



AGOSTO - 2006

O MÊS DA MELHOR IDADE



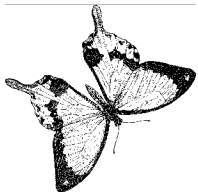
QUEM DISSE QUE NÃO SOMOS NADA?

QUE NÃO TEMOS NADA PARA OFERECER?

Adquira já o seu material pelo site www.ieab.org.br ou através do seu Escritório Diocesano ou Distrital.

Departamento de Educação Cristã para Missão da Igreja Episcopal Anglicana do Brasil





QUEM DISSE QUE NÃO SOMOS NADA? QUE NÃO TEMOS NADA A OFERECER?

Porto Alegre, julho de 2006.

Prezados irmãos e irmãs,

Com alegria estamos lançando neste ano de 2006 o mês temático: **Agosto, Mês do Idoso**. Você vai encontrar aqui material de estudo e reflexão sobre as dificuldades e desafios da Terceira Idade. Nossa intenção com este material é dar início a uma discussão prorrogada a tanto tempo, ou seja, o papel do idoso na igreja e na sociedade. Qual nossa postura? Qual nosso papel como igreja? O que podemos fazer?

O tema tem como raiz a canção do compositor Zé Vicente, poeta da vida, “Quem disse que não somos nada?” – através desse tema vamos descobrindo relações e desvelando situações pelas quais nossos idosos passam, por vezes, ignorados por nossos olhos, ouvidos e outros sentidos.

Assim como foi para a velha sacerdotisa Ana, presente no Templo de Jerusalém, hoje queremos que a comunidade da igreja descubra formas de incluir pessoas de idade avançada em ministérios e redescubra novos significados para a vida.

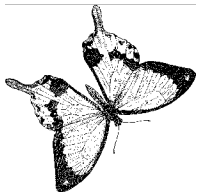
Os textos aqui presentes são partes de diferentes autores e provindos de diferentes momentos de reflexão sobre este mesmo tema. O material não está a venda, mas à disposição de todas aquelas pessoas que buscam compreender melhor esse tempo tão encantador que é a Terceira Idade. Devo dizer que **todos/as** nós somos convidados a refletir juntos, pois os estudos aqui apresentados não são específicos para idosos, mas supõe-se a reflexão comunitária.

Os estudos/textos estão dispostos de modo que pode-se iniciar com uma indicação bíblica motivadora e após um texto para discussão. O líder de cada grupo de estudo tem assim flexibilidade para adotar a metodologia que bem entender, e de acordo com sua realidade. Porém, todos os textos são de alguma forma universais e instigadores.

Fica aqui a expectativa do nosso Departamento de que os estudos sejam para crescimento e maturação da igreja a respeito deste tema que muitas vezes fica à margem. Aguardamos também uma avaliação daquelas comunidades que utilizaram este material e que gostariam de enriquecer o processo dando seu parecer e sugestões.

Despeço-me na Paz de Jesus, nosso irmão e amigo,

Revd. Dessórdi Peres Leite+
Diretor do Departamento de Educação Cristã para a Missão



QUEM DISSE QUE NÃO SOMOS NADA? QUE NÃO TEMOS NADA A OFERECER?

REFLEXÃO 1

INSTANTES

Se eu pudesse viver novamente a minha vida, na próxima trataria de cometer mais erros.

Não tentaria ser tão perfeito, relaxaria mais. Seria mais tolo ainda do que tenho sido;

na verdade, bem poucas coisas levaria a sério.

Seria menos higiênico.

Correria mais riscos, viajaria mais, contemplaria mais entardeceres,

subiria mais montanhas, nadaria mais rios.

Iria a mais lugares onde nunca fui,

tomaria mais sorvete e menos lentilha,

teria mais problemas reais e menos imaginários.

Eu fui uma dessas pessoas que viveu

sensata e produtivamente cada minuto da sua vida.

Claro que tive momentos de alegria.

Mas, se pudesse voltar a viver,

trataria de ter somente bons momentos.

Porque, se não sabem, disso é feita a vida,

só de momentos;

não percam o agora.

Eu era um daqueles que nunca ia a parte alguma sem um termômetro,

uma bolsa de água quente, um guarda-chuva e um pára-quedas;

se voltasse a viver, viajaria mais leve.

Se eu pudesse voltar a viver,

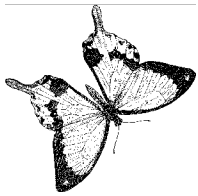
começaria a andar descalço no começo da primavera e continuaria assim até o fim do outono.

Daria mais voltas na minha rua, contemplaria mais amanheceres e brincaria com mais crianças,

se tivesse outra vez uma vida pela frente. Mas, já viram, tenho 85 anos

e sei que estou morrendo...

Autoria Anônima



QUEM DISSE QUE NÃO SOMOS NADA? QUE NÃO TEMOS NADA A OFERECER?

REFLEXÃO 2

Texto bíblico motivador: Gênesis 18,1-15

A VIDA HUMANA E O ENVELHECER

Mitos, estereótipos e preconceitos

Usualmente, são estabelecidos na sociedade biomarcadores identificando etapas: iniciação escolar, vestibular, trabalho, casamento, menopausa, formatura e aposentadoria. Cada etapa tem o seu encanto especial que deve ser vivido e cultivado com intensidade. Porém, devemos estar atentos aos preconceitos, estereótipos e mitos, pois estes destroem, de forma sutil ou declarada, os sonhos, objetivos e projetos de vida. Alcançam em cheio a auto-estima, o direito do idoso, em especial, o direito de aperfeiçoar-se, ultrapassar-se, ser mais para si e para os outros.

Referindo-se aos idosos, Confort lembra que "o martírio não decorre do envelhecimento biológico e sim do envelhecimento sociogênico" pelo desprestígio na sociedade, a maneira como são tratados, pelos papéis impostos ou outorgados, muitos deles decorrentes de conceitos e crenças internalizados desde a infância e incorporados à cultura. A idade não os torna nulos de inteligência, criatividade e competência. Desprotegidos de estímulos e crédito torna-se inviável o vir-a-ser. É perceptível a mudança interior e exterior quando idosos são incentivados com oportunidades; transformam-se em novos atores sociais, protagonistas. "Só nos preocupamos com a idade quando começamos a envelhecer" - dizia Pablo Picasso.

Muitos mitos, em relação à velhice, permanecem entre nós: "Todo mundo fica velho do mesmo jeito". Cada um tem uma velhice própria. "Já é velho a partir dos 60". Muitos ilustres octogenários têm expressão nacional pelos seus trabalhos e atuação. "O sexo forte vive mais que a mulher". A mulher tem maior sobrevida. "Os idosos não têm vida sexual". É normal a ocorrência de modificações de frequência nas relações sexuais, enfermidades da próstata e impotência, nada que não possa ser solucionado ou minimizado por médicos especialistas. Na mulher, algumas alterações hormonais poderão ocorrer, passíveis de tratamento. Após a menopausa, muitos casais expressam a libertação dos medos de gravidez extemporânea, propiciando uma relação mais *light*. "Todo idoso é bem-humorado e bonzinho". Nem sempre. Diz-se que a velhice reproduz o que foi acumulado.

Quanto aos preconceitos, temos de trabalhar muito para extirpá-los. Subliminarmente associamos "velho" a não presta mais, por exemplo: "deixe este sapato velho", "o jornal é velho". Com estas marcas os idosos são marginalizados e muitos se automarginalizam pela força das palavras. Se foi aposentado é porque não "servia" mais, advindo os adjetivos de inútil, incapaz, incompetente, inválido, inativo.

Gestão da vida

Quando a vida é bem vivida e cuidada com dignidade, com exercícios de participação, gestos solidários, não precisa temer o envelhecimento. Levamos um terço da vida da infância ao início da fase adulta. Para envelhecer, são dois terços, razão pela qual, podemos dar novos encaminhamentos ao que foi postergado. A reeducação para o aprimoramento pessoal, o cultivo da fé, dos valores religiosos, fidelidade e compromisso consigo mesmo é a chance para deixar boa imagem; como deseja ser lembrado. Dados de uma pesquisa ressaltaram o poder da fé no envelhecimento; muitas pessoas alcançaram uma sobrevida de dez anos a mais. Pesquisadores europeus atribuem, atualmente, um acréscimo de 15 anos mais.

"A sabedoria, a intimidade e o sentido da vida necessitam de aprendizagem e experiências solidárias". A educação é a base fundamental para imprimir valores éticos, dignidade e solidariedade. Educar para a vida tem início no colo da mãe, aprendendo a tratar as pessoas mais idosas com respeito. Na escola, do maternal à universidade, na formação dos profissionais transmitindo conhecimentos técnico-científicos, mormente nas áreas de Gerontologia e Geriatria.

O educador Paulo Freire propôs uma pedagogia para adultos, podendo ser aplicada aos idosos, imprimindo novos paradigmas de vida e longevidade. Uma pedagogia para a longevidade supõe reflexões, estudos, dinâmicas, formatados em novos paradigmas, pois o idoso precisa re-aprender a ser, conhecer, fazer, conviver, construir ou se reconstruir.

O homem, criado sob a ótica do poder, da produção, provedor da família, educado em rígidos padrões de "não chorar", ter mais direitos do que a mulher, não executar trabalhos domésticos, necessita de uma pedagogia especial, com metodologia instigante para "acordá-las", preparando-os para novos papéis, novas posturas, dando-lhes condições e a coragem de mudar,

vencer o tédio, o vazio existencial. A mulher, mais habilidosa e participativa, está sempre disposta a assumir novos papéis.

Por fim, a etapa da finitude. Sob diversos ângulos, a morte social significa afastar-se dos grupos de amigos, de familiares, por um vazio existencial, não encontrando mais sentido para sua existência. Outro tipo de morte seria a morte antecipada em razão de um diagnóstico comprovadamente direcionado à falência dos órgãos ou por uma depressão progressiva. Em ambos o caso, está presente a falência da fé, a falta de uma espiritualidade capaz de dar um encaminhamento diferenciado à vida.

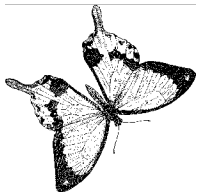
A morte na realidade não é coisa para se desejar, porém, é um fato inexorável do qual não podemos fugir. Viver a vida da melhor forma possível, aceitando momentos bons e ruins, mas com a certeza de que voltaremos ao pó. "O que negamos não é o objeto morte, mas o que se perde neste objeto, a vida" - afirma o psicanalista Freud.

A conquista da longevidade, no século 20, nos leva a questionarmos: como queremos viver os próximos 13,20 ou mais anos?

Uma questão ética

Mesmo enfrentando novos e velhos desafios: pobreza, miséria, violência, desenvolvimento desarmônico entre as regiões, dívida externa, corrupção, impunidade, entre outros, a longevidade vem sendo conquistada. A dignidade na longevidade de pobres e ricos é uma questão ética que merece atenção. A velhice para os pobres é um acréscimo das dificuldades vivenciadas. Para os ricos, constrangimentos, desprezo, desprestígio familiar e social. "De que vale o direito à vida sem o provimento de condições mínimas de uma existência digna?" A falta de investimentos nas políticas públicas, garantindo os direitos, prejudica a população, mormente os mais necessitados. Tornam-se imprescindíveis mudanças estruturais na sociedade, e nos idosos, na condução do ser e agir sobre a longevidade.

** Maria José Lima de Carvalho Rocha Barroso Licenciada em Serviço Social e Ciências Jurídicas e Sociais. Especialização superior em Gerontologia Social pela Universidade de Barcelona. Espanha. Texto extraído da revista DIÁLOGO 28 – Outubro de 2002.*



QUEM DISSE QUE NÃO SOMOS NADA? QUE NÃO TEMOS NADA A OFERECER?

REFLEXÃO 3

Texto bíblico motivador: Gênesis 17, 1-8

OS IDOSOS NUMA SOCIEDADE DE CURTO PRAZO

A sociedade atual se caracteriza por mudanças advindas do avanço tecnológico nas diferentes áreas do conhecimento. Esses avanços possibilitam a utilização de máquinas para realização de muitos trabalhos, o que facilita a vida e evita a sobrecarga de trabalho para as pessoas. Não podemos deixar de valorizar tais conquistas (invenção, inovação e criação de novas tecnologias) como extensão do ser humano, mas é preciso reconhecer que, infelizmente, elas possibilitam a melhoria da qualidade de vida para apenas uma parte da população. O desafio apresentado é o fato de que toda produção cultural acaba por tornar-se mercadoria vendável e que tem como objetivo antes de tudo o lucro. Isso faz com que a melhoria da qualidade de vida seja relegada a um segundo plano, quando não, omitida.

Uma sociedade centrada no mercado acaba por valorizar apenas quem produz e consome. Os que não se enquadram nessa lógica tornam-se um "peso" e acabam sendo descartáveis. A produção é feita para ser consumida.

Quando esse objetivo é atingido, os produtos tornam-se obsoletos e devem ser substituídos. Sendo assim, tudo passa a ser organizado dentro de uma lógica a "curto prazo". Tudo é pensado para ser modificado. Essa forma de entender e organizar a sociedade influi decisivamente sobre a personalidade da pessoa, que é o resultado de um longo processo de formação. Ninguém estrutura o seu jeito de ser de forma mágica, mas através das múltiplas interações que compõem o processo de socialização.

Outro problema é que a sociedade a "curto prazo" elimina a memória do que foi construído historicamente, pois o importante é a novidade. O que vale é avançar, mesmo que não se saiba para onde. Os referenciais históricos que possibilitaram a construção da identidade tornam-se descartáveis. Isso exige muita flexibilidade do ser humano diante das inovações, exigência nem sempre possível para uma humanidade com uma frágil identidade. Pela ruptura entre a natureza e a cultura, a identidade dos indivíduos e nações se apresenta de maneira muito frágil e com bases extremamente vulneráveis. Nesse sentido, as mudanças bruscas criam problemas desastrosos, impedindo uma vivência que contemple as diferentes dimensões da vida.

Diante dessa realidade, como entender o papel dos idosos? Há lugar para eles? Como são contemplados nos projetos? É interessante refletir sobre isso, pois numa sociedade a "curto prazo" os idosos se contrapõem com suas expressões de "longo prazo".

O Lugar dos Idosos

Há diferentes concepções quanto ao papel dos idosos na sociedade. Em muitas, eles ocupam lugar de destaque e são considerados os referenciais mais significativos. São vistos como portadores de uma sabedoria adquirida com o passar dos anos. Nessas culturas ainda não contaminadas pela sociedade utilitarista, é em torno dos idosos que se articulam as múltiplas atividades da vida, porém as contradições sociais e econômicas já começam a modificar esse lugar significativo.

Nas sociedades centradas no mercado, os idosos que encontram um lugar são os consumidores, os não-consumidores nem são considerados como existentes, por isso descartáveis. Tornam-se um "peso", tanto para a família como para a sociedade. Os setores de produção, ao perceberem o potencial de consumo dos idosos, lançam produtos para esta faixa etária. Em geral, as iniciativas não contemplam os valores e a contribuição que os idosos podem dar a partir de sua experiência de vida.

Por outro lado, podemos perceber a busca de lugar na sociedade por parte dos grupos de idosos, clubes dos idosos ou de terceira idade, que através de inúmeras atividades, como: cursos, danças, festas, trocas de experiências, serviços sociais, possibilitam a saída da clandestinidade em busca de sentido para a vida. Tais iniciativas não contam com o apoio oficial, mas os próprios idosos estão se organizando e alimentando as suas esperanças. É importante ressaltar que cada ser humano deve

ter o seu lugar garantido e respeitado pelo conjunto da sociedade. Não há justificativa para qualquer forma de exclusão.

Os Idosos nos Ensinam

Colocar a questão dos idosos no centro do debate não pode ser no sentido de despertar "pena" e sim no de perceber que há um potencial adormecido que pode contribuir para melhoria da qualidade de vida. Destacamos alguns aspectos que devem ser considerados na organização da sociedade a partir da experiência dos idosos: Vida dedicada à família - Ao ouvirmos os idosos, no geral, eles afirmam que o princípio norteador de toda a vida foi ou é os filhos, uma vida dedicada aos filhos e à família, num processo de construir juntos e dividir os bens. É fundamental perceber e aprender que a vida feliz da descendência possibilita satisfação e realização para todos. A maioria dos idosos vive em função da família. Entendem que é através dela que continuarão a sobreviver na história e por isso não medem esforços para que todos se sintam bem.

Abertura ao Transcendente - O tempo possibilita a percepção de que a vida é passagem, de que tudo passa. As perdas impulsionam a uma abertura ao infinito, não que essa dimensão esteja presente apenas nos idosos, mas são os que percebem com maior nitidez e proximidade a transitoriedade da vida. São as diferentes "mortes" ocorridas durante a vida que intensificam a busca de sentido para as contradições e realizações. Sentido da vida, às vezes, encontrado apenas no Transcendente, numa força do além que acaba por relativizar muitas coisas e dar a razão de ser a tudo que se viveu e se realizou. A abertura ao Transcendente revela a pequenez e a grandeza do ser humano diante de todo o universo. Essa aprendizagem impulsiona para a organização da vida centrada em questões essenciais e relevantes para então alcançar a sua plenitude.

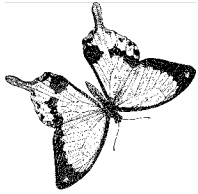
A Ação Social - Por mais que a vida se articule em torno dos filhos, percebemos que, em grande parte, os idosos foram e são capazes de educar para a autonomia. Um processo educacional tendo em vista a ação na sociedade, isto é, filhos criados para serem "perdidos, soltos, libertados", para atuarem no mundo. Essa percepção evita a simbiose que inviabiliza a realização da família. Os idosos que foram capazes de agir segundo essa concepção transparecem uma satisfação de missão cumprida. É fundamental aprender que cada indivíduo tem uma contribuição a dar para que na sociedade se efetive a vida para todos, fundamentada na dignidade de cada ser.

Viver A Espera - Os idosos de "vida longa" revelam que o que os impulsiona é sempre a espera de algo. Espera de um filho que virá visitar, um plano a concretizar, uma festa a realizar, um problema a resolver, uma meta a alcançar, entre tantas outras esperas que alimentam a esperança de vida. São inúmeros os exemplos de que a espera motiva e dá sentido à vida, como o de um casal que após terminar a festa dos 65 anos de casados, ele com 90 e ela com 85, já planejava a festa dos 70 anos. O que percebemos no cotidiano é que sem esperança não é possível seguir a vida. É preciso aprender que cada ponto de chegada tornasse um novo ponto de partida, tendo como meta outra chegada.

A Contemplação - Os idosos geralmente se harmonizam em profundidade com as crianças. Sentem que a vida é uma brincadeira e que talvez não vale a pena levá-la tão a sério como os adultos. Percebem que brincar é a grande arte, mesmo que parte da energia tenha sido consumida pelas coisas "sérias" da vida. Brincar não tem uma finalidade em si, a não ser a de curtir o momento e "perder" tempo com o que dá prazer. Talvez seja essa a sabedoria da vida - contemplar o lúdico, o gratuito, o espontâneo. Aprender isso parece ser fundamental para aliviar a vida estressante e depressiva da atualidade. O desgaste das forças físicas aciona outras dimensões que permitem olhar para além da movimentação e do corre-corre, imposto pela luta da sobrevivência. Aprender a contemplar a vida na sua totalidade, reconhecendo que todas as dimensões estão inter-relacionadas, é uma missão urgente.

Os valores individuais e sociais nascem a "longo prazo", por isso a necessidade da articulação e do diálogo entre as diferentes faixas etárias. Diálogo em que não se define a partir do encontro efetivo entre os diferentes saberes. Encontro que reafirme que a vida vale ser vivida. Torna-se urgente resgatar a sabedoria de que a vida não pode ser organizada apenas a "curto prazo", pois as coisas significativas se constroem a "longo prazo". Essa é uma busca permanente, por isso é preciso seguir abrindo novas trilhas com os pés firmes na realidade, mas com o olhar no horizonte e na certeza profética de que "não haverá crianças que vivam alguns dias apenas, nem idosos que não cheguem a contemplar seus dias, pois será ainda jovem quem morrer aos cem anos".

**Antonio Boeing. Licenciado em Filosofia. Mestre em Teologia, doutorando em Ciências da Religião. Assessor de Ensino Religioso da AEC (Associação de Educação Católica) de São Paulo e professor nas Faculdades Integradas Claretianas. Texto extraído da revista DIÁLOGO 28 – Outubro de 2002.*



QUEM DISSE QUE NÃO SOMOS NADA? QUE NÃO TEMOS NADA A OFERECER?

REFLEXÃO 4 E PROPOSTA DE PROJETO

Texto bíblico motivador: Lucas 2, 36-40

1. REMINISCÊNCIAS

*"Lembrança do que a alma contemplou numa vida anterior, quando, ao lado dos deuses, tinha a visão direta das idéias."
Platão*

Conceituação

Com o passar dos anos as pessoas vão registrando na memória fatos de toda natureza. Isso quer dizer que, quanto mais avançam em idade, mais histórias têm guardadas em seus "livros íntimos". Essas lembranças, se não forem contadas e registradas, serão perdidas, causando enorme prejuízo às gerações futuras.

O QUE SÃO REMINISCÊNCIAS?

Reminiscências é memória, lembrança, aquilo que se conserva na memória. É o ato ou o processo de relembrar o passado. Costuma ser uma ocorrência natural na vida de cada um, mas parece tornar-se mais freqüente à medida que a pessoa envelhece.

Por essa capacidade de armazenar fatos e pela capacidade de relembrar eventos do passado com mais freqüência, os idosos podem dar uma enorme contribuição à sociedade, visto que o registro das histórias de vida é um meio de construir nossa cultura.

Com que idade a pessoa é idosa?

O conceito de idoso é difícil e às vezes impossível de ser precisamente definido. Isso porque não só a idade cronológica, mas a capacidade funcional decorrente de processos biológicos, psicológicos, sociológicos e às vezes aspectos culturais têm que ser levados em conta. Entre os iorubas da Nigéria, por exemplo, a mulher é considerada idosa quando se torna avó, evento que pode ocorrer aos quarenta anos. Na Índia, quando o filho mais velho se casa. Outras culturas consideram a mulher idosa quando atinge a menopausa.

No processo de envelhecimento, no entanto, a qualidade de vida, muito mais do que o número de anos, define o estado de velhice. Pelo fato de a idade para a aposentadoria em vários países ter sido estipulada entre 60 e 65 anos, desenvolveu-se a idéia de que todas as pessoas nessa faixa etária e acima são idosas. Se mesmo para os países desenvolvidos esse limite não é satisfatório, para aqueles em desenvolvimento é, no mínimo, inadequado (8, 9, 10). É provável que pessoas que vivam em pobreza extrema, trabalhando excessivamente e em situações precárias, comparadas com outras de mesma faixa etária que vivam com conforto e trabalhem em condições ideais, apresentem idades funcionais bastante diferentes. Apesar da dificuldade de se estabelecer uma idade cronológica para definir o que seja uma pessoa idosa, essa definição é necessária, a fim de possibilitar a comparabilidade de dados. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a pessoa é considerada idosa, nos países em desenvolvimento, a partir dos sessenta anos de idade.

Em síntese, pode-se dizer que a quantidade de anos nem sempre define a idade das pessoas, que é variável; podemos ter muitas. Os idosos, com mais propriedade, podem dizer que têm todas porque já vivenciaram todas as fases da vida. Já sentiram o sabor e a dor de cada uma delas.

Reminiscências e história oral

Reminiscências e história oral diferem porque, na primeira, o objetivo principal é compartilhar as histórias de vida como uma forma de melhorar o entendimento entre os participantes ou promover modificações no estilo de vida. Não existe o compromisso rígido do registro das histórias para o futuro, e o processo pode ser conduzido por qualquer pessoa treinada. A história oral, por outro lado, utiliza as memórias como fonte primária de informações. Para alguns autores ingleses, a diferença entre história oral e reminiscências é sutil, e muitas vezes o significado de ambas se confunde. Segundo eles, a tênue diferença existente é insignificante e, na verdade, as experiências mais valiosas parecem ocorrer quando as duas formas acontecem simultaneamente. Na Inglaterra, a história oral foi reconhecida como parte do currículo nacional nas escolas desde o nível primário (*primary school*). Para Corrêa, no entanto, na história oral usa-se o sistema de entrevistas com técnicas próprias, que são feitas pelo historiador, e não por pessoas de outras áreas, por meio das quais pode-se fazer com que o entrevistado explique determinados pontos ou relate fatos que a falta de outro material documental deixou obscuros. Além disso, existe a intencionalidade da preservação do registro para o futuro.

Reminiscências e ruminações

A atividade de reminiscências coloca no presente as situações do passado, oferecendo a oportunidade para a reflexão sobre quem e o que somos, a fim de considerarmos os diferentes meios pelos quais podemos encarar o futuro. Algumas pessoas, por desconhecimento, acreditam que reminiscências é uma prática melancólica, que incentiva o narrador a ficar preso ao passado. Essa é uma idéia errônea, uma vez que conhecer o passado é a base para entender o presente e preparar o futuro. Ignorar o passado é ignorar a história.

Trabalhar com reminiscências, no entanto, só faz sentido se acreditarmos verdadeiramente que as lembranças têm como função maior justapor o passado, o presente e o futuro e recuperar o universo público. Se o processo falha nesse intento maior; pode ser que a atividade se torne uma jornada sentimental, uma evocação nostálgica ou uma fuga do presente. Pensar incessante e obsessivamente sobre problemas sem solução pode realmente aumentar o sofrimento. Esse processo é chamado de ruminação, e definitivamente não é benéfico. No entanto, o registro da história de vida das pessoas idosas pode ajudar as gerações presentes e futuras a entenderem o universo público e a evitarem sua ruína natural. Nesse caso, ela representa um guia para a jornada da vida.

A IMPORTÂNCIA DO PROCESSO DE REMINISCÊNCIAS

Os tópicos anteriores mostram o valor da lembrança e sua contribuição para a sociedade na construção da cultura e no estabelecimento do vínculo do que passou com o presente e com o que está por vir. No plano individual, o processo de reminiscências tem um significado especial, tanto para o narrador quanto para o ouvinte, oferecendo a ambos a oportunidade de expressão, reflexão e aprendizado. Esse exercício pode facilitar mudanças de atitudes de ambos os lados, contribuindo para a redução de seus preconceitos e estereótipos.

Para os idosos

Relembrar e refletir sobre o passado é um importante exercício para o autoconhecimento. Para as pessoas idosas, a prática de relembrar pode contribuir para fortalecer ou restituir o senso de identidade e auto-estima. Essa opinião é compartilhada por Peter Coleman e outros autores citados por ele, segundo os quais a capacidade de manter o passado vívido, principalmente na presença de um ouvinte solidário, pode ser um dos mecanismos que as pessoas muito idosas encontram para manter a sua integridade psicológica.

Em estudo inglês que durou vários anos, Coleman observou que a prática de relembrar, para muitos dos entrevistados, tinha influência positiva no estado de bem-estar psicológico, libertando-os até mesmo de estados depressivos.

Nesse mesmo estudo, no entanto, o autor constatou que a prática de reminiscências é agradável e útil para muitos, mas não para todos os idosos, e que, portanto, essa prática não deve ser generalizada.

Mesmo os idosos portadores de deficiências auditivas, visuais, ou da fala, podem se beneficiar de grupos de reminiscências, o que irá reduzir o isolamento social e contribuir para recuperar o sentimento de utilidade e bem-

estar. Naturalmente que, nesse caso, algumas medidas necessitam ser tomadas pelo líder ou coordenador, tais como: adequar o tamanho e a composição dos grupos e os estímulos que serão utilizados para evocar a memória.

Para os portadores de dificuldade auditiva é importante saber que não é necessário falar demasiadamente alto ou gritando. O mais importante é falar de frente para a pessoa, articulando bem as palavras. Pode-se também lançar mão, durante as sessões, de diapositivos e da escrita.

Para deficientes visuais podem ser utilizados estímulos táteis, olfativos e auditivos. Essas pessoas tendem a se tornar excelentes narradores.

A literatura também recomenda a participação de idosos com dificuldades de comunicação pela fala. Reminiscências pode ser um excelente meio para encorajar as pessoas a falarem, principalmente aquelas que foram vítimas de acidente vascular cerebral (derrames). Pode ser um bom motivo para envolver os parentes que, em geral, sentem grande dificuldade em manter conversação com pessoas que apresentam tal limitação.

Em relação aos portadores de demência⁵, as pesquisas disponíveis mostram que não há uma melhora significativa de desempenho da memória com a prática de reminiscências. No entanto, o prazer que alguns demonstram e o ganho social geralmente observado justificam o seu uso.

** Elza Maria de Souza, nascida em Vianópolis, GO. Médica e pesquisadora com especialização em Geriatria e Gerontologia pela Universidade de Southampton, Inglaterra, e mestrado em Ciências da Saúde pela Universidade de Brasília. Desenvolveu o projeto pioneiro de reminiscências entre gerações no Distrito Federal. Texto extraído do livro "Reminiscências integrando Gerações", 1999, Ed. Vozes.*