

ANTES QUE O CORPO ENFERRUJE

Carmen Maria Andrade¹

A saúde é o equilíbrio entre a corporeidade e a espiritualidade, e o estado de doença é a ruptura deste equilíbrio

(RIUNDI, E. 2006 p. 242).

Todos querem ter saúde, todos querem viver bem, todos aspiram uma vida longa, satisfatória, saudável e boa, e para tanto salvaguardar as necessidades físicas e psíquicas é fundamental. Uma das formas de se “*viver a velhice*” não depende do número de anos que se vai viver, mas, entre outras, da condição psicofísica e da realidade sócio-ambiental, pois elas estimularão a pessoa a interessar-se pela vida, a movimentar-se, a jamais largar sua atividade.

Ser ativo, ocupado, interessar-se por tudo aquilo que circunda o ambiente onde se vive, constitui-se para as pessoas que envelhecem uma das maneiras e dos meios mais seguros e mais naturais para retardar ou evitar certos movimentos de “*rendição*” à ação do tempo, evitando que a *máquina enferruje*.

Para impedir que se acumule uma certa ferrugem no corpo e na mente e para dar,

¹ Psicopedagoga, Doutora em Educação com Tese em Envelhecimento Humano. carmena@brturbo.com.br

“
Evitemos passar
sem significado
um dia após
o outro, como
se fôssemos
sobreviventes ou
condenados

”

mesmo quando a vida é caracterizada por uma menor eficiência funcional, significado e prazer, é indispensável manter em funcionamento cada uma de nossas “engrenagens”.

Por esta razão deve ser evitada a inatividade, sobretudo quando esconde a apatia, a ânsia do envelhecimento, a melancolia, e certos distúrbios funcionais! Evitemos passar sem significado um dia após o outro, como se fôssemos sobreviventes

ou condenados.

O interesse por toda possível ocupação e por atividades criativas pode tornar-se verdadeiramente o fármaco mais eficaz e mais importante para contrastar com a tendência a viver “*como velho*”, para eliminar os preconceitos e a postura da comunidade verso a idéia destorcida de *velhice*.

Estou convencida da eficiência e eficácia desta postura, e há anos venho recomendando o movimento, a manutenção de agenda própria, a interação social, a autonomia, atividades... na tentativa de reabilitar e prevenir a decadência senil.

Estas atividades podem ser usadas tanto na manutenção como na recuperação de movimentos, sentimentos e conhecimentos comprometidos. Um emprego eficaz e peculiar da

ocupação é uma grande prevenção à involução senil e à recuperação de déficits instalados por doenças ou pelo decurso da vida.

As funções que mais contribuem para o bom funcionamento da máquina humana são aquelas que interessam às diversas modalidades de movimento e a certas atividades psíquicas. De fato, os movimentos que são efetuados necessariamente para executar certos trabalhos são geralmente aqueles que tornam-se e são indispensáveis para a vida cotidiana, e para as contínuas exigências e necessidades pessoais. Muitas vezes são aqueles que, em condições normais, são executados continuamente e de modo automático sem requerer excessiva atenção, e dos quais reconhecemos a importância quando são perdidos ou impedidos.

Um outro aspecto importante é o fato de os movimentos efetuados durante as atividades permitirem, ainda, melhorar a amplitude e a coordenação do próprio movimento.

Uma ocupação, independente do tipo, da hora, do lugar, da maneira de ser realizada, individualmente ou em grupo, torna-se uma atividade natural para melhorar a resistência à fadiga, para tornar mais eficaz a execução de tarefa similar, para facilitar e aperfeiçoar a coordenação, para incentivar a mobilidade, para perceber estímulos visuais, auditivos e de atenção, mas fundamentalmente para estabelecer uma relação de encontro consigo

ou com o grupo de iguais.

A atividade ocupacional pode ser facilitada, em alguns casos, com o emprego útil e indispensável de alguma ferramenta, equipamento, aparelho ou instrumento, geralmente aqueles usados na execução ou confecção de vários objetos, trabalhos, atividades artísticas e/ou artesanais, e nas atividades cotidianas.

É claro que todo movimento que estimula as funções do corpo, de maneira e grau diversos, torna-se muito útil, quase indispensável na prevenção da ferrugem que se acumula e impede certos desempenhos psicofísicos e comportamentais.

Ser ativo sem estresse, sem ânsia, sem cansar-se, antes evitando-os, sem chegar ao esgotamento das capacidades físico-emocionais e mentais, podem verdadeiramente constituir-se num meio de postergar ou retardar as tensões individuais.

Se for verdade, como creio, que a atividade pode constituir-se numa terapia para os velhos, também pode e deve constituir-se num hábito específico, peculiar, necessário, recomendado e aconselhado para a prevenção e cura de problemas de saúde em todas as fases do envelhecimento e da vida. Como prevenção, pode e deve ser praticada com bom senso e, sobretudo, com grande disponibilidade por parte do interessado, de sua família e da comunidade.

2. COMO SE PODE SER ATIVO?

Esta pergunta escuto todas as vezes que faço conferência, que dou aula sobre a temática, que converso com grupos onde insiro a questão da corporeidade. Muitas vezes esta pergunta é feita de boa fé, pois se percebe o verdadeiro interesse das pessoas preocupadas com a inatividade e o sedentarismo. Noutras vezes esta pergunta esconde a vontade de “*não fazer nada*” e de manter-se talvez em um paciente ócio.

“
Talvez a própria
preguiça
seja a causa
principal de
uma sistemática
inatividade
”

Percebi, ainda, a pergunta sendo conseqüência de um quadro depressivo, ou apático, ou preguiçoso. Talvez não seja infreqüente que a própria preguiça, adquirida ou habitual, seja a causa principal de uma sistemática inatividade, porta de entrada da ferrugem na máquina.

Quando se fala em tornar-se ativo, comum é também a idéia equivocada que se construiu sobre a *idade da velhice*, considerada por alguns como a *idade de absoluto repouso*, onde certas pessoas preferem girar pela casa, da manhã à noite, recordando repetitivamente a si mesmo e aos outros os vários problemas físicos e psíquicos da fase que estão vivendo, as diversas razões de desconten-

tamento, mas sem colocar o mínimo empenho para realizar alguma coisa de construtiva, de útil, de coletiva, de prazerosa. Renunciam a qualquer convite e iniciativa, preferem ser sofredores e “resmungões” indiferentes, muitas vezes sem se dar conta da verdadeira razão de tudo aquilo que os circunda.

3. QUE ATIVIDADES PODEM SER SUGERIDAS A QUEM ESTÁ ENVELHECENDO OU SE PREPARANDO?

“
Toda atividade
física e psíquica
é sempre criativa

”

Eu penso que qualquer atividade, qualquer trabalho, qualquer movimento é válido e aconselhável, porque produzem efeito, pois toda atividade física e psíquica é sempre criativa, especialmente se lhe atribuimos uma finalidade, um significado e um objetivo. Assim se tornam válidas e úteis todas as atividades.

Pela experiência adquirida no meu mundo vivido, classifiquei as atividades (Andrade, 1996 p.232), como válidas e úteis, em seis grupos: (1) as atividades domésticas, (2) as artísticas, (3) as recreativas, (4) as culturais, (5) as físicas, e (6) as organizacionais. A seguir apresentamos uma sugestão de atividades para se ter uma idéia do que praticar em cada uma destas categorias.

1. ATIVIDADES DOMÉSTICAS

- Vestir-se com autonomia, fazer a higiene pessoal e medicar-se.
- Fazer trabalhos de conserto e manutenção das coisas da casa.
- Reunir num caderno ou álbum as receitas da família.
- Auxiliar nas atividades dos diferentes membros da casa.
- Responsabilizar-se por alguma atividade externa como: ir a banco, mercado, padaria, lojas...
- Investigar suas raízes e socializar com os membros da família e amigos.

2. ATIVIDADES ARTÍSTICAS

- Aprender a tocar algum instrumento musical, cantar em grupo.
- Entrar para um grupo de dança.
- Participar de grupo de teatro.
- Fazer artesanato para si, para comercializar ou presentear familiares e amigos.
- Dedicar-se à pintura, costura...
- Envolver-se com trabalho de decoração de ambientes para ocasiões particulares.
- Frequentar laboratório de cerâmica.
- Dedicar-se à fotografia, tanto reunindo e catalogando as suas como registrando momentos especiais.

3. ATIVIDADES RECREATIVAS

- Participar de qualquer tipo de jogo (não de azar e a dinheiro) é indicado: carta, bingo, dama, xadrez, dominó, bocha,...
- Completar palavras cruzadas.
- Freqüentar encontros e reuniões de Grupos de Convivência de Terceira Idade, de Diabéticos, de Hipertensos..., tanto grupos de iguais como intergeracionais.
- Inserir-se em equipes de competições e gincanas com prêmios.
- Ir ao cinema, teatro, espetáculos de arte variados, ouvir músicas e cantar letras de músicas de diversos estilos.
- Visitar lugares turísticos de sua cidade, museus e instituições culturais ou folclóricas, tanto só como acompanhado/a.
- Participar da organização de festas religiosas, familiares, históricas, folclóricas.

4. ATIVIDADES CULTURAIS

- Ser curioso e interessar-se por assuntos que intrigam ou fascinam, por pessoas e fatos históricos que lhe inspiram.
- Assinar jornais, boletins e periódicos, ou freqüentar locais que possibilitam sua leitura gratuita.
- Usar o computador para comunica-

ção, consultas on-line, e exploração de todo tipo de recurso que esta máquina possibilita.

- Conversar sobre a história e o folclore locais.
- Matricular-se nos programas das Universidades para a Terceira Idade. Comparecer a palestras, a oficinas e cursos rápidos. Estas atividades, além de somarem ao aprendizado vitalício, oferecem oportunidade de conhecer pessoas com interesses similares, aumentando o círculo social.
- Auxiliar os netos ou crianças amigas nas tarefas escolares.
- Participar de manifestações culturais do bairro ou da cidade, de atividades propostas pela escola próxima a sua casa, pela associação comunitária, pelo sindicato, pela igreja, e demais instituições da comunidade.

5. ATIVIDADES FÍSICAS

- Fazer caminhadas.
- Quando possível andar de bicicleta.
- Praticar esporte, fazer natação.
- Jogar bocha, bolão, e envolver-se em todo tipo de jogo para o qual tiver condição.
- Ir a parques e praças, observar o nascer e o por do sol.

6. ATIVIDADES ORGANIZACIONAIS

- Envolver-se com Conselho Comunitário, diretoria de condomínio, de sindicato, de partido político.
- Participar dos grupos que preparam celebrações como: Natal, Páscoa, Patrono da Cidade, Semana da Pátria, procissões, romarias,...
- Integrar-se a grupos que escrevem opinando e sugerindo para os jornais locais, o jornalzinho do bairro/escolas/condomínio/sindicato.
- Auxiliar na organização de bibliotecas municipais, comunitárias ou institucionais.
- Participar de campanhas.
- Fazer algum trabalho voluntário.

Como se vê, são infinitas as possibilidades de desenferujar a máquina. Ser ativo e ocupado é mais que um meio e um modo de *criar* alguma coisa de uma certa *importância*, antes é um modo de manter a possibilidade de executar as ações comuns e necessárias às funções da vida.

Estas sugestões podem tornar-se terapêuticas, baseadas na atividade segundo o princípio do exercício psicofísico, pois é o modo mais próximo e eficaz de reativação física porque podem envolver, com diversos graus e doses, pessoas com diversos graus de problemas, e porque (re)propõe a execu-

“
O corpo
desenferrujado
valoriza, a
personalidade
e prepara o ser
para a reinserção
no seu ambiente
”

ção de atividades usuais da vida diária.

Tanto a estimulação física quanto a psíquica têm possibilidades concretas e gratificantes com a satisfação das necessidades, com a ocupação do tempo livre, com o empenho em atividades criativas e às vezes comerciais.

Muitas vezes se considera a ocupação do tempo livre como uma coisa marginal, errada, não saudável. No entanto, tenho visto por anos e

anos de envolvimento no trabalho com a terceira e quarta idade, que os resultados obtidos comprovem que a ocupação do tempo é um elemento e meio de cura, de qualidade de vida seguramente importante e às vezes insubstituível. Deveria, por esta razão, ser considerado como suporte indispensável à longevidade.

O corpo desenferrujado, em movimento, autônomo, valoriza a personalidade e prepara o ser para a reinserção no seu ambiente. Na maioria das vezes, as pessoas que começaram a se movimentar agruparam os efeitos do estímulo e da retomada que foram hipotizados. Os efeitos mais positivos e evidentes foram: recuperação afetiva, estimulação intelectual, recuperação comportamental, so-

ciabilidade, diminuição da sensação de cansaço, aumento da capacidade de atenção e concentração, melhoramento da memória para certas funções, melhoramento da tolerância a contrariedades e a frustrações, diminuição do nível de irritabilidade, impaciência e intolerância, principalmente durante as atividades, maior socialização, diminuição da inibição, apatia, do isolamento, adaptação a situações tidas anteriormente como difíceis.

O tipo de ocupação não importa, se é realizado isoladamente ou em grupo, de curta ou longa duração, o que importa é que esteja adequado à condição individual do praticante, a sua sensibilidade, ao seu equilíbrio emocional, e ao seu tipo de personalidade.

Como se pode observar duas ou três atividades estão interligadas de alguma forma, muitas delas já estão sendo realizadas. Nesta direção Paster (2001 p.160) escreve que o ideal é a consciência das vantagens de sua realização e que se perceba que são *fáceis*, pois a maioria pode se encaixar já na rotina diária, com a necessidade de bem poucos ajustes.

As atividades também são *de efeito imediato*, porque se pode começar a aumentar a expectativa de vida hoje ainda.

Estas atividades *aumentam a confiança*, uma vez que os pequenos sucessos demonstram que se é capaz de enfrentar desafios maiores. Indicam o *progresso que se faz por-*

que as mudanças pequenas e incrementais eventualmente se transformam em uma grande mudança.

“
É importante investir numa paixão, fazendo coisas que emocionam
”

É importante, também, investir numa paixão fazendo coisas que emocionam, motivam, excitam, envolvam e acrescentam significado à vida. Reiniciar uma atividade que adorava, mas que teve de ser abandonada. Ter novos interesses que expandam os horizontes, ser proativo

interagindo com as pessoas, pronunciando-se antes, socorrendo alguém, perguntando aquilo que quer saber, fazer um pouco mais do que precisa, dividindo a riqueza que se é, oferecendo serviços a pessoas que precisam deles, oferecendo o tempo e os talentos a organizações que têm credibilidade (PASTER, 2001, p. 129).

Para que nossa máquina verdadeiramente não enferruje e funcione bem por muitos anos, além destas atividades sugeridas não podemos esquecer de cultivar os sonhos, os projetos para o futuro, de sentir-se engajado e comprometido, mas, sobretudo praticar uma religião e ter esperança na vida e na felicidade, pois uma longa jornada está esperando por nós.

Destas reflexões, a conclusão que posso tirar depois de muito observar o uso das atividades ocupacionais é, sem dúvida nenhuma,

positiva. Favorável por conseguir a recuperação e a manutenção da saúde psicofísica, e por impedir o agravamento e deterioração de condições já comprometidas.

Não tive a intenção de indicar um programa revolucionário para manter em perfeito funcionamento a máquina humana, apenas apresentei sugestões de atividades que valorizam a pessoa que envelhece em todas as suas necessidades. Não tive a intenção de apresentar soluções iguais para todos, nem indicações comuns, pois é indispensável que cada um se eduque e (re)descubra o verdadeiro significado da corporeidade, do porquê vive e do onde anda com seu corpo, só assim poderá aceitar e viver prazerosamente a idade da velhice.

Para compensar e impedir a ruptura do equilíbrio entre a corporeidade e a espiritualidade e entre o ser e seu ambiente, é fundamental recuperar e redescobrir o corpo como mediador com o ambiente, e a mente como possibilidade e meio criativo e afetivo, que torna-se “pessoa”.

O empenho de todas as gerações deverá ser (Paster, 2001 p.129) aquele de tornar possível a existência de cada um e remover as situações de sofrimento e humilhação que a “condição de velho” ainda hoje pode determinar.

Concluo afirmando que, para que estas sugestões possam transformar-se numa nor-

ma rotineira e corretamente apropriadas pelas pessoas, faz-se necessário que a utilidade destas sugestões sejam reconhecidas. Que sejam apropriados e incorporados novos modos de vida, de ocupação e movimento, que eles sejam considerados e propostos com a sua autêntica dignidade, enquanto as mudanças dos hábitos são possíveis, porque logo chegará o dia onde não haverá mais nada para mudar.

Não sei se consegui demonstrar a importância da atividade para a corporeidade, para a mente e para o espírito, mas sem preconceitos, sem estereótipos, sem chavões, procurei refletir sobre a revisão de uso para o bom funcionamento de nossa máquina.

Caro leitor, pode ser que concorde comigo quanto à idéia de que podemos fazer algo pela nossa velhice e, sobretudo, quanto à idéia de morrer jovem o mais tarde possível! Certamente concordamos na vontade de sentirmo-nos mais vivos e pelo maior tempo possível.

BIBLIOGRAFIA

ANDRADE, Carmen Maria. **Uma pedagogia para a velhice: o desafio da construção de um trabalho com idosos no Brasil.** Porto Alegre: PUCRS, 1996. Tese (Doutorado em Educação). Faculdade de Educação, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 1996.

CARMEN MARIA ANDRADE

PASTER, Zorba. **O código da longevidade: receitas personalizadas para uma vida longa e saudável.** Rio de Janeiro: Campus, 2001.

RIUNDI, E. **A arte de envelhecer.** Milão: Colombo, 2006.

Recebido em outubro de 2007
Aprovado em novembro de 2007

NORMAS PARA PUBLICAÇÃO

A Revista MEMORIALIDADES aceita colaborações de trabalhos originais relacionados com a temática do envelhecimento: resultados de pesquisas e relatos de experiências educativas de interesse do público idoso e de estudiosos na temática, além de ensaios e resenhas de publicações divulgadas no último ano.

As colaborações devem representar trabalhos originais e de preferência inéditos, aceitando-se traduções de artigos publicados no último ano fora do Brasil.

O material enviado será apreciado pelo Conselho Editorial, que poderá fazer uso de Consultores Ad hoc. Os autores serão notificados da aceitação ou não dos seus escritos. Aqueles que não forem aceitos não serão devolvidos.

O autor receberá três exemplares da Revista em que for publicado o seu trabalho.

Os escritos deverão ser encaminhados em três vias impressas, duas delas sem identificação do autor, digitados em espaço 1,5, letra Arial - fonte 12, com máximo de vinte e cinco laudas, com resumo (em português e inglês), palavras-chave (mínimo de três e máximo de cinco palavras), que também devem ser traduzidas para o inglês, acompanhados de gravação em CD.

Gráficos, tabelas, mapas, deverão ser limitados ao espaço da revista, como anexos, devidamente numerados e titulados, com indicação de fonte e data. A nitidez é indispensável

Os escritos devem ser encaminhados para:

Coordenação Editorial Revista MEMORIALIDADES
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
NÚCLEO DE ESTUDOS DO ENVELHECIMENTO
Km 16 RODOVIA ILHEUS-ITABUNA- 1º andar/Torre Administrativa
45 662-000 ILHEUS, BAHIA
Fone: 0xx73 3680 5257/e-mail: nuenv@yahoo.com.br



IMPrensa UNIVERSITÁRIA

COORDENAÇÃO GRÁFICA: Luiz Henrique Farias

DESIGNER GRÁFICO: Cristovaldo C. da Silva

IMPRESSÃO: Davi Macêdo e André Andrade

FOTOMECÂNICA: Antônio Vitor

ACABAMENTO: Nivaldo Lisboa

IMPRESSO NA GRÁFICA DA **UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ** - ILHÉUS-BA