compromete a saúde, não apresenta nenhum sintoma e não vai predispor as pessoas a fraturas. Porém, quando a osteoporose se acentua por falta de atividade física, pelo tabagismo ou pelo uso de medicamentos que levam à depressão óssea, há risco de desenvolvimento de fraturas e portanto a osteoporose deverá ser tratada. A atividade física reduz as perdas e pode até contribuir para a recuperação da densidade óssea.

*O coração:* existe uma redução da reserva funcional, porém essa reserva funcional é muito maior que o necessário para a vida cotidiana. A redução da reserva cardíaca só deve preocupar quem tenha uma cardiopatia, uma insuficiência cardíaca, uma hipertensão arterial ou quem vai se submeter a situações excepcionais, como a prática de uma atividade física muito desgastante, uma cirurgia de grande porte, ou situações que irão exigir do coração um desempenho excepcional em relação à idade. Portanto, qualquer pessoa com mais de 40 anos, ao iniciar uma atividade

física, deverá se submeter a um teste ergométrico para avaliar sua reserva cardíaca.

Os exercícios físicos são importantes para a saúde do coração e um fator de prevenção e de tratamento da aterosclerose, que é o entupimento das artérias por placas de gordura chamadas ateromas. Para prevenir a aterosclerose, é importante também controlar o consumo de gorduras, principalmente as de origem animal, cujos teores de colesterol e ácidos graxos é ainda maior. Um bom controle nutricional pode reduzir de 25 a 30% os níveis sanguíneos de colesterol e de triglicérides.

*O cérebro:* as modificações que ocorrem com o avançar da idade são em geral perfeitamente compatíveis com as atividades intelectuais das pessoas. É possível que os idosos tenham algum déficit de memória para fatos recentes, que pode ser compensado com anotações numa agenda ou com regrinhas de memória que são muito eficientes para as tarefas do cotidiano.

Quando a capacidade intelectual de um idoso saudável é testada, constata-se que ele se aproxima muito da capacidade de um jovem saudável, com algumas particularidades mínimas que não comprometem o seu desempenho global. No entanto, se o idoso tem uma atuação mental prejudicada, é porque existe alguma doença que deverá ser diagnosticada e tratada.

Um exemplo: a doença de Alzheimer no idoso é uma degeneração cerebral que causa perda de memória, prejuízo da capacidade de julgamento, desorientação em relação ao tempo e ao espaço e, nas fases mais avançadas, dificuldade de movimentação.

*O aparelho digestivo:* com o envelhecimento surgem alterações de motilidade e de capacidade de absorção. O estômago secreta menos ácido, a digestão fica mais lenta e tem seu revestimento interno mais vulnerável a agentes agressores, como a aspirina, os antiinflamatórios, ácidos em geral e bebidas alcoólicas, por exemplo. O intestino funciona mais devagar e apresenta redução de sua capacidade de absorção para algumas substâncias, como o cálcio. As alterações no aparelho digestivo podem ser contornadas com adaptações alimentares. Aquele que cultivar desde a juventude agressões ao estômago ou constipações intestinais, certamente, terá suas conseqüências na velhice.

*O aparelho reprodutor:* teoricamente o homem pode continuar fértil até o limite de sua vida. Isso quer dizer que a capacidade erétil e a produção de espermatozoides não se interrompem obrigatoriamente com o avançar da idade como ocorre com a ovulação entre as mulheres. Não é verdade que com o avançar da idade os homens se tornem sexualmente impotentes. Tanto o homem como a mulher podem continuar seu relacionamento sexual, que será tão importante e tão

pleno quanto mais saudáveis forem os parceiros. A maioria das doenças porém compromete a potência masculina, como o diabetes e a aterosclerose ou mesmo os medicamentos usados para outras enfermidades.

*Aparelho auditivo:* com o avançar da idade, são observadas algumas perdas discretas para determinadas frequências sonoras, o que explica por que muitos idosos tendem a ouvir menos em ambientes barulhentos.

*Visão:* a idade reduz a acuidade visual em ambientes pouco iluminados e pode prejudicar a acomodação imediata às mudanças claro/escuro. Doenças como a catarata e o glaucoma não são próprias da velhice, mas podem ocorrer freqüentemente entre os idosos.

*A pele:* a pele passa por um processo de envelhecimento semelhante a outros órgãos, mas partes desses sinais não são apenas senescência, mas sim maus tratos, como a exposição excessiva ao sol ou às substâncias tóxicas, má nutrição ou sinais de doenças não diagnosticadas ou não tratadas.

#### Alerta aos jovens e aos idosos

Para atingir uma velhice saudável, é preciso entender que tudo aquilo que realizamos na juventude terá repercussão na fase da velhice. Nutrição adequada, controle da obesidade, equilíbrio entre atividades físi-

cas e intelectuais e cuidados com a saúde, nas primeiras décadas da vida, são condições elementares para uma velhice saudável. É muito importante também não agredir o organismo com produtos tóxicos, como tabaco, álcool, drogas e medicamentos desnecessários.

A palavra de ordem para as pessoas da terceira idade é prevenção. Com o avançar da idade, as doenças que tendem a aparecer são em geral as que aliam uma predisposição genética a fatores comportamentais, como alimentação inadequada, obesidade, sedentarismo, sobrecarga emocional, consumo de álcool e tabagismo.

As principais doenças do idoso são a hipertensão arterial, o diabetes e a aterosclerose. Essas doenças, embora possam existir independentemente umas das outras, quando juntas, produzem malefícios ainda maiores. Raramente são curáveis, explica o geriatra Wilson Jacob Filho, mas podem ser tratadas clínica e cirurgicamente. Porém, a melhor estratégia para o seu controle é a prevenção. Vejamos:

- 1) A alimentação é um fator importante no aparecimento precoce ou na prevenção de muitas doenças do idoso. Uma alimentação inadequada leva à desnutrição ou à obesidade. Assim, evite o excesso de carboidratos (massas e doces); evite as gorduras, principalmente as de origem animal, que são ricas em colesterol e ácidos graxos. Coma mais frutas, verdu-

ras, legumes e beba mais água ou suco de frutas. Não abuse do sal na alimentação e controle seu peso.

2) A atividade física é um importante fator de prevenção e de tratamento para a hipertensão arterial e a aterosclerose. Evite uma vida sedentária. Procure fazer caminhadas. Se você for praticar ginástica ou esporte, recorra à orientação de um médico, ou de um professor de educação física ou fisioterapeuta, para uma programação adequada às suas condições físicas.

3) O estresse emocional é muito prejudicial à saúde da pessoa idosa. Situações de intensa sobrecarga emocional dificultam o controle do diabetes e da hipertensão, e agravam a aterosclerose, principalmente no plano coronariano.

4) O tabagismo é um agente de agressão arterial e também pode influir no aparecimento de tumores na boca, laringe, brônquios e pulmões. Portanto, o fumo deve ser evitado.

5) Exames preventivos periódicos são muito importantes. Entre as mulheres, é obrigatória a prevenção anual do câncer ginecológico, incluindo o exame das mamas. Entre os homens, a preocupação é com a próstata, que pode crescer de maneira benigna, mas que pode também desenvolver uma neoplasia (câncer).

6) Evite a automedicação e procure sempre orientação médica antes de consumir medicamentos.



## IMAGENS DA TERCEIRA IDADE

“A juventude é o momento de estudar a sabedoria; a velhice é o momento de praticá-la.”

Jean-Jacques Rousseau (1712-78)

### As representações sociais da velhice

Falar de envelhecimento e velhice pode provocar muitas vezes uma profunda angústia nas pessoas. O temor que mesmo os jovens têm ao pensar que um dia vão envelhecer pode traduzir o receio de viver no futuro uma velhice sofrida, solitária e dependente. Observando as condições de vida e as desigualdades sociais de uma grande parcela de idosos brasileiros, formamos um quadro sombrio do que seja envelhecer, e esse panorama pode explicar a existência de uma imagem estereotipada<sup>7</sup> e negativa do envelhecimento e da fase da

7. A palavra estereótipo tem origem no processo usado pelos impressores para duplicar uma composição tipográfica, transformando-a em forma compacta mediante a moldagem de uma matriz. Assim, derrama-se

velhice.<sup>8</sup> A escritora Simone de Beauvoir conta que ao começar a escrever seu livro sobre a velhice, ouvia com frequência a exclamação “mas que assunto triste!...”

É também importante perceber que o medo de envelhecer é bem diferente da vivência de envelhecer, como observou a psicóloga e gerontóloga Elvira C. Abreu e Mello Wagner: “muitas pessoas, ao imaginarem a sua própria velhice, receiam que não irão conseguir enfrentar as limitações naturais do envelhecimento, mas quando a idade chega, ela consegue mobilizar vários recursos e viver bem essa nova fase da vida. Por outro lado, se as representações sociais da velhice estiverem fortemente associadas à doença, dependência, improdutividade, pobreza e solidão, muitos idosos irão relutar em identificar-se com essas imagens negativas, e essa atitude pode inclusive representar uma forma de defesa, cujo objetivo é preservar uma auto-imagem e uma auto-estima positivas”.

chumbo derretido sobre o molde, obtendo-se uma placa fundida, da qual se tiram cópias impressas. O conceito de estereótipo foi usado pela primeira vez no campo da opinião pública e da psicologia social pelo jornalista Walter Lippmann, em 1922, em seu livro *A opinião pública*. Estereótipo foi então utilizado com o significado de uma percepção incorreta, criada por raciocínio ilógico e rígido. Estereótipos são crenças ou opiniões que podem ser positivas ou negativas e possibilitam aos indivíduos lidarem com pessoas e objetos com os quais não têm familiaridade suficiente.

8. Queiroz, Zally P.V. “Preparação à aposentadoria: uma nova função social da empresa”, em *Cadernos de Gerontologia Social*, 2, São Paulo, Instituto Sedes Sapientiae, 1988.

Na verdade, a sociedade vai determinar o lugar e o papel que os idosos irão representar (viver) na própria sociedade, e por outro lado, os idosos irão absorver (ou rejeitar), elaborar e recriar os traços culturais e ideológicos do espaço social em que vivem. Numa sociedade de massa, a regulamentação social opera por meio de um repertório de símbolos, de imagens e estereótipos, que são expressos através dos meios de comunicação de massa. Portanto, as idéias que a mídia expressa em relação ao envelhecimento e à velhice são muito significativas, pois podem exercer a função de ponto de referência para os próprios idosos, influenciando seu comportamento e suas atitudes, e também as idéias da criança, do jovem e do adulto, a respeito do que significa envelhecer em nossa sociedade.

Vejamos estes exemplos: as reportagens “Ciência mostra que idade não prejudica memória” e “Cérebro permanece ativo na velhice”, publicadas no jornal *O Estado de S. Paulo*, em 1.4.90 e 20.4.91 respectivamente, ajudam a derrubar preconceitos em relação à capacidade cerebral na velhice, por meio de informações sobre estudos e pesquisas que explicam como o idoso não perde sua capacidade de raciocínio, e a idade não leva ao declínio ou à perda das atividades cognitivas e intelectuais.

Por outro lado, muitas imagens estereotipadas ainda são expressas nos meios de comunicação de massa

em relação à sexualidade na velhice. Em algumas novelas de TV, por exemplo, as cenas de amor entre idosos poucas vezes expressam sensualidade, transmitindo a falsa idéia de que na velhice o desejo é extinto: não somos mais desejáveis e nem sexualmente capazes. A imagem estereotipada da velhice sem sexo pode levar muitas mulheres a se convencerem de que, com a menopausa, sua sexualidade será extinta, e muitos homens a acreditarem que, com a chegada da aposentadoria e a conseqüente perda do papel de trabalhador, eles perderão também a sua capacidade sexual.<sup>9</sup>

Esses exemplos podem ilustrar a teoria sociológica do envelhecimento, chamada de "Teoria da competência e incompetência social" (Social competence and breakdown theory), que procura explicar os aspectos normais e problemáticos do envelhecimento, partindo do pressuposto da interdependência entre os idosos e seu mundo social. Originalmente proposta por J. Zusan, em 1966, a chamada "síndrome do colapso social" foi desenvolvida e aplicada em relação aos idosos, pelos cientistas J.A. Kuypers e Vern L. Bengtson em 1973. Os autores referem-se ao processo pelo qual as pessoas idosas psicologicamente vulneráveis, durante as crises normais que acompanham o envelhecimento (problemas de saúde, aposentadoria, perda do companheiro, entre outros), e também afetadas pelos estere-

9. Wagner, Elvira C. Abreu e Mello. "Amor, Sexo e Morte no Entardecer da Vida". São Paulo, Caiçara, 1989.

ótipos negativos relacionados com a velhice, ao receber mensagens negativas de seu ambiente social, têm seu autoconceito diminuído e desprestigiado. Assim, forma-se um círculo vicioso, e os idosos passam a se sentir doentes, incapazes e inadequados.<sup>10</sup>

Quando os meios de comunicação de massa evitam transmitir estereótipos negativos em relação ao envelhecimento e à velhice, veiculando imagens positivas, estão revelando uma nova atitude em relação ao significado dessa fase da vida, o que é muito construtivo. Mas é preciso atenção para não idealizar e "dourar" a fase da velhice, criando outro estereótipo, o clichê de que o idoso bem adaptado é aquele que se apresenta sempre animado, ativo e jovial. Existem muitos idosos que são contemplativos, introspectivos, mas que se sentem bem adaptados e felizes. Imagens idealizadas e também estereotipadas da terceira idade podem levar muitos idosos a um sentimento de inadequação e frustração por não se identificarem com esses modelos de envelhecimento e de velhice.

#### A nova imagem da terceira idade

O aumento da longevidade, o progresso social e científico, as transformações na estrutura da família, a

10. Birren, J.E. e Bengtson, "Emergent Theories of Aging", NY, Springer, 1988.



modernização dos costumes acarretaram transformações profundas na sociedade e no comportamento das pessoas. À medida que a longevidade aumenta, mais etapas na vida poderão ser vividas.

Observe que a expectativa de vida dos brasileiros em 1950 era de cerca de 50 anos, e atualmente é de 67 anos, devendo alcançar os 72 anos até o ano 2020. Por meio desses dados, você percebe que “a idade da velhice” está sendo “empurrada para a frente”, e os idosos estão tendo mais tempo de vida para a realização de novos projetos. Assim, iniciar uma carreira musical aos 78 anos, encontrar o amor e casar-se depois dos 80 anos, voltar a estudar e matricular-se na Universidade da Terceira Idade aos 56 anos, cultivar novos *hobbies* e despertar para novos projetos, são alguns exemplos estimulantes noticiados na imprensa, que revelam novos interesses e comportamentos inovadores.

O desejo de viver intensamente sua própria vida, de realizar novos projetos, de não sucumbir aos preconceitos e estereótipos, faz com que muitos idosos rejeitem a idéia de que na velhice o único papel que lhes sobra é o da “vovó” tricotando e tomando conta dos netos e do “vovô” de chinelo e pijama, sentado na cadeira de balanço.

A nova imagem dos idosos transformou também a maneira de nomear as pessoas. Atualmente, chamar

aquele que envelhece de velho pode expressar desprestígio ou desrespeito. A expressão velho, que nos leva a pensar em algo antiquado, desgastado ou obsoleto, foi substituída por idoso, significando a passagem do tempo e aquele que tem bastante idade. A fase da velhice foi substituída por terceira idade e mais recentemente por maturidade. Os jornais têm inclusive uma norma adotada em seus manuais de redação e estilo, que orienta os jornalistas a terem cuidado com a carga de preconceito que a expressão velho encerra. A opção foi usar a palavra idoso ou apenas registrar a idade dos personagens da notícia.

Uma reportagem publicada no jornal *O Estado de S. Paulo*, 28.11.89, ilustra bem essa tendência. Os idosos que freqüentavam um centro de convivência e lazer em Jaguariúna (SP) rejeitaram o nome “Lar dos velhinhos”, que seria dado ao local, e se propuseram a encontrar outro que afastasse a imagem de senilidade e sugerisse a idéia de força e experiência da maturidade.

A mídia costuma também tratar aqueles que chegam aos 100 anos com muita admiração e respeito. A velhice extrema desperta no público curiosidade e desejo de conhecer a “fórmula mágica” e desvendar os “mistérios” da longevidade. Ser centenário é um verdadeiro heroísmo, e os meios de comunicação de massa editam reportagens, principalmente no dia das mães e dos pais, valorizando os anciãos que conse-

guiram aliar longevidade com lucidez, entusiasmo e principalmente "juventude".

### Velhice bem-sucedida

Analisando as imagens dos idosos e da velhice veiculadas pela imprensa, constatei a existência em nossos dias, de uma nova ética do "saber envelhecer bem", que se traduz pela idéia de que a atividade, a participação, o convívio social são condições significativas para um envelhecimento saudável, bem adaptado e feliz. Os modelos de uma velhice valorizada são representados por idosos que enfrentam desafios, fazem projetos para o futuro, mantêm uma agenda repleta de atividades, mostram-se criativos, joviais e relutam em aposentar-se.

Vale a pena falar então de duas teorias gerontológicas, que explicam o bem-estar e a satisfação na fase da velhice por meio de duas concepções antagônicas: a atividade e o desengajamento. A teoria da atividade (proposta por R.S. Cavan, em 1962) afirma que a pessoa idosa deve continuar a manter uma vida ativa para uma maior satisfação na velhice. A perspectiva da teoria da atividade é de que o autoconceito dos idosos está intimamente relacionado com os papéis que eles exercem na sociedade. Com o envelheci-

mento, os idosos começam a perder alguns papéis que exerciam na vida pessoal e social (viuvez, aposentadoria) e, para continuarem a manter uma autoestima positiva e satisfação na velhice, devem procurar substituí-los, desempenhando outros papéis na vida. Os conceitos emanados da teoria da atividade estão na base de muitos programas idealizados para a terceira idade.

A teoria do desengajamento (proposta por E. Cumming e W.E. Henry, em 1961) entende o envelhecimento como um processo de afastamento, de desengajamento universal, mútuo e inevitável dos idosos em relação ao seu mundo social. A teoria argumenta que o processo de desengajamento é funcional tanto para o indivíduo que envelhece, quanto para a sociedade. O desengajamento permite que a sociedade abra espaço para os seus membros mais jovens, enquanto facilita aos idosos o seu afastamento eventual da vida social, e também o seu preparo para a aceitação da morte.

Segundo a gerontóloga Claudine Attias Donfut, a teoria do desengajamento mostra também que transpomos para a fase da velhice os modelos e as normas da vida adulta, esperando que os idosos se comportem como se fossem jovens. Como consequência dessa atitude, desvalorizamos a experiência de vida dos mais velhos, minimizando as dificuldades normais e intrínsecas do processo de envelhecimento. Uma das

críticas que se faz a essa teoria é que o desengajamento pode não ocorrer de maneira uniforme. O idoso pode se afastar de seu trabalho formal quando se aposenta, mas, por outro lado, pode se engajar em outras atividades alternativas que também lhe dê satisfação. Um eventual afastamento do núcleo familiar pode inclusive ser substituído pela criação de novos laços afetivos com pessoas da mesma faixa etária, por exemplo. A teoria do desengajamento foi bastante criticada tendo em vista que o envelhecimento deve ser visto como um processo bastante individualizado, e a satisfação e a boa qualidade de vida na velhice dependem da interação entre diversos fatores.

É fundamental compreender que envelhecer bem não depende unicamente do idoso. Como nos ensina a psicóloga e gerontóloga Anita Liberalesso Neri, não é verdade que basta se manter ativo, participante e útil, apesar das perdas biológicas, psicológicas, econômicas e sociais, para que o idoso possa vivenciar uma velhice satisfatória. Uma velhice bem-sucedida, com boa qualidade de vida, “depende das chances do indivíduo quanto a usufruir de condições adequadas de educação, urbanização, habitação, saúde e trabalho durante todo o seu curso de vida”, e também “do delicado equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo, o qual lhe possibilitará lidar, com diferentes graus de eficácia, com as perdas inevitáveis do envelhecimento”.



## PENSAMENTOS DA MATURIDADE

Poéticos e sensíveis, muitas vezes amargos e contundentes, estes depoimentos sobre a velhice são motivos para reflexões a respeito da condição humana através dos tempos.

“Aquiles, filho de Peleu, o maior dos aqueus, é mais valoroso que eu e não sou de modo algum melhor na lança, mas posso exceder-te muito em sabedoria, eis que sou mais velho que tu e conheço mais coisas”.

Ulisses, falando a Aquiles, invoca a idade como vantagem de sabedoria e conhecimento. Homero (século IX a.C.) na *Ilíada*.

“Força e beleza são bens da juventude, comediamento, a flor da velhice. (...) O velho foi jovem, mas



quanto ao jovem, é incerto se ele chegará à velhice. Portanto, o bem realizado vale mais que o que está ainda por vir e é incerto”.

Demócrito de Abdera (460-370 a.C.), filósofo grego.

“Também eu gosto de conversar com os velhos; porque creio que devemos informar-nos junto deles, como junto de pessoas que nos precederam numa estrada que talvez tenhamos também de percorrer, para sabermos como é: rude e difícil ou cômoda e fácil”.

Conversa de Sócrates (469-399 a.C.) com Céfalo sobre a velhice. Platão (427-348 a.C.) em *A república*.

“Se for além, sei que terei forçosamente de pagar meu tributo à velhice. A vista se me enfraquecerá, ouvirei menos, minha inteligência se turbará e esquecerei mais depressa o que aprender. Se perceber a perda de minhas faculdades e sentir-me mal comigo mesmo, como aprazer-me da vida?”

Sócrates (469-399 a.C.) estava com 70 anos quando consolou seus amigos antes de morrer, em *Apologia de Sócrates*, por Xenofonte.

“Os velhos e aqueles que ultrapassaram a flor da idade ostentam geralmente caracteres quase opostos aos dos jovens; como viveram muitos anos, e sofreram muitos desenganos, e cometeram muitas faltas, e

porque, via de regra, os negócios humanos são mal-sucedidos, em tudo avançam com cautela e revelam menos força do que deveriam. (...) Vivem de recordações mais que de esperanças, porque o que lhes resta de vida é pouca coisa em comparação do muito que viveram; ora, a esperança tem por objeto o futuro; a recordação, o passado. É essa uma das razões de serem tão faladores; passam o tempo repisando com palavras as lembranças do passado; é esse o maior prazer que experimentam”.

Aristóteles (384-322 a.C.), “Caráter dos velhos”, em *Arte retórica*.

“A velhice, com efeito, é honorável, contanto que se defenda a si mesma, que mantenha seus direitos, que não se submeta a ninguém e que até o derradeiro alento guarde seu império sobre os seus. Assim como estimo um adolescente no qual se encontra algo de um velho, assim aprecio um ancião no qual se encontra alguma coisa de um adolescente; aquele que seguir esta regra, poderá ser velho de corpo, não o será jamais de alma”.

Cícero (106-43 a.C.), em *Da velhice e da amizade*.

“Não é curto o tempo que temos, mas dele muito perdemos. A vida é suficientemente longa e com generosidade nos foi dada, para a realização das maio-

res coisas, se a empregamos bem. Mas, quando ela se esvai no luxo e na indiferença, quando não a empregamos em nada de bom, então, finalmente constrangido pela fatalidade, sentimos que ela já passou por nós sem que tivéssemos percebido. O fato é o seguinte: não recebemos uma vida breve, mas a fazemos, nem somos dela carentes, mas esbanjadores”.

Sêneca (4 a.C.- 65 d.C.), em *Sobre a brevidade da vida*.

“Uma vez velhas, para que diabo servimos, senão para remexer as cinzas do lar? Quando envelhecemos, nós mulheres, nem marido nem ninguém quer nos ver! Mandam-nos para a cozinha, passar em revista os potes e as caçarolas e declamar nossas baboseiras para o gato”.

Lamento de uma idosa a uma jovem, da cidade de Florença, em 1427. Charles de la Roncière, *História da vida privada*, 2.

“As flutuações a que se sujeita a nossa saúde, o enfraquecimento gradual que sofremos, são meios que a natureza emprega para dissimular-nos a aproximação de nosso fim e de nossa decrepitude. Que resta a um ancião do vigor de sua juventude e do seu passado? Creio que não seríamos capazes de suportar uma tal mudança se a ela chegássemos repentinamente. Mas em nos conduzindo pela mão devagar, quase insensivelmente, a natureza nos familiariza com

essa miserável condição. De tal modo que a mocidade se extingue em nós sem que percebamos o fim, em verdade mais penoso do que o nosso ser inteiro ao ter de deixar uma vida de achaques quando morremos de velhice”.

Montaigne (1533-92), “De como filosofar é aprender a morrer”, em *Ensaios*.

“Quando jovens, pensamos que os acontecimentos e as pessoas de importância e de grandes consequências para a nossa vida hão de se apresentar ao som de clarins e de tambores; na velhice, porém, o exame retrospectivo revela que entraram todas pela porta do fundo, em silêncio, quase sem que a percebêssemos.

Nesse sentido, pode-se igualmente comparar a vida a um bordado, do qual se veria, na primeira metade do tempo, a face anterior, e, na segunda, o lado do avesso; se este não é tão belo, é mais instrutivo, uma vez que mostra como os fios estão concatenados entre si. Só aquele que envelhece adquire uma completa e adequada compreensão da vida, ao vê-la em sua totalidade e em sua marcha natural”.

Arthur Schopenhauer (1788-1860), “Da diferença das idades da vida”, em *Aforismos para a sabedoria na vida*.

“Setenta anos ensinaram-me a aceitar a vida com serena humildade. Ainda prefiro a existência à extin-

ção. Talvez os deuses sejam gentis conosco, tornando a vida mais desagradável à medida que envelhecemos. Por fim, a morte nos parece menos intolerável do que o fardo que carregamos”.

Sigmund Freud (1856-1939), aos 69 anos, muito doente, em *Sigmund Freud & O gabinete do dr. Lacan*, Peter Gay e outros.

“Penso ser preferível para uma pessoa idosa continuar vivendo como se a vida não fosse acabar, aguardar o dia seguinte como se tivesse ainda muitos séculos pela frente. Então viverá de maneira adequada. Mas quando a pessoa tem medo, quando deixa de olhar em frente e passa a olhar apenas para o passado, ela petrifica-se, torna-se hirta, e morre antes do tempo. Se ela continua vivendo na expectativa da grande aventura que tem pela frente, então viverá – e isso é o que o inconsciente pretende fazer”.

Carl Gustav Jung (1875-1961), em *Entrevistas e encontros*, William MacGuire e R.F.C. Hull.

“A noção que temos de velhice decorre mais da luta de classe que do conflito de gerações. É preciso mudar a vida, recriar tudo, refazer as relações humanas doentes para que os velhos trabalhadores não sejam uma espécie estrangeira. Para que nenhuma forma de humanidade seja excluída da Humanidade é que as

minorias têm lutado, que os grupos discriminados têm reagido. A mulher, o negro combatem pelos seus direitos, mas o velho não tem armas. Nós é que temos de lutar por ele”.

Ecléa Bosi, em *Memória e sociedade: lembranças de velhos*, 1979.

“Uma noite levantei a perna cruzada sobre a outra, o chinelo se desprende e um sobosso me apertou o peito. (...) aquele pedaço de corpo velho era mesmo meu – meu pé de velho. Triste, triste, estendo as pernas, emparelho os dois pés, inspeciono-os agora como médico. A pele desvivida, a turgência feia, a macilência de mau presságio, o desenho chinês das veiazinhas varicosas e eu baixo-os para não sofrer a tentação de ler em mim, como faço nos outros – os termos que me permitem o cálculo do seu restante. (...) Dolorosamente encaro o velho que tomou conta de mim e vejo que ele foi configurado à custa de uma espécie de desbarrancamento, avalanche, desmonte-queda dos traços e das partes moles deslizando sobre o esqueleto permanente. Erosão”.

Pedro Nava (1903-84), em *Galo das trevas, Memórias 5*.

“Tenho a idade da lua. Omito a idade porque o Brasil é preconceituoso com os mais velhos. Aqui é um país subdesenvolvido onde um prédio antigo, extraordinariamente interessante, é derrubado para levantar

um novo em folha. É a marca do Terceiro Mundo. Aqui há uma vontade de degradar os objetos e pessoas mais velhas. Preconceito de país colonizado. Não posso cortar os pulsos por causa da minha idade. Exigem que o escritor escreva bem, seja jovem, charmoso, inteligente. É muita coisa”.

Lygia Fagundes Telles ao responder sobre sua idade em entrevista ao *Jornal da Tarde*, 23.11.91.

“Em mim mesmo noto os traços que costumavam irritar-me em homens entrados na velhice a quem conheci: uma deslembração, uma incidência da repetição, uma obsessão exagerada por pacotes e barbantes, uma vagarosidade vacilante de movimento misturada a momentos de desatenção e de incerteza que torna meu ato de dirigir cada vez mais perigoso-motoristas jovens o manifestam com gestos e buzinas-e para outros irritante. (...) À medida que envelheço, sinto a cabeça cheia de buracos onde antes havia eletricidade e matéria, e gostaria de saber se, quando ela ficar um buraco só, sentirei uma dor de perda qualquer maior do que a sinto hoje. O que não sabemos, não sabemos: os estóicos têm razão ao menos neste aspecto. Ignorância é uma espécie de felicidade, e a senilidade, como a embriaguez, aborrece o observador mais do que o portador”.

John Updike (1932 – ), *Consciência à flor da pele*.

“Não gosto de estar envelhecendo a cada dia, pois sinto que o preconceito das pessoas é cada vez maior. É como se fosse um pecado. Não tenho culpa por envelhecer, mas as pessoas não entendem que a cada dia estão chegando cada vez mais próximas da realidade que estou passando agora. Envelhecer é inevitável, mas terrível. Não tenho mais a agilidade que tinha, não consigo nenhum meio para aumentar minha renda e isso me deixa desmotivada. Ser velho no Brasil virou xingamento. Ando na rua com medo de ser derrubada. As pessoas andam correndo, sem tempo para analisar que um dia serão obrigadas a diminuir o ritmo para continuar vivas. Não consigo meios para ganhar um pouco mais e poder ajudar meus filhos, que enfrentam problemas financeiros. Dizem que o meu tempo já passou. Isso não é verdade. O meu tempo é hoje mesmo com problemas de saúde e velha”.

Maria Dolores Silva, 65 anos, aposentada, com renda de dois salários mínimos mensais, entrevistada pelo jornal *O Estado de S. Paulo*, 7.11.93.





## ENVELHECER: UM DESAFIO

“O que define o sentido e o valor da velhice é o sentido atribuído pelos homens à existência, é o seu sistema global de valores. E vice-versa: segundo a maneira pela qual se comporta para com seus velhos, a sociedade desvenda, sem equívocos, a verdade — tantas vezes cuidadosamente mascarada — de seus princípios e de seus fins.”

Simone de Beauvoir (1909-86)

Uma das dificuldades que enfrentei ao escrever este livro foi a amplitude dos assuntos que envolvem o tema velhice. Não pretendi e nem teria condições de abranger e aprofundar nestes Primeiros Passos todos os aspectos, situações e dificuldades do ser que envelhece. Vejo este livro como um ponto de partida para novas caminhadas e diferentes roteiros de viagem.

Como conclusão, é essencial que você tome conhecimento de alguns dados importantes que vão permitir um maior conhecimento da problemática da velhice em nosso país. O primeiro deles é que com o aumento da expectativa de vida e a diminuição da taxa de natalidade, houve um crescimento quantitativo e percentual da

população de idosos no Brasil. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, em 1970, o país tinha 4,7 milhões de pessoas com mais de 60 anos (o que representava 5,05% da população total); em 1980, já eram 7,2 milhões (6,06%); em 1991, a população de idosos cresceu para 10,7 milhões (7,30%). A projeção para o ano 2000 é de 13,1 milhões (7,90%) e no ano 2020, de 27,2 milhões de idosos (13,57%).

Qual o significado desses dados? Significa um alerta para a sociedade brasileira, pois com o crescimento da população de idosos e a redução do contingente de jovens (decorrente da redução da taxa de natalidade) o Brasil estará no futuro diante de um grande desafio, pois a população economicamente ativa crescerá menos do que a população de idosos. Portanto torna-se urgente a realização de reformas na área da previdência social para a resolução dos dois principais problemas da velhice em nosso país: a aposentadoria e o sistema de saúde.

Por outro lado, o Brasil é um país heterogêneo, cheio de contrastes, com desigualdades econômicas e sociais marcantes, e qualquer projeto e política social visando o bem-estar dos idosos deve levar em conta essas diferenças. Observe que a expectativa de vida ao nascer, um indicador do estado de salubridade da população, varia segundo regiões menos e mais desenvolvidas. Assim, em 1990, esse índice era de 65,62 anos para o



conjunto do Brasil, 67,35 anos para o Norte, de 64,22 anos para o Nordeste, de 67,53 para o Sudeste, de 68,68 para o Sul, e de 67,80 para o Centro-oeste.

Para que você possa estar mais bem informado sobre a realidade demográfica e econômica dos idosos brasileiros de mais de 60 anos, conheça também os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios:

- 78% residem em áreas urbanas e 22% nas rurais;
- 60% dos idosos são alfabetizados e 40% são analfabetos;
- 66% dos homens e 34% das mulheres na semana da pesquisa estavam economicamente ativos, enquanto que 34% dos homens e 66% das mulheres encontravam-se não economicamente ativos;
- Entre os 60 a 69 anos, 6,5% de homens estão viúvos; enquanto que para as mulheres, essa percentagem é de 34,8%. Dos 70 anos ou mais, 11,6% de homens estão viúvos, enquanto que 47,1% de mulheres estão viúvas;<sup>11</sup>
- 67% pertencem a famílias com renda inferior a um salário mínimo. Apenas 2% de famílias têm renda de 10 ou mais salários mínimos mensais;
- 40% dos homens aposentados ganham menos de um salário mínimo mensal de benefício e 4% recebem entre meio e 2,5 salários mínimos;

11. Dados de 1993.

- 21% das mulheres idosas são aposentadas e dentre elas 57% recebem menos de um salário mínimo mensal; 36% ganham entre meio e 2,5 salários mínimos por mês;

- 67% do total de idosos no país recebem alguma aposentadoria ou pensão, numa proporção de 2/3 de homens e 1/3 de mulheres.<sup>12</sup>

A observação e a reflexão a respeito desses dados nos permitem concluir que o idoso brasileiro é em geral pobre, vivendo uma situação econômica e social de muita dificuldade. As recomendações do Plano de Ação Mundial sobre o Envelhecimento (aprovado em 1982, sob os auspícios da ONU), em relação ao planejamento e à política social voltada para os idosos, privilegiam três forças sociais de igual importância: o Estado, a comunidade e a família. Em relação à família, a recomendação é que ela continue sendo a principal instância de apoio e cuidado com os idosos. Mas, em virtude das transformações da estrutura familiar, em decorrência da urbanização, da inserção da mulher no mercado de trabalho e da diminuição das famílias extensas, somada às dificuldades econômicas, o idoso não encontra mais todo o apoio que necessita no núcleo familiar. Assim, aumenta sobremaneira a responsabilidade do Estado na realização de planos e estratégias que fortaleçam a família e a

12. Dados de 1988, citados por Costa, M. A., "Terceira Idade no Brasil: Perfil Sócio-demográfico", em "Psicologia do Envelhecimento", Neri, Anita Liberalesso (org.), S.P. Papyrus, 1995.

comunidade, para que o idoso possa ter condições de viver uma velhice digna.<sup>13</sup>

### A mulher na terceira idade

Outro aspecto muito importante do envelhecimento populacional diz respeito à mulher na terceira idade. A população idosa hoje – que já é majoritariamente feminina – ainda será no futuro marcadamente feminina, segundo os estudos da demógrafa Elza Berquó. A existência do maior contingente de mulheres na velhice tem várias explicações: a redução da mortalidade materna, resultado das melhores condições de saúde e da queda da fecundidade; a mortalidade diferencial por sexo, com uma diferença de sete a nove anos favorecendo as mulheres na expectativa de vida, e a existência ainda hoje no Brasil, de uma norma que faz com que o homem se case com uma mulher mais jovem do que ele.<sup>14</sup>

Outras hipóteses que podem explicar a predominância das mulheres na fase da velhice são a menor exposição a riscos de acidentes de trabalho; o menor consumo de tabaco e álcool; a maior atenção e informação

13. Cavalcanti, Maria das Graças P. de H. e Saad, Paulo Murad, em *O Idoso na Grande São Paulo*, São Paulo, SEADE, 1990.

14. Berquó, Elza. "A Mulher e a Terceira Idade", em *Idoso Encargo ou Patrimônio? O Envelhecer em São Paulo*. Organizado por Dulce Maria Pereira, edição do corpo municipal de Voluntários, SP, c/d.

em relação aos sintomas das doenças; e também a maior constância na procura dos serviços de saúde.<sup>15</sup>

A existência de um maior número de mulheres na fase da velhice tem conseqüências importantes no plano das responsabilidades familiares. A viuvez faz com que a tarefa da mulher fique mais pesada, cabendo a ela cuidar dos filhos, e muitas vezes dos netos e inclusive da própria mãe. Pobreza, viuvez, solidão são problemas sociais significativos entre a população de mulheres idosas e por isso a mulher necessita de muita atenção, orientação e preparação na fase do envelhecimento.

Concluindo este livro, gostaria de assinalar que continua sendo uma incontestável verdade a resposta dada há cerca de 26 anos por Simone de Beauvoir à pergunta de como deveria ser a sociedade para que o homem continuasse sendo homem quando envelhecesse: "A resposta é simples: seria necessário que ele fosse sempre tratado como homem".

Inspirei-me também numa frase do livro de Ecléa Bosi, *Memória e sociedade: lembranças de velhos*, para expressar um desejo e uma esperança: é preciso transformar e recriar a vida, restaurar as relações humanas, para que os idosos de hoje e do futuro vivam seu envelhecimento com dignidade e sejam tratados como verdadeiros cidadãos.

15. Veras, Renato P., "País Jovem com Cabelos Brancos: a Saúde do Idoso no Brasil", Rio de Janeiro, Relume Dumará, UERJ, 1994.



## INDICAÇÕES PARA LEITURA

Minha iniciação ao tema envelhecimento e velhice deu-se com a leitura do livro de Simone de Beauvoir, *A velhice*. Embora eu fosse jovem na época (a primeira edição brasileira foi de 1970, hoje a edição é da Nova Fronteira), fiquei fascinada pelo livro, e uma de suas perguntas ficou gravada em minha memória: Como deveria ser a sociedade para que o homem continue sendo homem, quando velho? “A resposta é simples: seria necessário que ele fosse sempre tratado como homem”. É fundamental que, desde a infância, as pessoas possam ter uma vida digna, para poderem vivenciar com saúde, tranquilidade e bem-estar a terceira fase da vida. O segundo livro que me emocionou foi *Memória e sociedade: lembranças de velhos*, de Ecléa Bosi, agora editado pela Companhia das Letras.

Mais tarde, quando comecei a estudar e a pesquisar a respeito do envelhecimento e da velhice, fui sentindo que esse tema era uma “floresta” densa e misteriosa, que me envolvia e fascinava. Na verdade, o conhecimento e as reflexões a respeito dessa fase da vida estão presentes em várias áreas do saber, e são pontos de partida para a compreensão de que o envelhecimento é um processo heterogêneo e individualizado, que depende da interação entre fatores biológicos, sociais, psicológicos, econômicos, ambientais, históricos e culturais.

Portanto, é imprescindível que você esteja sintonizado com o mundo em que vive: leia jornais, livros, revistas, vá ao cinema, ao teatro, pois os textos e as imagens documentam a história presente. Mas o silêncio, a ausência do idoso ou o espaço reduzido dedicado ao tema velhice e envelhecimento também têm seu significado.

Os livros de história são essenciais para que você possa acompanhar o papel do idoso na sociedade de sua época. Destaco *Sobrados e mocambos: decadência do patriarcado rural e desenvolvimento urbano*, de Gilberto Freyre, José Olympio, 1966, e a *Coleção História da vida privada*, dirigida por Philippe Ariès e Georges Duby, Companhia das Letras, 1990-92. Aponto também, *História social da criança e da família*, de Philippe Ariès, Zahar, 1978 e também do mes-

mo autor, *História da morte no Ocidente*, Zahar, 1977. Vale a pena ler *O homem e a morte* de Edgard Morin, Publicações Europa-América, 1976.

Nos textos dos filósofos e pensadores, você encontra trechos instigantes que vão levá-lo a refletir a respeito do significado das várias fases da vida. Destaco *A república. Diálogos I*, de Platão, Publicações Europa-América, 1975; *Arte retórica, livro I*, de Aristóteles, Ediouro, s/d; *Da velhice e da amizade*, de Cícero, Cultrix, s/d; *Sobre a brevidade da vida*, de Sêneca, Nova Alexandria, 1993; *Da idade e De como filosofar é aprender a morrer*, de Montaigne, em *Ensaio I (Os Pensadores)*, Abril Cultural, 1980; *Os devaneios do caminhante solitário, reflexões do final de uma vida*, de Jean-Jacques Rousseau, Hucitec, 1986; e *Das diferenças das idades da vida*, de Arthur Schopenhauer, em *Aforismos para a sabedoria na vida*, Melhoramentos, s/d.

Os escritores e poetas nos oferecem um vasto universo de criações para o nosso prazer e reflexão a respeito da condição humana. Assinalo apenas alguns livros: *Édipo em Colono*, de Sófocles, Zahar, 1990; *O rei Lear*, de William Shakespeare, Ediouro, s/d; as *Memórias* de Pedro Nava, principalmente *Baú de ossos*, Nova Fronteira, 1983, e *Galo das trevas*, José Olympio, 1981; e *O velho e o mar*, de Ernest Hemingway, Civilização Brasileira, 1960.

A mitologia e o folclore são também uma fonte rica de imagens da velhice. Destaco *Mitologia Grega*, de Junito de Souza Brandão, Editora Vozes, 1987; *A Mitologia Grega*, de Pierre Grimal, Editora Brasiliense, 1982; *Dicionário de Mitologia Grega*, de Ruth Guimarães, Editora Cultrix, 1989; *Dicionário Oxford de Literatura Clássica Grega e Latina*, de Paul Harvey, Jorge Zahar Editora, 1987 e *Dicionário do Folclore Brasileiro*, de Luis da Câmara Cascudo, Ediouro, 1972.

Na área da antropologia, vale a pena ler *Testemunho de vida: um estudo antropológico de mulheres na velhice*, de Myriam Moraes Lins de Barros, Zahar, 1981.

Na área da gerontologia e da psicologia, você encontra trabalhos muito significativos. O livro *Amor, sexo e morte no entardecer da vida*, de Elvira C. Abreu e Mello Wagner, Caiçara, 1989, é uma coletânea de textos a respeito de diversos aspectos do envelhecimento. A autora coordena o curso de gerontologia social do Instituto Sedes Sapientiae (SP) e organizou os *Cadernos de gerontologia social*, uma fonte importante de informações sobre o envelhecimento e a maturidade, que você pode encontrar no Sedes Sapientiae. Focalizando os aspectos psicológicos da meia-idade e da velhice, é fundamental que você conheça os seguintes livros: *Envelhecer num país de jovens – significado de velho e velhice segundo brasilei-*

ros não idosos, de Anita Liberalesso Neri, Editora da Unicamp, 1991; organizado pela mesma autora, destaque também *Qualidade de vida e idade madura*, Papirus, 1993, que reúne artigos sobre a boa qualidade de vida na idade madura e na velhice, e *Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva de curso de vida*, Papirus, 1995. Na área da saúde pública voltada para a terceira idade, indico *País jovem com cabelos brancos: a saúde do idoso no Brasil*, de Renato P. Veras, Rio de Janeiro, Relume Dumará, UERJ, 1994. Vale a pena ler também o livro do biólogo celular Leonard Hayflick, *Como e por que envelhecemos*, Rio de Janeiro, Campus, 1996.

Procure conhecer também o trabalho realizado pela Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados, *O idoso na Grande São Paulo*, Seade, 1990, que trata dos problemas advindos do envelhecimento da população brasileira e especialmente da população idosa na Grande São Paulo. Também organizado pela Seade, leia *A população idosa e o apoio familiar*, Informe Demográfico, n. 24, 1991. Destaco também *Idoso encargo ou patrimônio? O envelhecer em São Paulo*, organizado por Dulce Maria Pereira, Edição do Corpo Municipal de Voluntários, s/d.

Você pode ler também a revista *Gerontologia*, publicada pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, seção São Paulo, informações pelo telefone

(011) 606-1331. O Serviço Social do Comércio publica também a revista *A terceira idade*, que pode ser adquirida no Sesc, av. Paulista 110, São Paulo.

Da Coleção Primeiros Passos, desta editora, seria interessante você ler *O que é ideologia*, Marilena Chaui, 1981; *O que é família*, Danda Prado, 1981 e *O que é crescimento populacional*, Elza Berquó.





## SOBRE A AUTORA

Sonia de Amorim Mascaro nasceu em São Paulo, em 28 de novembro de 1942. Formou-se em jornalismo em 1966 pela Faculdade de Jornalismo Cásper Líbero. Trabalhou no jornal *Última Hora* (SP), na revista *Cláudia*, da editora Abril, na qual também escrevia a seção mensal "Mulher e Trabalho", e realizou matérias como *free-lance* para o *Jornal da Tarde* (SP). Pós-graduada em ciências da comunicação, defendeu dissertação de mestrado em 1982, na Escola de Comunicações e Artes (ECA) da Universidade de São Paulo, intitulada *A "Revista Feminina": imagens de mulher (1914-30)*. Participou de um curso de especialização em gerontologia social no Instituto Sedes Sapientiae (SP), em 1988. Em 1993, defendeu tese de doutorado, também na ECA, intitulada *As imagens dos velhos e da velhice nas páginas do jornal "O Estado de S. Paulo" (1988-91)*. Atualmente tem sua atenção e projetos voltados para o tema da terceira idade, sob a perspectiva das ciências da comunicação.

