

# MEMORIALIDADES



## **Universidade Estadual de Santa Cruz**

---

### **GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA**

JAQUES WAGNER - GOVERNADOR

### **SECRETARIA DE EDUCAÇÃO**

ADEUM HILÁRIO SAUER - SECRETÁRIO

### **UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ**

ANTONIO JOAQUIM BASTOS DA SILVA - REITOR

ADÉLIA MARIA CARVALHO DE MELO PINHEIRO - VICE-REITORA

---

### **DIRETORA DA EDITUS**

MARIA LUIZA NORA DE ANDRADE

#### **Conselho Editorial**

ALDA BRITO DA MOTTA (UFBA, BA)  
BENEDITA EDINA DA SILVA LIMA CABRAL (UFMG, PB)  
CARMEM MARIA ANDRADE (FAMES, RS)  
ELIZABETE SALGADO DE SOUZA (UESC, BA)  
EVANI MOREIRA PEDREIRA DOS SANTOS (UESC, BA)  
GLORIA QUINAYAS MEDINA (UNIVERSIDAD DEL VALLE, COLOMBIA)  
HORTÊNCIA MACIEL GAGO ARAUJO (UFMA, MA)  
JESÚS BLAS VICENS VICH, UNIVERSIDAD BARCELONA, ESPAÑA)  
JUAN MUELA RIBERA (UNIVERSIDAD A. DE BARCELONA, ESPAÑA)  
JOELMA TEBALDI PINTO (UESC, BA)  
JUSSARA RAUTH DA SILVA (SBGG, RS)  
MARIA CONSUELO OLIVEIRA SANTOS (UESC)  
MIRIAN BONHO CASARA (UCS, RS)  
NOÊMIA LIMA SILVA (UFS, SE)  
(UESC, BA)  
RUY DO CARMO PÓVOAS (UESC, BA)  
SUZANA HÜBNER WOLFF (UNISINOS, RS)  
VANIA BEATRIZ MERLOTTI HERÉDIA (UCS, RS)

#### **Conselho Científico**

EDITE LAGO DA SILVA SENA / EVANI MOREIRA PEDREIRA DOS SANTOS  
ISABEL AURORA MARRACHINHO TONI / KATIA JANE CHAVES BERNARDO  
MARIA LAURA DE OLIVEIRA GOMES / MARILENE BACELAR BOQUEIRO  
MATHEUS SILVA D'ALENCAR / SAMUEL MACÉDO GUIMARÃES

#### **Editores**

RAIMUNDA SILVA D'ALENCAR  
EVANI MOREIRA PEDREIRA DOS SANTOS

---

ISSN 1808 8090

REVISTA SEMESTRAL PARA DIVULGAÇÃO  
DE PESQUISAS, ENSAIOS, RELATOS  
DE EXPERIÊNCIAS EDUCACIONAIS DE  
INTERESSE DE IDOSOS E DE ESTUDIOSOS  
DA TEMÁTICA DO ENVELHECIMENTO

# MEMORIALIDADES

ANO 4, N.7, JAN/JUN. - N.8, JUL/DEZ., 2007

VELHICE E CORPORALIDADE

Organizadores

Raimunda Silva d'Alencar

Carmem Maria Andrade

Samuel Macedo Guimarães



©2007 by RAIMUNDA SILVA D' ALENCAR

Direitos desta edição reservados à  
EDITUS - EDITORA DA UESC  
Universidade Estadual de Santa Cruz  
Rodovia Ilhéus/Itabuna, km 16 - 45662-000 Ilhéus, Bahia, Brasil  
Tel.: (73) 3680-5028 - Fax: (73) 3689-1126  
<http://www.uesc.br/editora> e-mail: [editus@uesc.br](mailto:editus@uesc.br)

**PROJETO GRÁFICO E CAPA**

George Pellegrini

**ILUSTRAÇÃO DE CAPA**

Colagem digital sobre fotografia **Angel Oak, de Jon Campbell**

**REVISÃO**

Aline Nascimento

---

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M533 Memorialidades/Universidade Estadual de Santa Cruz. Departamento de Filosofia e Ciências Humanas. Ano 1, n. 1 (jan.2004). - Ilhéus:Editus, 2007.

Semestral

1. Idosos - Periódicos. 2. Idosos - Condições Sociais - Periódicos. 3. Gerontologia - Periódicos 4. Envelhecimento - Periódicos.  
I. Universidade Estadual de Santa Cruz. Departamento de Filosofia e Ciências Humanas.

CDD - 362.6

---

Ficha catalográfica: Elisabete Passos dos Santos - CRB5/533

## SUMARIO

### DOSSIÊ: VELHICE E CORPORALIDADE

#### **VELHICE E FUNÇÃO SOCIAL DO CORPO**

Raimunda Silva d'Alencar ..... 13

#### **CORPOS DIVINOS**

Maria Consuelo Oliveira Santos ..... 33

#### **CORPORALIDADE E VELHICE NA VISÃO**

##### **DA ENFERMAGEM**

Keila Maia Cardoso ..... 67

#### **VELHICE CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA**

Raquel Sant'Anna Couto ..... 73

#### **CORPO E ENVELHECIMENTO – UMA VISÃO PRODUTIVA?**

Alana Souza ..... 83

#### **A CORPOREIDADE E A SAÚDE: UMA EXPERIÊNCIA**

##### **POSITIVA DE MUDANÇAS**

Clemilda F. C. Cavalcante..... 99

#### **O CORPO NA VELHICE – CONSTRUÇÃO DE NOVOS**

##### **SIGNIFICADOS**

Luana das Graças Q. de Farias..... 113

#### **REFLETINDO SOBRE O CORPO NA VELHICE**

Fernanda Silva d'Alencar ..... 121

#### **VALORIZAÇÃO DO TEMPO LIVRE NO PROCESSO DE**

##### **ENVELHECIMENTO: O CORPO NA BERLINDA**

Lucineide Xavier Nascimento..... 131

**CORPOREIDADE E AUTO-IMAGEM NO ENVELHECIMENTO**

Magaly Messias Lima ..... 139

**VELHICE E CORPO: A FRAGILIDADE E A FORÇA NAS  
ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA**

Matheus Silva d'Alencar..... 153

**POSTURA E ENVELHECIMENTO: ESTILOS**

**QUE O CORPO REVELA**

Sayonara Rocha Calazans Carvalho ..... 169

**ANTES QUE O CORPO ENFERRUJE**

Carmen Maria Andrade..... 183

## EDITORIAL

Este volume da Revista MEMORIALIDADES foi construído com uma serena e realística lógica sobre dois princípios fundamentais. O primeiro é que a velhice não é uma doença, mas um momento fundamental da existência humana. O segundo é que viver a velhice não depende do número de anos vividos, mas da condição física e psíquica do indivíduo, pois o corpo ocupa um lugar especial na vida contemporânea.

“  
Viver a velhice  
depende da  
condição física  
e psíquica  
”

Uma vida longa é desejada por todos, mas é “uma faca de dois gumes”; num deles está a quantidade e noutro a qualidade. A qualidade vem exatamente de como a pessoa conseguiu chegar, de como percebe seu corpo, e de como integra o seu pensar-sentir e agir.

A vontade do Criador se manifestou no fato de haver desejado que os humanos, entre os mamíferos, fossem os mais longevos. E mesmo que hoje a expectativa de vida passe dos 70 anos, todos sabemos que estes limites estão sendo

superados e não por poucas pessoas.

A longevidade sempre deu exemplos glamorosos e ilustres de vida. Sem a longevidade não conheceríamos as obras primas de Miguel Ângelo, Verdi, Strawinski, Papa João Paulo II, Oscar Niemayer, Cora Coralina, Mário Quintana, Nelson Mandela, Jorge Amado, Paulo Freire, e tantos outros.

Este dossiê foi organizado para encorajar homens e mulheres a lutarem honesta e abertamente por uma vida longa e de qualidade. Para isso revelamos idéias, fazemos sugestões, apresentamos percepções, percorremos diferentes estradas para mostrar as diferentes possibilidades de manter nosso corpo alerta, e tentamos evidenciar o quanto cada um é responsável pelas próprias transições.

A principal qualidade desta obra é o fato de não apresentar textos fechados, nem receituário; por isso, muitos vão concordar, outros discordar, mas este é o objetivo: que os leitores se sintam motivados a discutir a temática e a incorporar, na sua pauta de referência, ações que auxiliem seu corpo pela vida afora.

No primeiro capítulo, a autora analisa as múltiplas funções que o corpo incorpora na vida social, de valorização e de inserção do indivíduo no exercício da cidadania, bem como na construção da subjetividade.

O segundo capítulo - Corpos Divinos - relata as transformações observadas nas vidas



das pessoas a partir de sua inserção em grupos que privilegiam a espiritualidade, focando particularmente o grupo Pax, situado na zona norte da capital paulista, embora outros grupos sejam citados durante o texto.

No terceiro capítulo, a autora analisa o papel da Enfermagem enquanto área que integra o Programa de Saúde da Família, afirmando que, através de uma abordagem educativa e preventiva, pode contribuir, e muito, para o desenvolvimento da pessoa idosa, despertando-a para a própria corporeidade e, portanto, para a própria vida.

O quarto capítulo, Velhice Corporal e Qualidade de Vida, destaca que as necessidades básicas de uma pessoa idosa para alcançar a qualidade de vida são as mesmas de qualquer outra idade. O que ocorre é que o idoso acaba incorporando um sentimento de aversão ao próprio corpo, não o encarando como parte viva e atuante que o completa e possibilita ação no âmbito pessoal e social.

O capítulo seguinte analisa a visão produtiva do corpo em fase de envelhecimento. Levanta a questão da valorização da força física em detrimento da experiência, e sinaliza que a noção de corpo construída socialmente toma-o como fonte de energia, o que reduz a “utilidade” social da pessoa idosa e colabora nas construções auto depreciativas da velhice a partir do corpo.

O sexto capítulo aborda uma experiência

intergeracional tomando a corporeidade, o ser-no-mundo, como ponto de partida. Nessa experiência, ficam evidentes as descobertas de velhos e jovens acerca das reflexões feitas sobre a velhice, e o tratamento dispensado às pessoas de todas as idades.

O texto O Corpo na Velhice - Construção de Novos Significados propõe uma reflexão sobre as apreciações de corpo e velhice dentro

do contexto econômico-social, encaminhando para propostas de inclusão social do idoso que, a priori, respeitem as suas limitações e estimulem a qualidade de vida, além de integrar a compreensão do corpo como expressão da “maneira de ser-no-mundo de cada indivíduo”.

O oitavo capítulo discute as adaptações que o idoso é forçado a fazer para continuar interagindo. Destaca que esse

corpo que hoje apresenta limitações, já foi jovem, e reflete as múltiplas experiências adquiridas no percurso da vida.

O nono capítulo traz à tona a temática da valorização do tempo livre no processo de envelhecimento, enfatizando o quanto a inserção dos indivíduos senescentes em atividades sociais, físicas e intelectuais estimulam e resgatam a auto-estima, a produtividade, a

“  
Esse corpo já foi  
jovem, e reflete  
as múltiplas  
experiências  
adquiridas no  
percurso da vida

”

integração sócio-familiar e reafirmam o sentido de utilidade e ocupação de tempo livre, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

O décimo capítulo apresenta uma relação entre a corporeidade e a auto-estima no envelhecimento, destacando dois aspectos relevantes para a construção da auto-imagem corporal positiva do envelhecido: a maior intimidade com o próprio corpo e a aceitação de que o envelhecimento é um processo natural e inevitável da vida.

O décimo primeiro capítulo mostra que fragilidade e força nas atividades da vida diária não são simples, e analisa os papéis que o corpo humano exerce na sociedade atual, um grande desafio, mesmo tratando-se de algo pequeno, em tamanho, frente à imensidão e complexidade humanas. Este texto levanta duas questões: Por que falar do corpo? O que tem ele de tão importante?

O décimo segundo capítulo discute a postura e o envelhecimento segundo os estilos que o corpo revela. Reflete sobre a velhice que a pessoa tem, porque é aquela que construiu no decorrer de toda a existência, e que continua construindo na sua trajetória. Enfatiza, também, que a saúde do corpo, no envelhecimento, é uma questão de atitude.

O décimo terceiro capítulo apresenta su-

gestões que evitarão que o corpo enferruje. Fica claro que, para impedir que se acumule uma certa ferrugem no corpo e na mente, e para dar, mesmo quando a vida é caracterizada por uma menor eficiência funcional, significado e prazer, é indispensável manter em funcionamento cada uma de nossas “engrenagens”.

Esta obra deixa claro que pretender que as pessoas mantenham a integridade e a funcionalidade do seu corpo, independente da idade, implica numa transformação radical do próprio indivíduo e da sociedade. Estes textos pretendem auxiliar na compreensão da corporeidade e velhice, e quebrar o silêncio que existe sobre o tema do corpo que envelhece. Nossos leitores estão convidados a nos ajudar a fazê-lo.

Raimunda Silva d’Alencar  
Carmen Maria Andrade  
Samuel Macêdo Guimarães  
Organizadores deste número  
Verão de 2007.

## VELHICE E FUNÇÃO SOCIAL DO CORPO

Raimunda Silva d'Alencar<sup>1</sup>

**Resumo.** Na velhice, a ordem social exige, pressiona e impõe valores que ora deprimem, privam, realçam ou modelam os corpos, denunciando experiências positivas e negativas do percurso da vida. O texto analisa as múltiplas funções que o corpo incorpora na vida social, de valorização e de inserção do indivíduo no exercício da cidadania e na construção da subjetividade.

**Palavras-chave:** velhice - corpo – corporalidade.

**Abstract:** In elderness, the social order demands, puts pressure and impose values that sometimes depress, deprive, bring out and modelate the body, denouncing positive experiences and negatives of life's path. The text analyses the multiples functions that the body entry in the social life, of worthness and the insertion of the man in the exercise of citizenship, as well as in the construction of subjectivity.

**Keywords:** elderness - body - science of body.

---

<sup>1</sup> Professora Assistente do DFCH/Núcleo de Estudos do Envelhecimento. Universidade Estadual de Santa Cruz. Ilhéus, Bahia, 2007. r\_alencar2@yahoo.com.br

## 1 INTRODUÇÃO

É fato concreto que, em nossa cultura, a relação velhice - corpo ganha substancial relevância, principalmente porque a velhice evoca fragilidade, debilidade física, falta de vigor, conflito, mal estar. As modificações produzidas em nível da fisiologia corporal se articulam com o imaginário coletivo desenvolvido em torno do tempo de vida das pessoas, e seus efeitos, positivos ou negativos, sobre as suas corporalidades. O corpo, portanto, ocupa um lugar especial na vida contemporânea.

Descaracterizado em alguns momentos, supervalorizado em outros, o corpo acaba sendo o testemunho das nossas mudanças em diferentes estágios da vida, e um eficaz instrumento de veiculação de informações a respeito de cada um.

Um olhar voltado para o imaginário social sugere os impactos que as mudanças fisiológicas provocam, por exemplo, na adolescência e na velhice. O peso do tempo vivido não é reconhecido na adolescência, mas, bem depois dela; enquanto nessa etapa da vida as mudanças no corpo podem evocar ganhos estéticos, e essas mudanças são usadas para a busca do reconhecimento social, na velhice elas podem provocar constrangimentos que o sujeito busca esconder de variadas formas, para continuar merecendo o reconhecimento do outro.

“  
As marcas do  
corpo representam  
aspectos que o  
imaginário coletivo  
usa para diminuir o  
lugar que o sujeito  
ocupa na arena  
social  
”

Ao mesmo tempo, a referência ao peso do volume corporal é bem mais reconhecido na adolescência e minimizado na velhice, especialmente pelo declínio socialmente atribuído a esta etapa da vida: a velhice. A relação entre velhice e gordura acaba se tornando mais naturalmente aceita pela sociedade.

A associação da velhice com o declínio físico não é recente. As marcas do corpo deixadas pelo tempo representam aspectos que o imaginário coletivo usa para diminuir o lugar que

o sujeito ocupa na arena social.

Embora essa forma de ver o corpo seja influenciada pela visão de mundo dominante a partir do século XVII, a separação mente-corpo foi antecipada pelos filósofos gregos, a exemplo de Platão, para quem a razão é que deveria comandar o corpo, até por ser este um espaço de corrupção e de decadência moral, portanto, um espaço inferior.

Mas é René Descartes, filósofo francês que, diferentemente da posição de Platão, vai distinguir, na sua construção teórica, dois tipos de substância: uma substância pensante (a *res cogitans*), de natureza espiritual - o pensamento -, e uma substância expandida (a *res extensa*), o corpo objeto, mas vai atri-

buir a esta a condição de ser governada por leis causais e leis da natureza.

Constituindo-se de partes mecânicas, essa concepção vê o corpo como uma máquina, portanto, sem vida, e nada tem a ver com a mente, que é razão, intelecto, é coisa pensante, é concebida, unicamente, como atividade racional.

Para esse filósofo, a essência da natureza humana está no pensamento: *cogito, ergo sun*. Trata-se, pois, de coisas separadas e essencialmente distintas. A partir daí, fica estabelecida uma visão comum de que o sujeito humano é constituído por duas características opostas, que passam a comandar tudo sempre na dimensão dual: mente e corpo, novo e velho, razão e emoção, branco e preto, homem e mulher, céu e inferno.

O que precisamos reconhecer é que essa visão não é neutra. No pensamento cartesiano, *res cogitans* não é o mesmo que *res extensa*. Corpo é distinto de mente. Esta, que corresponde a idéias, pensamentos, crenças, afetos, deve ser compreendida livre do corpo; é privada, invisível e passível de conhecimento apenas pelo próprio sujeito, pela primeira pessoa, embora fosse privilégio de alguns. Já o corpo, a parte visível, é o espaço dos prazeres, do pecado, fonte do erro, da dor humana; todos têm corpo.

Embora não se possa contestar a contribuição à ciência, a visão cartesiana de mun-



do provocou a fragmentação do modo de pensar e, com isso, a visão unilateral, linear, da realidade, da vida, do outro. Dissociado de suas emoções e afetos, o homem foi criando um mundo de progresso e de riqueza, com controle e dominação.

O pensamento dualista, dicotomizado, classifica e hierarquiza os dois mundos, as duas substâncias, polarizando-os e privilegiando um deles, a depender das circunstâncias. Nesta concepção, as substâncias de que se constitui o ser humano são substâncias distintas que, tomadas em conjunto, têm características incompatíveis; o mundo se limita pela razão e pelos sentidos. No jogo da dicotomia, portanto, os dois pólos se diferenciam e se opõem, embora um dos pólos acabe marcando superioridade sobre o outro.

O que é relevante considerar é a natureza e a associação da dicotomia corpo-mente, com a oposição novo-velho; dentro dessa lógica, foram desencadeados processos os mais diferentes. De um lado, uma valorização das experiências externas do indivíduo em detrimento das emoções e sentimentos, assinalando a importância do vigor físico, de um corpo novo, sem marcas, em detrimento daquele que carrega as marcas deixadas pelo tempo. De outro lado, a aceitação de que o corpo é coisa e é absolutamente desconectado da mente. O corpo é uma fonte de interferência e um perigo para a operação da razão.

“  
É preciso  
pensar a velhice  
a partir do  
corpo.”

Naturalmente que outras concepções já propõem uma ruptura dessa polarização e hierarquia, imprimindo à relação corpo-mente um novo constructo.

Pensar a questão da velhice a partir do corpo como instrumento básico de valorização e de inserção do indivíduo na vida social e no exercício da cidadania é a razão deste trabalho. A proposta é contribuir com a reflexão em torno do papel que o corpo desempenha nessa construção e nesse processo, que se torna relevante na medida em que permite a melhoria da capacidade de interação, de iniciativa, de sociabilidade, criatividade e interesse.

## **2 As CONFIGURAÇÕES CORPORAIS**

De acordo com Grosz (2000, p. 57), há no pensamento contemporâneo, no mínimo, três linhas de pesquisa sobre o corpo, que podem ser vistas como herdeiras do pensamento cartesiano. Essas linhas configuram o corpo sob o ponto de vista de:

- 1. Objeto para as ciências naturais** – o que significa considerá-lo como uma coisa, uma ferramenta, uma engrenagem, onde se pode intervir de fora para dentro visando moldá-lo ou consertá-lo

quando uma ou várias de suas peças apresentarem defeito ou, simplesmente, não corresponderem às exigências e padrões sociais do lugar e época. Para a ciência, o corpo deixa de ser um corpo de alguém, para se enquadrar numa classe objeto, numa coisa que tem uma utilidade. As atribuições corporais são, assim, determinações biológicas.

**2. Propriedade de um sujeito** - o indivíduo é responsável por seu próprio corpo, por sua aparência. Valorizá-lo ou não é uma operação que depende exclusivamente dele próprio. O vigor e a beleza do corpo são expressões de uma vida feliz a ser conduzida por cada um. Sendo assim, tanto pode ser um obstáculo, como um instrumento de negociação do sucesso ou do fracasso individual.

**3. Significante** - um veículo de expressão capaz de publicizar, de comunicar o que é privado, o que é individual, como as idéias, os pensamentos, as crenças, as sensações e afetos; é veículo que expressa o ser e o estar no mundo. Nessa perspectiva, o homem é um ser-no-mundo, e seu corpo *não* é coisa; não sendo coisa, é parte integrante da totalidade humana; o corpo não é algo

que tenho, mas "eu sou o meu corpo". Esse corpo é elemento distinto daquele corpo da ciência; mente e corpo, aqui, são inseparáveis.

O corpo, de caráter fluido e inconstante, transitório é, sem dúvida, uma grande preocupação do ser humano e, seja o corpo do homem ou da mulher, o corpo da vida ou o da morte, o corpo do velho ou o do jovem, vem se consolidando como a identidade de cada um e exercendo papel social importante. Para Merleau-Ponty (1999, p. 269),

Quer se trate do corpo do outro ou de meu próprio corpo, não tenho outro meio de conhecer o corpo humano senão vivê-lo, quer dizer, retomar por minha conta o drama que o transpassa e confundir-me com ele. Portanto sou meu corpo, exatamente na medida em que tenho um saber adquirido e, reciprocamente, meu corpo é como um sujeito natural, como um esboço provisório de meu ser total.

É ainda Merleau-Ponty (idem, p. 227) quem afirma que "se o corpo pode sinalizar a existência, é porque a realiza e porque é sua atualidade".

### **3 O CORPO COMO LUGAR DE TIPOLOGIAS SOCIOCULTURAIS: PARA ALÉM DO INDIVÍDUO?**

Embora seja para cada um a primeira re-

alidade, ou alguns afirmem que *o nosso corpo nos pertence* (Studart 1990, p. 34), pelas possibilidades que ele oferece, de percepção do mundo, das descobertas, e porquanto é a partir dele que nos percebemos no mundo e com o mundo, é através dele que nos descobrimos e descobrimos o outro; é com ele que

“  
O corpo carrega  
as marcas dos  
condicionamentos  
sociais e eles  
são históricos e  
culturais  
”

nos identificamos, nos subjetivamos e vivemos experiências; é a partir dele que construímos, interagimos, trocamos, somos e conhecemos, confirmamos, negamos, ficamos, fugimos, fingimos, encontramos, desencontramos, essa autonomia é apenas aparente.

O corpo carrega as marcas dos condicionamentos sociais e esses condicionamentos são históricos e são culturais. Segundo Studart (1990), se o nosso corpo fosse realmente nosso e nossa sexualidade autônoma, poderíamos nos reconciliar com nossa aparência física. Envelhecer, então, poderia representar uma situação normal, sem sofrimentos ou escamoteamentos.

Naturalmente que é importante levar em conta que a negativização da velhice se relaciona com o lugar que o corpo ocupa no imaginário social. Em sociedades onde a "cultura da aparência" comanda os investimentos na imagem e diminui a comunicação inter-

pessoal mediada pela palavra, a juventude se constitui em um imperativo estético e numa motivação permanente e inacabável de busca.

A venda de aparatos, as cirurgias plásticas, os silicones, as dietas promovidas por profissionais da medicina e da mídia, as corridas e caminhadas em diferentes lugares, as intermináveis horas de malhação registram a busca por um corpo que, apesar disso, continua se desvalorizando. Todos esses aparatos alteram as fronteiras do corpo e acabam contribuindo para acentuar a sua desvinculação com valores associados à espiritualidade ou às emoções e sentimentos.

É comum que estudos e reportagens enfatizem o caráter obsoleto dos corpos e realcem os avanços tecnológicos para a sua (re)configuração. É de Stelarc, artista australiano, a idéia de que o nosso corpo, com as características que tem (é bípede, respira, tem visão binocular e tem um cérebro de 1.400cm<sup>3</sup>) estaria desequipado para dar conta do momento atual, de alta complexidade em termos de volume, diversidade e velocidade de informações produzidas (COUTO, 2003, p. 173-174).

Essa idéia de obsolescência do corpo coloca para todos, e para cada um em particular, questionamentos importantes do tipo: como manter um corpo jovem? Até quando se pode mantê-lo tecnicamente moderno? A

quem pertence um corpo modelado permanentemente e tecnicamente moderno? Corpo humano e máquina podem ser confundidos?

Esses questionamentos podem ser vistos sob a ótica de Muniz Sodré (1996, p. 175), para quem o corpo humano

é posto em crise por uma ordem tecnocultural que o nega, seja quando lhe atribui uma fraqueza fundamental (remediável apenas pela tecnologia ergonômica e biomédica), seja quando o incita a superar-se por meio de práticas cujo ideal é tocar os limites do humano e vislumbrar o inumano, tanto na forma da máquina como do animal.

Diz ainda que

a mutação é possível porque, na sociedade mediatizada, o corpo torna-se permeável a transformações técnicas que não são mais simples *extensões* tecnológicas, mas superação da realidade corporal primitiva.

Se de um lado essa permeabilidade do corpo para ser transformado sugere ser ele um elemento inerte, é importante realçá-lo ou tomá-lo como elemento relevante para a identidade que o indivíduo deseja ter. Como afirma Giddens (2002, p. 200), "como o eu, o corpo não pode mais ser tomado como uma entidade fisiológica fixa, mas está profundamente envolvido na reflexividade da modernidade."

Hoje, é possível que microcâmeras entrem no corpo e enviem imagens do seu funcionamento instantâneo, que cânulas sejam usadas para sugar gorduras localizadas, estabelecendo-se e definindo-se o padrão que se deseja. É o corpo humano que, confundindo-se com (ou produzido pela) a máquina, produz um corpo tecnicamente moderno, um *ciber corpo*.

Apesar de ser o lugar da manifestação de nossos medos e dos nossos desejos; de nossas confianças e de nossas inseguranças; de nossas expectativas e de nossos desencantos; o lugar de construção da nossa subjetividade, e de ser um corpo tecnicamente modelado, não se pode desconsiderar que, no mito patriarcal, o corpo foi sempre exilado como referência. Para esse mito, a marca do dualismo se fez presente quando se admitiu uma relação de poder: um que manda outro que obedece, um que domina outro que é dominado, alguém que possui, porque há outro que é possuído. Vitória do dualismo, pois os abismos do corpo continuam temidos, especialmente quando as igrejas não aprofundam a discussão da sexualidade, tema tabu, também, de outros segmentos e instituições sociais; ou quando não conseguimos aceitar com naturalidade o envelhecimento do corpo.

Nesse mito, o corpo de Eva, por exemplo, não foi o primeiro corpo; esse corpo, que já



é segundo, foi tirado de um corpo primeiro, o corpo do homem, que sonhou ser dono de outro corpo, no caso o da mulher. Na batalha de perda dos corpos, quem mais perdeu foi o corpo feminino, que passou a carregar a *ferida* de todos os corpos. À mulher foi negado (e ainda é em algumas culturas) o direito ao prazer. Sexualidade foi reduzida a sexo, e este a função meramente biológica. Essa perda fica ainda mais evidente hoje, quando se constata o que a mídia faz com a imagem fe-

“  
O corpo que  
liberta é o  
mesmo que  
aprisiona  
”

minina e o exagero da erotização dos corpos, desde a infância. Dentro dessa concepção, o corpo que liberta é o mesmo que aprisiona.

Assim, as explicações da criação, dentro da teologia cristã, se elaboraram e se sustentaram no homem, não na mulher. O homem sempre foi tratado à imagem e semelhança

de Deus, e assinalou que essa imagem começou no corpo. Quando a mulher deu voz ao corpo, foi-lhe possível sair dos espaços privados e ganhar os espaços públicos e ela se sentiu emancipada; da emancipação pessoal das mulheres, veio a discriminação social. De objeto sexual e doméstico, elas se descobriram cidadãs e pessoas; passaram a construir uma nova identidade.

Mesmo assim, é interessante observar

a diferença com que se enxerga o corpo do homem e o corpo da mulher, especialmente quando idosos. Enquanto as marcas do tempo (cabelos brancos, rugas) são consideradas charmosas no homem, na mulher podem ser consideradas desleixo ou descaso com a própria aparência.

Existir e sobreviver mantendo uma adequada estética corporal aparece como domínio e arena moral das sociedades contemporâneas. Essa estética corporal vem produzindo sobre as pessoas uma decisão vinculante das identidades e dos sujeitos, causando impactos no que diz respeito a direitos sobre o corpo e diferenças de gênero.

O conceito de corpo social traduz a idéia do corpo como objeto social. Isto evidencia a necessidade de questionar

como se organiza um corpo que é parte de uma ordem social cada vez mais provisória; uma ordem social que pressiona, exige e impõe tensão permanente, traz insegurança, ameaça, desestrutura, confunde. Todos, homens e mulheres, jovens e velhos, estão atravessados por essa ordem social, e sofrem as suas conseqüências, seja produzindo corpos deprimidos, cansados, sem forças; corpos feridos, machucados, privados, amassados;

“  
Como se organiza  
um corpo que  
é parte de uma  
ordem social  
cada vez mais  
provisória?”

seja produzindo e realçando corpos vividos, experientes, capazes de cantar, chorar, sorrir, estimular, aplaudir, sentir, fazer gestos, ensinar, aprender, inventar, construir; ou corpos modelados, produzidos sob orientação de livros e manuais que tratam de dieta, exercício, saúde.

Nessa condição, o significado do corpo também é produzido pela linguagem. Isto significa que o código da linguagem cria os corpos, diz sobre eles.

A linguagem não apenas reflete o que existe. Ela própria cria o existente e, com relação ao corpo, a linguagem tem o poder de nomeá-lo, classificá-lo, definir-lhe normalidades e anormalidades, instituir, por exemplo, o que é considerado um corpo belo, jovem e saudável (GOELLNER, 2003, p. 29).

Assim é que, quando falamos de corpo do trabalho, não só admitimos o corpo do não-trabalho, o corpo do ócio, mas estamos a dizer que o corpo humano também amplia as ferramentas e equipamentos que realizam a transformação da produção. Um exemplo está no corpo do negro que foi, desde a formação da sociedade brasileira, o corpo do trabalho, para cidadãos brancos e não brancos, o corpo que criou valores ou era confundido com mercadoria.

Quando falamos de corpo do velho, não só traduzimos a existência de um outro corpo, o

do jovem, mas afirmamos que o corpo do velho traz as marcas do tempo, e que essas marcas tanto denunciam experiências positivas quanto negativas de vida, denunciam sabedoria acumulada, trabalhos realizados, frustrações sofridas, expectativas criadas, cansaço pelos excessos cometidos, alegria e prazer de dar e receber, coragem, disposição, sensualidade, ou podem denunciar obsolescência, fragilidade e incapacidade da velhice.

Nesses termos, o corpo é a representação da posição social do sujeito, e vai expressar-se de acordo com o lugar que esse sujeito ocupa na sociedade, o *status* que tem no seu espaço de pertencimento. Como afirma Mattos (2004, p. 223),

cada sociedade possui um conjunto de hábitos e normas relacionado ao sexo, à idade, à posição social que permite aos indivíduos modelar suas relações com o seu corpo através de técnicas que representam um sistema de montagens simbólicas.

Portanto, cada sociedade tem seu modelo de corpo, e este modelo supõe uma referência a uma norma, a uma concepção de gestos, de códigos, de posturas. Assim, o corpo não pode ser pensado fora de um contexto social no qual se insere, ou isolado dele, o que significa dizer, também, que pensá-lo apenas socialmente é tirar-lhe a conotação naturalista, de algo dado, que está aí. O corpo não só (re)

produz códigos e significados, mas é também por eles produzido. É de Goellner (2003, p. 28) a afirmação:

Mais do que um conjunto de músculos, ossos, vísceras, reflexos e sensações, o corpo é também a roupa e os acessórios que o adornam, as intervenções que nele se operam, a imagem que dele se produz, as máquinas que nele se acoplam, os sentidos que nele se incorporam, os silêncios que por ele falam, os vestígios que nele se exibem...

O importante é considerar que esse corpo que revela cada um, portanto, que nos identifica, não é um corpo acabado; ele tem um caráter provisório, é permanentemente modificado. As mudanças vividas cotidianamente por cada um, independente da idade e da condição, seja étnica, econômica, social, religiosa, educacional, etária, são registradas no corpo, o que sinaliza a idéia de que o nosso corpo é um elemento em permanente construção, como o é cada sujeito. Dessa compreensão decorre a afirmação de Sant'Anna (2000, p. 237), para quem

se o corpo não cessa de ser descoberto, é preciso não perder de vista a provisoriedade de cada conhecimento produzido a seu respeito: constantemente redescoberto, nunca, porém, completamente revelado.

A experiência corporal marca o ser humano do começo ao fim da vida. Embora seja universal, é vivida diferentemente, de acordo com o contexto cultural em que se encontra esse corpo, da classe social a que pertence, da etnia, da região do país, do próprio ciclo de vida.

#### REFERÊNCIAS

COUTO, Edvaldo Souza. Corpos Modificados - o saudável o doente na cibercultura. In: LOURO, G. L. et al. (Org.). **Corpo, gênero e sexualidade - um debate contemporâneo na educação**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

GIDDENS, Anthony. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2002.

GOELLNER, Silvana Vilodre. A Produção Cultural do Corpo. In: LOURO, G. L. et al. (Org.). *Corpo, Gênero e Sexualidade - um debate contemporâneo na educação*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

GROSZ, Elizabeth. Corpos Reconfigurados. In: **Cadernos PAGU**, 14, 2000, p. 45-86.

MATOS, Maria Yara Campos. A Normalidade Estética: os modelos legitimados de corpo. In: **Revista Política & Trabalho**, 20, p. 221-227. 2004.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *Fenomenologia*

*da Percepção*. Trad. Carlos Alberto R. de Moura. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SANT'ANNA, Denise. As infinitas descobertas do Corpo. **Cadernos PAGU**, 14, 2000, p. 235-249.

SODRE, Muniz. A Mutação Identitária. In: \_\_\_\_\_. **Reinventando a cultura, a comunicação e seus produtos**. Petrópolis: Vozes, 1996. p. 169-180.

STUDART, H. **Mulher, a quem pertence teu corpo?** Petrópolis: Vozes, 1990.

Recebido em julho de 2007  
Aprovado em novembro de 2007





## CORPOS DIVINOS

Maria Consuelo Oliveira Santos<sup>1</sup>

No início do ano de 2004, dei início a um trabalho de campo com grupos espirituais na cidade de São Paulo. Nos relatos das histórias dessas organizações, verifiquei muita proximidade entre estes fatos. De reuniões informais, com familiares e amigos, chega-se a um ponto em que o ambiente físico já não comporta o número de participantes e se aluga um espaço mais amplo. Nesse movimento, se transformam em organizações for-

“  
A cidade é  
o cenário de  
grupos espirituais  
fundados nos  
últimos vinte anos  
”

mais e não lucrativas. Segundo as narrativas de parentes, amigos e conhecedores das histórias dos grupos, isso ocorre por sugestão e incentivo dos mentores espirituais dos sensitivos que lideram esses grupos.

A cidade tão densamente povoada, com seus mais de dez milhões e oitocentos mil habitantes é o cenário de grupos espirituais fundados nos últimos vinte anos. Normalmente não se autodeclaram religiosos; nomeiam-se grupos metafísicos, centros de estudos, ecumênicos ou similares.

---

<sup>1</sup> Doutoranda em Antropologia Médica e Saúde Internacional - Universidade Rovira i Virgili, Espanha.

Um dos denominadores comuns entre eles é a afirmação de que os conhecimentos terapêuticos ajudam no processo de evolução<sup>2</sup> espiritual. Essas organizações também são denominadas, por seus participantes, de “famílias”, dada a ênfase, no sentido comunitário, de compartilhamento de ideais comuns.

Geralmente se estabelecem em espaços amplos, com várias divisões para distintas atividades, bem decorados, com ambientações diferentes, a depender da atividade ali desenvolvida. Algumas salas costumam ser claras, arejadas e outras com uma tênue luz, mais intimistas. Imagens de anjos, mestres<sup>3</sup>, desenhos geométricos, flores, velas, anúncios de atividades, fotos de viagens são distribuídos nos vários espaços, contando histórias e nos situando em um ambiente em que o som, a cor, o cheiro de óleos essenciais e de incensos se imbricam com toda a profusão de elementos formando jogos de significados, de sentidos. Em alguns grupos, há os locais

---

2 O termo evolução para os grupos espirituais investigados não tem o sentido de uma lógica linear. Refere-se a uma lógica circular de retorno à origem divina, que consideram ser o destino de todo ser humano.

3 Defendem a existência de seres espirituais em outras dimensões, mais evoluídos que os seres humanos, com a missão de instruir, de ajudar a humanidade e por isso a denominação de mestres. Ainda de acordo com essa visão, todos os seres humanos também chegarão a ser mestres, à medida que evoluírem.

considerados sagrados, onde geralmente estão os altares, e outros polivalentes para as diversas atividades.

Neste trabalho, centrarei a atenção no grupo Pax, situado na zona norte da capital paulista, embora outros grupos possam ser citados durante o texto. O propósito é observar transformações nas vidas das pessoas, a partir da sua inserção nesses grupos. Foram priorizados os integrantes com, no mínimo, um ano de vivência grupal, o que necessariamente não implica participação exclusiva nesta organização.

As atividades no Pax começam às 9 da manhã e se encerram em torno das 19 horas, à exceção da quinta-feira, dia do ritual principal, que termina por volta das 21:30h. Ali se desenvolvem muitas atividades, desde palestras, cursos, encontros, atendimentos individualizados, a rituais desenvolvidos por terapeutas e pessoas sensitivas, tanto do próprio grupo como convidados oriundos de diversos lugares do mundo, a exemplo dos Estados Unidos, Espanha, Portugal e países da América Latina. O número de participantes varia muito e depende do tipo de atividade. Alguns rituais atraem mais de 400 pessoas.

Os temas abordados também eram muito variados, desde noções sobre Kabbalah, ordem de Melquisedek, poder curativo do limão, terapias de rejuvenescimento, Yoga, Tai Chi Chuan, massagem Tui-ná, conheci-

“  
A norma e  
a disciplina  
estão presentes  
nas práticas  
e atividades  
regulares, no  
reconhecimento  
da autoridade e  
da ética grupal.  
”

to Maya, noções de Física Quântica, rituais para a cura do Planeta, rituais da prosperidade, seres interdimensionais, Oráculo Egípcio e muitos outros. Há atividades que são constantes e outras variáveis, devido à incorporação frequente de novas propostas de profissionais brasileiros e internacionais.

Embora o grupo afirme que sempre está aberto a todas as crenças “*que engrandecem o ser humano*” e que não existem obrigações para os participantes em termos de vestimenta ou hábitos alimentares, por exemplo, observa-se que a norma e a disciplina estão presentes nas práticas e atividades regulares, no reconhecimento da autoridade e da ética grupal.

Para confirmar essa observação, cito a existência de um ritual religioso fixo, semanal, com uma série de atos e posturas de contrição, silêncio, repetição de frases, gestos, utilização de aromas, cantos e a canalização de mensagens. Neste ritual, o ponto máximo é quando a sensitiva-líder do grupo canaliza<sup>4</sup> as mensagens dos Mestres da Grande Frater-

---

4 Canalizar é o ato de “receber” mensagem de seres ascensionados através de pessoas sensitivas.

nidade Branca Universal<sup>5</sup>, consideradas as verdades que o grupo terá como referência para compreensão de uma vasta gama de aspectos e de padrões comportamentais.

A líder principal<sup>6</sup> é considerada uma pessoa com um tipo de frequência vibratória que torna possível o contato com seres de luz. Os instrutores do grupo explicam que isso não é um dom especial, mas resultado da evolução de cada um, pois potencialmente todos os seres humanos poderão desenvolvê-lo. Explicam, ainda, que ela veio com a missão de realizar um trabalho abnegado, com o intuito de ajudar a todos aqueles que estejam abertos a receber os ensinamentos da Grande Fraternidade.

No Pax, o carisma da líder tem relação com as revelações dos mestres, através do textos canalizados para seu próprio corpo, que a unguem como uma pessoa que tem a missão de ser a divulgadora de mensagens espirituais de hierarquias superiores. O seu mentor é o Mestre Saint Germain, o líder da Grande Fraternidade para os tempos atuais, consi-

---

5 Para os grupos espirituais investigados, refere-se a uma fraternidade de seres de luz, vistos em estágio mais avançado que os seres humanos e que têm como missão promover e monitorar o desenvolvimento espiritual da Terra. Segundo os sensitivos, o termo branco refere-se ao halo de luz branca que circunda os referidos seres.

6 Sra. Carmen, fundadora do grupo, que existe desde 1985.

derado um ser de luz tão poderoso como Jesus Cristo. Nesta perspectiva, Mestre Jesus, como é denominado nos grupos, é um dos integrantes da fraternidade citada.

O poder carismático da líder principal recebe sustentação de outras sensitivas-instrutoras, que trabalham ao seu lado. O grupo afirma que elas também estabelecem contatos com seres de hierarquias superiores. Nos diálogos, conversas, troca de informações ou entrevistas semi-estruturadas, com participantes do Pax, constatamos haver reconhecimento e aceitação da liderança, a partir dessa proximidade.

Os demais instrutores e terapeutas que não possuem o dom do contato com seres ascensionados eram respeitados, mas sem a força daqueles que foram, digamos assim, ungidos pela Grande Fraternidade. Podemos dizer que o carisma, além de ser uma das fontes de autoridade, é também de identidade e de pertinência.

Segundo Csordas (1997), a norma e a disciplina se orientam em direção a uma necessidade coletiva de contenção, processo que tem como garantia o fortalecimento das atribuições e papel do líder. Considera que não é nada fortuita a correlação entre o carisma e a normatização da vida coletiva. No caso do grupo em estudo, o carisma se enquadra dentro da noção de Weber (1993), de ser a qualidade extraordinária atribuída pelos fiéis

“  
Era uma  
bênção que os  
ensinamentos  
das hostes de luz  
chegassem para  
todos.

”

a um personagem considerado destinatário de uma missão.

Durante os sábados, dia de muitas atividades, foi possível estabelecer um contato mais próximo com os participantes. Em um dos intervalos das atividades, conheci uma enfermeira aposentada, de 56 anos, solteira. Em nossas conversas, percebi algumas das suas motivações e também do grupo.

Essas conversas se estendiam ao trajeto que fazíamos juntas, ao retornarmos para casa, de ônibus e de metrô. Ela se diz muito grata por pertencer “à família Pax” e que era uma bênção que os ensinamentos das hostes de luz chegassem para todos.

No mesmo período, também conheci uma ex-bancária, hoje aposentada, de 53 anos, que fazia o mesmo percurso de retorno à casa. Lembro-me que uma das nossas primeiras conversas foi sobre o corpo e ela nos fez uma pergunta-observação sobre a ênfase do poder purificador da água: *vocês ouviram a mensagem do Mestre<sup>7</sup>, do que ele*

---

7 Refere-se ao Mestre Saint Germain, patrono do grupo, considerado um ser de muita luz e que se aproxima da Terra para ajudar a humanidade. Segundo os instrutores, as mensagens canalizadas são parte desse plano e transformadas em textos para orientação dos participantes.

“  
Uma alimentação  
equilibrada é  
fundamental para  
o desenvolvimento  
espiritual, pessoal  
e grupal  
”

*disse da necessidade de utilizarmos nossos corpos, que a água é fundamental para isso? Em uma das mensagens canalizadas e atribuídas à Mãe Maria, fica evidente esse aspecto: “Tornai vossa alimentação leve e saudável para que possais liberar um pouco da densidade que vosso corpo detém; abusai da ingestão de água e de sucos naturais, das frutas, legumes e das verduras ”in natura”.*

Muitos seguiam esses ensinamentos e ressaltavam que *“uma alimentação equilibrada é fundamental para o desenvolvimento espiritual, pessoal e grupal”*, repetiam sempre. Aqueles que não conseguiam mudar de hábitos para fazer frente às sugestões dos mestres, expressavam o desejo de superação das limitações. Reconheciam que o esforço que faziam ainda era insuficiente para o caminho da evolução espiritual e corriam o risco de perder a chance de se tornar um ser humano melhor

Também tive oportunidade de participar de outros grupos espirituais em vários pontos da cidade, que seguiam a mesma linha de pensamento quanto à crença em seres da Grande Fraternidade. Assim como o Pax, eram organizações com uma predominância de público feminino, classe média, com idade



a partir dos 35 anos e que estabeleciam uma associação entre práticas espirituais e uso de saberes terapêuticos diversos.

O antropólogo Magnani (1999), em trabalho que é referência sobre o tema, classifica esses grupos de “neo-esotéricos”, ao dizer que o termo se refere a um conjunto de práticas que vão desde as que têm uma relação com a religiosidade a processos de cura com outros sistemas, que não são os ocidentais. Pessoalmente prefiro chamá-los de espirituais, embora reconheça que fazem parte das novas modalidades religiosas, ainda que os próprios grupos discutam essa questão do ser “novo” ao considerar que os seus fundamentos são muito antigos.

Segundo os profissionais e participantes do grupos, o termo “novo” não faz juz à história dos seus conhecimentos, que são o resultado de séculos de experiência. Eles também contestam a questão do sentido esotérico, que está muito relacionado a doutrinas secretas de certas escolas filosóficas. Observam que, atualmente, esses grupos espirituais estão abertos a quem queira participar de suas atividades, sem exigência de requisitos especiais.

Costumam também dizer que o segredo existia *“porque a humanidade não estava preparada para certas verdades, mas que já alcançou um certo patamar de consciência que permite que tudo venha à tona, pois estamos*

*no tempo da revelação, onde tudo tem que ser conhecido por todos”, afirmou uma das sensitivas-instrutoras dos grupos.*

Essas organizações espirituais também costumam se posicionar em favor do ecumenismo, pois defendem princípios de diferentes tradições e práticas diversas sem nenhuma barreira delimitante entre elas. Os grupos procuram fundamentar-se nos textos canalizados pelos mestres da Grande Fraternidade e, segundo os próprios sensitivos, os seus mentores espirituais os direcionam a conhecimentos construídos no Egito, na Índia, no Tibet, entre outros, que permitem estabelecer um entrelaçamento entre os vários saberes, através de pontos comuns a todos eles.

A definição pela terminologia espiritual é compartilhada com o texto de Negrón (2002, p. 900), quando observa a polissemia do termo, o que vai permitir aplicá-lo aos diversos grupos. Espiritualidade é um termo polissêmico e, como o autor apresenta, poderíamos nos referir à natureza, qualidade ou condição de ser espiritual, ou seja, àqueles que possuem espírito, e neste sentido, toda pessoa é espiritual e o termo não se refere necessariamente a uma divindade ou ao estilo de um Deus.

Os seres humanos, deste ponto de vista, seriam espirituais com a capacidade de reflexionar e auto-transcender-se. Negrón afirma que *“La espiritualidad puede estar ligada*

*a la religión, pero no lo está necesariamente”* (idem, p. 902), portanto pode estar relacionada com a busca de significados, com as relações e com a transcendência. Para Vasconcelos (2006, p. 45), “*Esta espiritualidade que assume a transcendência como divina, por revelar a presença de um Outro na alma humana, pode ser chamada de **religiosidade***”.

“  
A espiritualidade  
que assume  
transcendência  
como divina  
pode ser  
chamada de  
religiosidade  
”

### 1. ANSEIO DE UNIFICAÇÃO

Durante uma das conversas com alguns participantes, no intervalo de um curso, lembrei-me de um texto muito antigo, de autor desconhecido, traduzido por Lacarrière (1987)<sup>8</sup>, onde seis mulheres se reúnem para falar sobre vários aspectos do seu cotidiano. Entre os assuntos tratados, se encontram as impressões sobre as doenças, os remédios, o corpo humano, receitas, provérbios, conselhos e proibições da vida cotidiana. Neste documento, que fornece a visão de mundo de certa sociedade medieval, encontram-se as correspondências simbólicas que relacionam estreitamente os componentes mine-

---

<sup>8</sup> *Les Évangiles des Quenouilles*”, publicado em 1480, na Bélgica.

“  
Temos  
agora outra  
oportunidade de  
plantar as bases  
de uma nova  
sociedade, onde  
a unidade é o  
ponto focal  
”

rais, vegetais, animais e humanos a causalidades singulares em um mundo onde não há delimitações e separações.

Sinaliza Le Breton (2002) que, nas culturas arcaicas, nas populares da Idade Média e do Renascimento tudo está em interrelação e é tecido em uma mesma tela, embora com motivos e cores diferentes. É essa sensação de um desejo latente de retorno à indissociação entre o ser humano e o universo, que percebi ser a maior aspiração de diversos grupos espirituais, na cidade de São Paulo.

Participar desses grupos nos remete a uma sensação de desejo de retorno a um tempo em que a palavra chave era a não separação e, de certo modo, eles comportam em seu ideário uma espécie de saudosismo em relação a um tempo em que, segundo os seus relatos míticos, existia uma perfeita integração entre o ser humano e o seu entorno, como sinaliza a fala de uma instrutora: “*o ser humano já viveu momentos de grande poder e integração, mas não sustentou essa energia e se auto-destruiu*<sup>9</sup> [...] *temos agora outra oportunidade de plantar as bases de uma nova so-*

---

<sup>9</sup> A auto-destruição se relaciona à crença de outras civilizações foram destruídas, a exemplo da Atlântida e Lemúria.

*cidade, onde a unidade é o ponto focal.”*

Enquanto as mulheres do texto citado viviam em integração com o seu entorno, o público que participa desses grupos tenta superar as dicotomias com o desejo de restabelecer o que foi cindido através da incorporação de novos saberes e práticas que permitam uma construção mais integradora. Para ele o que existe é somente a unidade e considera que a separação é uma ilusão vivenciada ao nível da matéria. Que o grande aprendizado é romper com a visão dual e o estabelecimento de um pensar não cindido e ações que os ajudem a restabelecer a consciência da unicidade.

Em uma de suas palestras, a sensitiva J..., fez a seguinte declaração: *“a unidade é a realidade que existe e o trabalho da humanidade é romper aqui e agora com o que separa e desune”*. Inclusive há um tratamento aromaterápico, realizado sob sua responsabilidade e que se denomina “Unindo as Polaridades nas Bênçãos de Mestra Egéia”<sup>10</sup>. É um procedimento que se faz com a utilização de uma mescla de óleos essenciais egípcios de lótus e papiro.

Em um prospecto que acompanha a referida mescla de óleos essenciais, que é ven-

---

<sup>10</sup> É considerada uma Mestra que pertenceu a uma organização espiritual egípcia conhecida como os Irmãos de Luxor.

dida na livraria do Pax, se lê que é um tratamento para “*transformar as irradiações limitadas do corpo através da energia do olfato, absorvendo luz que libera a onipotência dos corpos mentais e emocionais possibilitando com isso a longevidade do corpo físico*”. O tratamento é iniciado com um atendimento

individualizado e depois a pessoa é estimulada a fazer uso diário desse azeite.

“  
As redes de  
conhecimentos  
vão sendo  
tecidas através  
da experiência  
pessoal e grupal  
”

O intento de unificação se faz na mais ampla variedade de propostas e temáticas de diferentes campos que se entrelaçam, se imbricam, se intercomunicam como é o caso das noções de energia, carma, vibração, frequência, sintonia, sincronicidade e ascensão. As redes de conhecimentos vão sendo tecidas

através da experiência pessoal e grupal, onde o mito, o sentir, a imaginação permitem ao grupo uma fluidez livre das imposições de certos formalismos que possibilita gerar uma espécie de *patchwork* de idéias, interrelacionando conceitos, propostas de comportamentos individuais e coletivos - alinhados a uma postura ética.

A princípio, pode nos parecer um emaranhado de concepções, mitos, ritos, histórias, fatos científicos, textos vindos de outras dimensões - através de canalizações - e nos im-

pressiona a facilidade de passar de um campo para outro sem nenhum constrangimento. Aos poucos, a partir da clareza de compreensão dos participantes quanto aos objetivos que desejam alcançar, das práticas a serem realizadas, dos resultados obtidos, nos vão indicando a tecitura de uma malha interdisciplinar e que a validade dessas construções podem ser aferidas diante de posturas positivas, frente à vida.

Diante disso, torna-se cada vez mais pertinente que observemos a proposta de Bachelard (1978) de uma nova razão, onde a imaginação joga um importante papel. Argumenta que razão e imaginação não são dimensões distanciadas mas participam juntas das criações humanas e ressalta que o ser humano é um ser demiurgo, ou seja, instaurador de novas realidades.

## **2. ESPIRITUALIDADE E CORPO**

Desde os primeiros contatos com esses grupos, o que ficou perceptível foi a relação de proximidade entre a espiritualidade e o corpo. Esses grupos tentam estabelecer a não cisão entre o espiritual e o corporal. Diria mesmo que é uma espiritualidade encarnada, considerando que vislumbram dimensões mais sutis que a matéria mas que, ao mesmo tempo, presentificam-se na própria matéria. Nessa direção todas as coisas são

vistas como interconectadas, onde o visível e o não visível são aspectos de uma mesma realidade.

O espiritual, portanto, é entendido como uma dimensão da realidade que é vivenciada com e através do corpo, em conexão com o universo. Como dizem os instrutores, tudo se resume à energia, aos fluxos energéticos. A matéria seria, então, a energia em forma condensada. Esses grupos defendem que o corpo é a energia que se condensou para que cada ser humano pudesse vivenciar determinadas circunstâncias necessárias à sua evolução espiritual. Sustentam que a sensação de viver em íntima interconexão entre alma e corpo é algo que está ao alcance de todos, mas que exige trabalho e disciplina, no aqui e no agora.

Observei que essa sensação de anseio em busca da interunião é um dos fundamentos dos diversos grupos. Dizem que um dos mais importantes aprendizados é restabelecer a interconexão entre a existência corporal e a não-física. Mesmo que se reconheça que nunca tenha existido a separação, o fato de se viver em uma terceira dimensão, que é a dimensão física, já impõe a experiência da separação por conter em si a dualidade. Unificar, portanto, é a palavra chave. Um instrutor de yoga, presente em uma das reuniões do grupo Alpha Lux, afirma:



*estamos aqui para recordar que somos partes do todo [...] é um exercício que dá trabalho, mas que se alcança [...], a técnica por si só é vazia, o importante é ter a consciência que gestos, posições ajudam e preparam os corpos para a percepção da unidade.*

“  
Nos gestos e nas técnicas estão presentes os símbolos morais, intelectuais e os hábitos sociais.  
”

Com essa fala retomemos a visão de Mauss (1974) sobre as técnicas corporais. Lembremos que ele ampliou a compreensão dos nossos gestos, movimentos e usos do corpo humano, ao retirá-los do âmbito puramente biológico. Não somente o corpo interage nelas, pois nos gestos, nas técnicas também estão presentes os símbolos morais, intelectuais e os hábitos sociais que são aprendidos e sancionados pela sociedade.

As técnicas corporais são vistas por Mauss como maneiras a partir das quais cada pessoa utiliza seu corpo nas sociedades e em diferentes épocas. Desse modo, o corpo é percebido cultural e historicamente. Podemos dizer que o seu trabalho antecipa a investigação sobre o corpo, cuja reflexão sobre os hábitos corporais demonstram como os grupos sociais ou cada sociedade expressa o seu funcionamento.

Em um dos cursos do grupo Pax, a sua líder principal relembra que o ser humano é procedente do criador do universo e, por-

tanto, é como se fosse uma centelha divina que está em evolução e que traz em si o desejo de retornar à indissociação, “retornar à casa”, como costuma dizer. Durante o curso ela fez um exercício para que as pessoas percebessem a sua divindade e que consistia no seguinte: cada um dos participantes deveria colocar-se diante de um espelho e repetir por três vezes a frase “*Eu sou um ser divino*”. No retorno ela quis saber as sensações das pessoas e os relatos dos participantes eram de espanto, de surpresa, de riso.

Enfatizou que essas sensações eram devido ao distanciamento que a sociedade construiu entre o corpo e sua origem divina. Que o ser humano é parte da divindade, mas ao vir ao plano físico se esqueceu da sua verdadeira origem. Ressaltou que o trabalho a ser feito “é estabelecer a sintonia com Deus, com o universo e, dessa maneira, poder desenvolver o que viemos realizar no planeta Terra”. E durante o curso, ela repetia sempre: *nascermos aqui para manifestar a divindade [...] temos que acreditar no poder pessoal de criação e de manifestação, mas para isso é preciso dominar o Ego<sup>11</sup>, perdoar, compartilhar, ser compreensivo, sair da limitação, cuidar do corpo, dominar as emoções, fazer meditação, vi-*

---

11 O Ego é o que limita, é o oponente que tenta controlar e influenciar os comportamentos, por isso a luta é para dominá-lo, sob pena de ser dominado por ele.

*giar os pensamentos, ser disciplinado, manter a sintonia com o Espírito Santo [...].*

Ficam claros a série de passos e os requisitos para se conseguir alcançar o que seria um corpo que tem consciência e expressa a sua própria divindade encarnada. Com frequência, ressalta-se a necessidade de se ter em conta a pluralidade que implica ser um corpo, onde o físico é apenas uma das dimensões. Considera-se que o corpo físico, o emocional, o mental e o espiritual formam um composto único com as suas especificidades e ao mesmo tempo interdependência. Aprender a exercitar as possibilidades de um corpo originário de uma “chispa divina”, corresponde a ser um corpo que seja o reflexo de um trabalho diário que almeje a perfeição.

Em um dos “Curso de Milagres”, ela nos disse: “*a doença não é real, é uma desconexão com a fonte [...] o trabalho de todos é para manter a ligação com o Eu Sou*<sup>12</sup>”. Nessa visão, estar em sintonia com os planos superiores é o caminho para se alcançar o melhor na vida. Embora a interioridade do sujeito seja bastante enfatizada, o grupo tem um importante papel no processo de aprendizagem de um corpo plural, cuja aspiração maior é a conexão com a “fonte original”.

---

12 Considerado o corpo eletrônico, perfeito, a presença divina no ser humano.

“  
É através do  
corpo que a  
construção do  
mundo tem  
sentido  
”

Para Merleau-Ponty (1996), o corpo é o locus que nos situa no mundo e nos coloca na situação de seres em experiência. O corpo e o mundo são “um campo de presença” de onde emergem todas as relações da vida perceptiva e do mundo sensível. É através do corpo que a construção do mundo tem sentido. Nessa perspectiva, Csordas (1994) propõe o conceito de *embodiment*, que alguns autores traduzem por corporificação. Esse conceito nos permite falar de uma experiência vivida, imediata, ou seja, a experiência como presença temporal e histórica, com toda a gama de significados.

A atenção é para que não nos fixemos no corpo como entidade material e, sim, como corporalidade, como processo cultural. Essa visão de Csordas (*idem*) percebe o corpo como autêntico campo da cultura (*ground of culture*) e enfatiza sua dimensão potencial, intencional, intersubjetiva, ativa e relacional, sem esquecer as dimensões conflitual e interativa que a experiência de “ser-estar no mundo” comporta. No âmbito dessa visão, a linguagem mais que representar, lhe dá sentido.

A noção de corporificação (*embodiment*) se enriquece quando a interrelacionamos com a de pessoa, sintetizada por Canal (2001:221) como a “metáfora da sociedade”, uma uni-

dade socialmente investida de significação, que interioriza os valores sociais de acordo com o seu contexto sócio-histórico. Assim, a pessoa estaria relacionada com a totalidade, com a não disjunção, com a integração a nível planetário, daí se poderia dizer que há uma construção significativa de uma “pessoa cósmica”, que advém do contexto atual onde esses grupos espirituais ressignificam o existir e isto vai se expressar diretamente na experiência corporal.

Outro aspecto que deve ser interrelacionado à noção de corpo e pessoa é a de subjetividade. Segundo Merleau Ponty (idem), não é algo que paira sobre as coisas; é mais uma consciência imbricada com o corpo e que na construção da intersubjetividade surge uma comunicação que tem por cenário o próprio mundo. A noção de intersubjetividade passa a ser compreendida como subjetividade-intersubjetiva.

Ressalta ainda Merleau Ponty que tudo o que o outro é, gravita sobre minha consciência, uma consciência encarnada. O outro não é o objeto para mim; somos dois sujeitos que se referem a um mesmo mundo e em minha experiência não constituo um mundo particular, pessoal e independente dos demais. Apoiado nessa perspectiva, Jackson (1998) aponta que a subjetividade e a intersubjetividade são noções construídas, o que rejeita a idéia de um sujeito universal, fixo. Observa ainda que

“  
O rejuvenescimento  
e a longevidade  
compartem a  
idéia de que o ser  
humano pode viver  
muitos anos e em  
bom estado.

”

o único é, ao mesmo tempo, diverso e que não se pode pensá-lo fora de um todo.

Pude perceber que, nesse processo de aprendizagem de um corpo que redescobre a sua divindade, novas identidades vão sendo construídas à medida que os participantes aprendem, incorporam e vivenciam as ideologias compartilhadas nos grupos. De um ser humano “sofredor”, “sem sentido”, “inconsciente”, “ignorante”, como eles mesmos

se descrevem antes da participação nestas organizações, a uma pessoa mais integrada com o mundo, mais feliz e harmonizada com a vida.

Outros aspectos focalizados são o rejuvenescimento e a longevidade. Compartem a idéia de que o ser humano pode viver muitos anos e em bom estado, em todos os aspectos. Inclusive no Pax há vários tratamentos para o rejuvenescimento e a longevidade, e, segundo uma instrutora, o Mestre Saint Germain insiste no equilíbrio das emoções, pois elas são responsáveis por muitos transtornos, pela desarmonia interna, e acentua:

o Mestre insiste que tomemos bastante água, pois a água é fundamental para

um corpo saudável [...] ingerir bastante alimento cru, praticar exercícios, meditação diária, que é altamente revigorante [...] e para ajudar nesse processo, em busca de um corpo saudável, está aí a sua terapia do rejuvenescimento com óleos essenciais.

A ênfase é posta na possibilidade de rejuvenescimento do corpo a partir da mudança de mentalidade e de incorporação de novas práticas. Dizem que Isto não significa que se pretenda a reversão fácil de um estado físico de uma idade avançada a um rejuvenescimento radical. As terapias centram-se no rejuvenescimento celular que implica na conquista do equilíbrio e da saúde. Os rótulos das aparências externas são enfatizados em conjunção com os valores internos. Há uma propagação de conhecimentos para que as pessoas descubram o melhor dentro de si mesmas e das suas formas físicas. Não é um movimento do belo pelo belo, embora a beleza física seja considerada um aspecto da divindade.

O mais importante para o grupo é o sentido da perfeição naquilo que cada ser expressa em sua integridade. O rejuvenescimento é mais na direção do equilíbrio, energia vital, saúde, harmonia, bem-estar, força, dinamicidade e longevidade. Conversando com uma integrante sobre esse aspecto, ela me disse: *“não adianta cirurgias plásticas se a pessoa não se despertar para o melhor dentro dela, pois se*

*não for assim tudo retorna [...] o importante é a conexão, o equilíbrio e aí está o segredo.”*

Nessa direção, outra integrante comentou que o rejuvenescer implica em um processo mais amplo e que a atitude frente à vida é fundamental. Acreditam que se relaciona diretamente com a superação de tudo o que limita, sentimentos negativos, medo, não-perdão, incompreensões, juízos frente aos demais e tantos outros aspectos limitadores.

A auto-cura é outro tema difundido, que começa com atitudes preventivas desde uma boa alimentação a auto-massagens. Em uma das práticas abertas ao público, uma terapeuta corporal fez uma demonstração da massagem Tui-Ná que, segundo ela, é *“utilizada para harmonizar a energia do corpo através da estimulação dos pontos Yin e Yang, o negativo e o positivo”*. Cada pessoa teve a oportunidade de fazer a massagem no próprio corpo seguindo as suas orientações.

Ela observou que houve a manipulação de canais energéticos através dos pontos de entrada e saída de energias, que necessitam ser constantemente estimulados, e salientou: *“quando apertamos algumas partes de nossos corpos e elas doem, ali estão as energias estancadas e necessitamos liberá-las” [...] a auto-massagem ajuda nisso, tranquiliza o corpo e a mente”*.

Assim, diante de um vasto programa de atividades, de terapias que privilegiam a au-



to-estima, era visível a sensação de conforto e bem-estar das pessoas pela oportunidade de obter novas informações que iam sendo experienciadas, agregadas, imbricadas, interconectadas e que permitiam a construção de novas identidades, principalmente com a perspectiva de um corpo que se redescobre divino.

Algumas pessoas duvidavam da própria capacidade de alcançar o ideário do grupo, visto no depoimento de uma senhora de uns 60 anos *“veja, não sei se vou conseguir alcançar tudo que me dizem, pois não sei se tenho força pra chegar lá [...] mas gostaria”*. Isto nos indica o esforço das pessoas para se ajustarem a novas relações que implicam em profundas resignificações. *“Não é nada fácil rever hábitos, valores, concepções [...] mas posso dizer que já aprendi muito, coisas que nem pensava que fossem possíveis”*, nos comentou outra.

### **3. VISÃO DESDE DENTRO**

Já se tornou quase um lugar comum dizer que a proliferação de novas modalidades religiosas derrubou a idéia de que a religião se extinguiria. O modo religioso, o *religare*, a cada dia nos surpreende com novas alternativas religiosas. A tentativa de compreensão da realidade pela via exclusiva da racionalidade científica, no mínimo, foi colocada em alerta.

No atual momento, é freqüente nos de-

“  
Por que nos  
custa tanto  
perguntar o  
que se passa  
nestes grupos  
religiosos?  
”

pararmos com observações enfatizando a ingenuidade e ignorância dos participantes das religiões alternativas contemporâneas. São bem conhecidas as críticas que demarcam os seus participantes como pessoas que se deixam seduzir por milabóricas teorias e falsos profetas.

São visíveis certas observações estereotipadas a respeito dessas organizações, no âmbito mesmo de certos setores acadê-

micos. Creio que esses grupos espirituais estão inaugurando um novo modo de conhecer a realidade, ainda pouco compreendido, e por isso as estigmatizações também a nível midiático, social, político.

Desmerecê-los com categorizações redutoras não nos ajuda a compreender um fenômeno que se espraia desde as grandes às pequenas cidades. Por que nos custa tanto perguntar o que se passa nestes grupos religiosos e preferimos dizer algo simplista, carregado de menosprezo, como se a questão não merecesse a nossa atenção? Não seria essa atitude uma consequência da suposta supremacia do observar a realidade a partir de parâmetros já previamente definidos? Não seria, também, porque nos desaloja de nossas certezas? Pensemos sobre isto.

Tentei, neste texto, demonstrar o que

a existência de uma instituição espiritual pode representar na vida de inúmeras pessoas, a partir de seus pressupostos e ações. Urge, portanto, a necessidade de serem investigadas com suporte de ferramentas epistemológicas que nos impulsionem a avançar sobre a questão. Tendo em conta que essas modalidades religiosas significam posturas e ressignificações sociais, não podem mais ser falsamente despercebidas, tampouco desconsideradas.

E é Cantón Delgado (2003:269) que nos diz: “[...] *hemos de repensar el concepto religión con el que trabajamos a fin de que su oposición tácita o explícita a eso que llamamos Razón deje de extraviar nuestros análisis.*” Um alerta para uma atenção maior ao dinamismo social e das idéias. Que tenhamos cuidado com as lentes com as quais olhamos a realidade, para que não estejam embaçadas com pressupuestos que já não podem mais ter alcance para o entendimento do momento atual.

Veremos, a seguir, críticas de partícipes sobre os ambientes religiosos que participam. São exemplos que nos ajudam a estar mais atentos, desfazendo um pouco a idéia de que são acríticos e influenciáveis, a ponto de perderem o nexos com a realidade ao seu redor. Embora o trabalho fosse realizado em alguns grupos, já nominadas durante o texto, as críticas nem sempre se referem a estes

“  
*Estava sem  
vontade de  
sair, sem saber  
para onde ir  
e agora estou  
aprendendo a  
me valorizar*  
”

em particular, pois o público dessas organizações também participa de outros grupos e, portanto, as suas críticas serão fruto das suas várias experiências nos diversos grupos.

Ao perguntar a um participante, um dos poucos homens do grupo, um senhor de uns 65 anos, sobre a impressão dos grupos de que participava, sua resposta foi positiva em relação às diversas atividades, embora fosse taxativo quanto à não aceitação da cobrança de ta-

xas, dizendo que só participava daquelas em que não havia a presença do dinheiro.

Para uma das mais jovens do grupo, com 28 anos, estava sendo grande experiência: *“estava sem vontade de sair, sem saber para onde ir e agora estou aprendendo a me valorizar e me sinto menos sozinha”*. Uma professora de 46 anos, diz ter procurado os grupos espirituais por conselho de uma amiga, pois estava dependente de medicamentos: *“o que necessitava era uma dose de auto-estima, aprender a trabalhar com o poder interno que todos temos, mas não sabemos utilizá-lo”*.

Conheci pessoas que se posicionaram contra os vários grupos e se centravam mais nos aspectos econômicos. Diziam que *“antes era melhor, pois não havia uma relação tão comercial como agora”*, que se transformaram

muito e “até virou negócio”, outros ressaltaram a não transparência das prestações de contas dessas instituições e até desafiavam para que mostrassem alguma prestação anual, pois argumentavam que os ganhos não vinham a público.

Outras críticas se referiam aos núcleos familiares ou de amigos próximos que mantinham os grupos fechados e não permitiam nenhuma adesão a novos integrantes em sua diretoria, “*o que me cheira muito mal porque quem não deve não teme*”, disse uma advogada, afirmando ter participado de vários deles, mas percebeu que a espiritualidade estava sendo utilizada para fazer dinheiro e concluiu que “*de agora em diante, só participo de algum grupo onde haja total transparência*”.

A desilusão frente às propostas e o resultado final dos serviços prestados foi um tema bastante criticado, juntamente com a propaganda estimulante, que não correspondia à qualidade dos serviços realizados. Também surgiram críticas a algumas pessoas sensíveis, de quem diziam serem distantes e se colocarem como seres especiais.

Em meio a essas críticas, e apesar delas, a conclusão final é de defesa dos grupos espirituais pela maioria dos participantes contatados, em torno de umas 50 pessoas. Eles centraram a aceitação no processo de mudança interna e pessoal e de abertura para novas relações. A incorporação de novos aprendiza-

dos, novos valores e mudança de mentalidade foram pontos apontados como significativos. A sensação de liberdade em participar de diferentes grupos também foi bastante valorizada.

As pessoas sentem-se menos coibidas que nas religiões oficiais e, inclusive, não se viam participando de uma organização religiosa. Creio que isso se deve à própria difusão interna dos grupos de não se denominarem religiosos e provavelmente ao papel negativo sobre a noção de religião, que não a coloca a nível de um tipo de conhecimento e sim de crença e fé, com todas as conotações negativas que esses termos incorporam.

Quanto ao aspecto econômico, a maioria dos participantes defendeu a o pagamento dos profissionais, pois *“afinal é gente com todas as necessidades e estão ali desenvolvendo um trabalho tão importante como qualquer outro”*, diziam. Para eles a cobrança de taxas para certas atividades era lícita e não podia ser diferente em uma sociedade onde tudo tem um custo.

Afirmavam que receberam muito em termos pessoais, que aprenderam muito, que se encontravam melhores com a descoberta de suas capacidades e, portanto, o custo-benefício era bastante razoável. Algumas pessoas se expressavam agradecidas e fizeram alusão ao fato de que empresários, por exemplo, podem cobrar o que quiserem por seus produ-

tos, mas quando a questão tem a ver com a espiritualidade a lógica se inverte: “*isso é um moralismo ultrapassado*” comentaram. Pode perceber que sabiam distinguir entre as organizações que foram fundadas em nome do lucro, daquelas em que a proposta de trabalho não se restringia apenas ao aspecto econômico.

Um aspecto que ficou bastante evidente foi a rejeição às questões político-partidárias e quase não se ouve nenhuma referência a algum dirigente político ou a ações governamentais, por exemplo, embora se reconheça a importância dos mesmos para o bem estar social. Por isso, em diversas ocasiões, se costuma fazer orações “para que a mente dos mesmos se ilumine”. A visão desses grupos é que o mundo se modifica a partir do momento em que cada pessoa se modifica. Segundo eles, isso ocorre do interior para o exterior, e é mais importante que participar de políticas partidárias.

“  
O mundo se  
modifica a partir  
do momento em  
que cada pessoa  
se modifica  
”

Destaco o caráter pedagógico e reiterativo dessas organizações, quanto à persuasão dos seus ensinamentos, aliado a um serviço de comunicação por boletins internos, cartazes, entrevistas em rádio e Tv. Normalmente os grupos têm páginas webs para divulgação de suas programações e o grupo Pax é um dos pioneiros no uso do serviço de rádio on-

line (que vai ao ar diariamente). Além disso, mantém programas semanais pela TV e através de uma emissora de rádio.

Ficou patente a consciência das pessoas para os novos significados sobre o seu corpo, o ânimo que experimentam por se sentirem pertencendo a um grupo que defende uma melhor relação consigo mesmas e com seu entorno, pois não era somente a sensação de participar de um “pedacinho” do mundo, mas do universo inteiro como nos disse uma psicóloga de 47 anos: *“olha, quando percebi que sou parte desse universo, que sou parte do corpo de Deus, não tenho vergonha de dizer que chorei [...]”*.

A importância dessa percepção e desse sentimento é reforçada na fala de Eckert (2001:163), quando afirma: “corpos sígnicos, o corpo-sujeito é linguagem produzida no processo de socialização, tanto quanto produtor de sentido que fala de contextos sociais, de pertencimentos culturais”.

#### REFERÊNCIAS

BACHELARD, Gaston. **A filosofia do não; O novo espírito científico; A poética do espaço**. Seleção de textos de José Américo Motta Pessanha (Coleção *Os Pensadores*). São Paulo: Abril Cultural, 1978.



CANAL, Gemma Orobítg. Repensar las nociones de cuerpo y de persona: ¿Porqué para los indígenas Pumé para vivir se deber morir por un rato? **Etnográfica**, v .2, 2001, p. 221.

CANTÓN DELGADO, Manuela. Religión, Racionalidad y Juegos del lenguaje. Trastienda teórica para una aproximación reflexiva a las nuevas religiones. **Política y Sociedad**. Madrid, Editorial Complutense, v .40, n. 2, p. 253-271.

CSORDAS, Thomas J. **Embodiment and Experience**: the existential ground of cultura and self. Greet Britain: Cambridge University Press, 1994.

\_\_\_\_\_. **Language, Charisma, and Creativity**: The Ritual Life of a Religious Movement. Berkeley/Los Angeles/London: University of California Press, 1997.

ECKERT, Cornélia. Do Corpo Dilapidado À Memória Re-Encantada. In: LEAL, Ondina Fachel (Org.). **Corpo e Significado**: ensaios de Antropologia Social. Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS, 2001, p.163

JACKSON, Michael. **Minima Ethnographic**: Intersubjectivity and the Anthropological Project. Chicago e Londres: University of Chicago Press, 1998.

LACARRIÈRE, Jacques (Trad.). **Les Évangiles des Quenouilles**. Paris: Imago, 1987.

MARIA CONSUELO OLIVEIRA SANTOS

LE BRETON, David. **Antropología del Cuerpo y Modernidad**. 2. ed Buenos Aires: Nueva Versión, 2002.

MAUSS, M. As técnicas corporais: In: **Sociologia e Antropologia**. v. 2. São Paulo: EPU-EDUSP. 1974,

MERLEAU-PONTY, Maurice.  
**Fenomenologia da Percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

MAGNANI, José Guilherme C. **Mystica Urbe**: um estudo antropológico sobre o circuito neo-esotérico na metrópole. São Paulo: Estudio Nobel, 1999.

NEGRÓN, Jorge J. F. Medicina y Espiritualidad: redescubriendo una antigua alianza. In: FERRER, Jorge; MARTÍNEZ, Julio L. (Eds.) **Bioética**: Un Diálogo Plural. Madrid, Comillas, 2002, p. 900 e 902.

WEBER, Max. **La Ética protestante y el espíritu del capitalismo**. 9. ed. Barcelona: Península, 1989.

\_\_\_\_\_. **Economía y Sociedad**. Madrid: Fondo de Cultura Económico, 1993 [1922].

VASCONCELOS, Eymard Mourão (Org.). **A espiritualidade no trabalho em saúde**. São Paulo: Hucitec, 2006.

Recebido em setembro de 2007  
Aprovado em novembro de 2007

## CORPORALIDADE E VELHICE NA VISÃO DA ENFERMAGEM

Keila Maia Cardoso<sup>1</sup>

**Resumo.** Não se tem dúvidas de que a velhice propicia a vivência de experiências que se refletem também no corpo e, ao contrário da valorização do sujeito a partir da experiência, é o corpo que acaba por influir em comportamentos e atitudes. A Enfermagem, através de uma abordagem educativa e preventiva, pode auxiliar e contribuir para o desenvolvimento das pessoas idosas, despertando-as para a própria corporeidade, uma vez que o envelhecimento é processo lento e não consciente a maioria das pessoas.

**Palavras-chave:** corpo – velhice – educação em saúde

**Abstract:** There are not doubts that the elderness, good for the living of experience that also reflect in the body and, opposite to the worthness through the experience, is the body that in the end influence in behaviors and attitudes. The Nursing through a educational approach and preventive can help and contribute to the develop of elderly people, awaking them to the own science of body, once the elderness is a slow process and not conscious by most of people.

**Keywords:** body – elderness – education in health

---

<sup>1</sup>Enfermeira do Programa Saúde da Família do Município de Camaçari, Bahia, Especialista em Gerontologia Social, UESB, Núcleo de Estudos do Envelhecimento, 2005. kmaia4@yahoo.com.br

## 1. INTRODUÇÃO

O aumento da longevidade já é fato na sociedade atual. Mas o aumento no tempo de vida das pessoas se torna mais significativo quando é acompanhado de qualidade de vida.

“  
Ao vivenciarmos  
nossas percepções  
existimos e nos  
reconhecemos  
como corpo  
físico, psíquico,  
emocional e  
social.  
”

A velhice propicia a vivência de experiências que se refletem também no corpo, compreendido, conforme Merleau-Ponty (1999), como “veículo do ser no mundo”, através do qual o homem está presente no mundo. Esse corpo, que é emoção e sentimento, reflete o que se é e o que se pensa que é, manifestando tanto as experiências vividas como aquelas não-vividas.

Morais (apud ALMEIDA, 2004, p. 86) argumenta que o corpo é o centro de tudo, é a partir do corpo que se conhece a própria verdade e a forma como se envelhece. Guimarães (2004, p. 22) o traduz como

**corpo vivo**, que auxilia o sujeito a compreender melhor o mundo.

Ao vivenciarmos nossas percepções, existimos e nos reconhecemos como corpo físico, psíquico, emocional e social. A sociedade industrial e capitalista massifica o corpo, reduzindo-o a corpo-máquina. Assim, como afirma Almeida (2004, p. 95),

[...] a mecanização dos corpos, denominada “corpo-máquina”, sempre repetindo os mesmos gestos, é um instrumento de onde deve ser retirado o máximo de eficiência, rendimento e produção.

Os idosos trazem no seu corpo toda a experiência vivida em todo o seu tempo de vida. Mas ao valorizar excessivamente a beleza física e a juventude como fórmula de felicidade, o corpo do velho já não representa mais esse ideal, e o indivíduo idoso internaliza e corporifica a idéia de desgastado, usado, inútil.

Como enfermeira do Programa Saúde da Família (PSF) e em contato diário com pessoas idosas, tenho relatos que trazem à tona a realidade dessa velhice, em especial quando consideram o corpo como algo imprestável, desvalorizado, endurecido, com o qual, entendem, não dá mais para fazer o que para eles é próprio da juventude, que é viver.

A valorização excessiva da busca pela juventude, da beleza, exclui o idoso, não dando espaço para o corpo envelhecido, pois é nele que se manifesta exatamente aquilo que se pretende negar, a velhice. Porém, como nos lembra Almeida (2004, p. 95):

podemos lidar com o corpo como algo burro, adestrável, ou despertar para o fato de sermos um corpo como forma de estar -no-mundo sensível e inteligentemente.

“  
pode-se ver  
beleza na  
velhice, se a  
mesma for  
visualizada  
como é  
”

Embora se insista em manter essa interpretação, pode-se ver beleza na velhice, se a mesma for visualizada como é, se a vida for compreendida como um *continuum* e a velhice como uma etapa da vida em que o indivíduo pode crescer, aprender e viver ativamente.

É interessante observar que entre os idosos observados no espaço de ação do PSF, há os que se identificam com o corpo, que têm consciência do conjunto, que vivenciam uma velhice feliz e prazerosa, ainda que percebendo as limitações.

É ainda Almeida (2004, p. 96) quem, em pesquisa com idosos participantes de grupos de vivência, estudou sobre modificações da percepção corporal atreladas ao processo de envelhecimento, identificando que, após a tomada de consciência corporal, eles despertaram para a forma de olhar a si próprio com sentimento positivo sobre as suas próprias vidas.

A Enfermagem, através de uma abordagem educativa e preventiva de doenças, pode auxiliar e contribuir para o desenvolvimento das pessoas idosas no despertar para a sua própria corporeidade, uma vez que o processo do envelhecimento é algo que acontece lentamente e foge da consciência da maioria das pessoas, como nos lembra o autor acima.

Assim, perceber-se e também ao outro como “corpo-sujeito” que envelhece é aprendido, e como nos lembra Guimarães (2004, p.23), "a tarefa do corpo vivo não termina com a idade".

#### REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Sionara Tamanini de. Modificações da percepção corporal e do processo do envelhecimento no indivíduo idoso pertencente ao grupo Reviver. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**. Passo Fundo, RS, 86-98, jan./jun. 2004

GUIMARÃES, Samuel Macedo. Vivência corporal, Experiência e Saber viver na maturidade. In: **Revista Memorialidades**, Ilhéus, ano 1, nº 1, jan./jun: 19-25. 2004.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. Rio de Janeiro: Freitas Bastos, 1971.

Recebido em junho de 2007  
Aprovado em agosto de 2007





## VELHICE CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA

Raquel Sant'Anna Couto<sup>1</sup>

**Resumo.** Uma necessidade do ser humano, independente da idade, é o movimento corporal. O idoso, cujo corpo não mais se inscreve na configuração socialmente aceita, tem seus anseios anulados gerando a sensação de impotência enquanto organismo ativo da sociedade. Ele acaba adquirindo um sentimento de incapacidade e aversão ao próprio corpo, não o encarando como parte de um processo natural da vida, uma fonte de prazer, uma parte viva e atuante que o completa, e possibilita sua ação no âmbito pessoal e social.

**Palavras-chave:** velhice corporal – qualidade de vida

**Abstract.** A necessity of the human being, independent of age, is the body movement. The elder whose body does not take part in the social configuration given to the body, has his anxiety annulated creating a sensation of incapacity while living organism of society. He finally gets a feeling of incapacity and aversion to the own body, not facing it as part of natural process of elderness, source of pleasure, a living part and acting that completes it and makes possible the action in social area.

**Keywords:** Body elderness – quality of life.

---

1 Enfermeira, Especialista em Gerontologia Social. UESC, Núcleo de Estudos do Envelhecimento. Ilhéus, Bahia, 2005. raquel@nuxnet.com.br

## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo biológico natural e inevitável, que reflete a história de vida de cada pessoa. A evolução natural do ser humano passa pelo nascimento, desenvolvimento seqüenciado até o envelhecimento e por fim a morte.

As modificações fisiológicas, como as que se refletem inclusive nas articulações e nos músculos menos flexíveis, aumentando o percentual de gordura com a conseqüente diminuição do tônus muscular, acabam acarretando uma série de problemas ao adulto idoso, trazendo-lhe prejuízos, seja no equilíbrio, na diminuição da capacidade funcional e, até, no agravamento de patologias.

Todo envelhecimento tem suas virtudes e seus problemas, mas se a velhice é uma época privilegiada da existência, pois ela traz experiência, sabedoria e paz, precisamos de dignidade e não de desesperança ao envelhecer. Nesse sentido, é preciso compreender que as necessidades básicas de uma pessoa idosa são as mesmas de qualquer outra idade, e elas se expressam na necessidade de amor, de calor familiar, de segurança interior e exterior e necessidade de ser útil no seu entorno.

A idade e suas conseqüências não podem e não devem ser encaradas como uma doença que impossibilita o seu portador de viver; deve ser enfrentada com maturidade e natu-

“  
O segredo é  
compreender  
cada ser humano  
como único

”

ralidade e cada caso deverá ser analisado de maneira única, pois cada ser humano é único, tem características únicas, não devendo haver padronização. O que traz felicidade para um indivíduo, pode trazer tristeza para outro. O segredo é compreender cada ser humano como único, com desejos, expectativas, alegrias, necessidades, emoção, prazer, experiências de vida, também únicos.

Uma necessidade do ser humano, independente da idade, é o movimento corporal. Este, além de aumentar a oxigenação e a circulação, aumenta também o fluxo energético nos diferentes níveis, facilitando a assimilação de medicamentos e alimentos bem como a eliminação de substâncias agressivas.

O tipo e a qualidade da atividade física depende da idade, do sexo, da condição de saúde, do resultado desejado e da preferência pessoal. Sendo assim, a prescrição de exercícios deve ser individual.

Uma das atividades corporais mais adequadas e recomendadas para pessoas idosas é a caminhada; ela tem sustentação de peso, é uma atividade de baixo impacto e envolve um desgaste calórico continuado, pelos vários grupamentos musculares (OKUMAS, 1998).

Por ser uma atividade aeróbica, o volume de sangue ejetado pelo coração aumenta, di-

minuindo a frequência cardíaca e, batendo menos, o coração é poupado. Há também um aumento da flexibilidade das artérias e veias, facilitando a circulação sanguínea, evitando os depósitos de gordura e afastando a possibilidade de hipertensão.

As pessoas idosas que se mantêm fisicamente ativas possuem atitudes mais positivas para o trabalho, estão em melhor estado de saúde, e apresentam maior habilidade para lidar com as tensões.

Além disso, vem-se observando que a dança, o canto, as atividades recreativas também demonstram ser de muita ajuda para as pessoas de idade avançada, pois possibilitam experimentar sentido de união com outros, melhorar a auto-estima e a comunicação, além de ajudar o bem-estar físico, em geral.

Os exercícios físicos devem ser incorporados definitivamente na rotina daqueles que buscam viver e envelhecer melhor, pois motivos não faltam. Atividades aeróbicas, como natação, ciclismo, caminhadas, ajudam a queimar gorduras e calorias e, por isso, protegem o sistema cardiovascular.

Mas o movimento corporal vai mais longe; ele é capaz de despertar desejos, prazeres e potencialidades que, para algumas pessoas idosas, já pareciam distantes do possível. Com isso, a sensação é de rejuvenescimento, claramente visível num semblante alegre e em um corpo desperto e ágil.

## **2. IMPACTO DO MOVIMENTO CORPORAL SOBRE A QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE**

Fala-se muito hoje em qualidade de vida. A mídia e os meios de comunicação estão constantemente dando-nos informação a respeito, sempre colocando que qualidade de vida é um alvo a ser alcançado por todos, para que sejamos realmente felizes, em qualquer faixa etária e em qualquer classe social.

Percebe-se, também, que tem sido muito veiculado o fato de a expectativa de vida do ser humano ter aumentado. É possível que muitas pessoas considerem o estado de saúde, com ausência de doenças incapacitantes como suficiente para ter qualidade de vida.

A preocupação com a qualidade de vida, no entanto, extrapola o senso comum e se torna questão de várias áreas do conhecimento, desde as ciências biológicas às psicológicas e sociais. Além disso, essa preocupação vai além da responsabilidade individual e alcança todas as instâncias da sociedade, até porque, de acordo com o que afirma Neri (1993, p. 13), depende da interação entre o indivíduo e seu contexto, ambos em constante transformação. Depende, também, do "delicado equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo, o qual lhe possibilitará lidar, em diferentes graus de eficácia, com as perdas inevitáveis (ibidem).

Um dos aspectos importantes para se

“  
O corpo ideal  
está configurado  
dentro de  
padrões pré-  
estabelecidos  
”

analisar a qualidade de vida é a saúde biológica e, nela, o condicionamento físico. Se for possível a manutenção desse condicionamento, que promova melhor funcionamento do metabolismo corporal, eficiente funcionamento do aparelho locomotor, capacidade para a realização de movimentos amplos, melhoria e manutenção

do tônus muscular e um trabalho fisiológico do organismo mais eficiente para que o corpo se torne capaz de enfrentar as dificuldades diárias e resistir, na medida do possível, às ameaças para a saúde, pode-se considerar a existência da qualidade de vida.

Na sociedade atual, o corpo ideal está configurado dentro de padrões pré-estabelecidos (que compreendem as dietas, as cirurgias reparadoras, as terapias e ginásticas) e regras rígidas construídas no ambiente social. Dentro desse modelo, o idoso se constitui na maior vítima, porque considerado fora desses padrões.

O idoso, cujo corpo não mais se inscreve nessa configuração social, tem seus anseios anulados, o que gera a sensação de impotência enquanto organismo ativo da sociedade. Ele acaba adquirindo um sentimento de incapacidade e aversão ao próprio corpo, uma vez que esse corpo não é encarado como par-

te de um processo natural de envelhecimento, como uma fonte de prazer, como uma parte viva e atuante que o completa e possibilita sua ação no âmbito social.

Somente com a certeza de que seu corpo pode realizar muitas coisas, é que o idoso terá consciência de seu valor nessa fase da vida. Assim, deve ser trabalhada, com os idosos, também a conscientização da relação idoso-corpo-mundo. O idoso deve ter a certeza de que seu corpo ainda pode realizar e participar de muitas atividades e ações que produzem vida. E a produção e a manutenção da vida são, sem dúvida, a melhor forma de contribuir para a conscientização da corporeidade.

Essa conscientização é importante na medida em que o idoso não precisa negar, para si e para os outros, que o seu corpo, como o de qualquer outra pessoa, passa por alterações importantes, muitas delas imprimindo limites ao seu funcionamento, quando comparado com fases pretéritas da vida.

Na verdade, nós precisamos compreender que ninguém envelhece como num passe de mágica, como é comum ouvirmos: *de repente, me vi velho, não sei como, não me preparei para isto.*

Esta atitude parece negar que o envelhecimento é um processo que começa desde que nascemos. Viver mais ou menos tempo depende de fatores intrínsecos relacionados

à condição genética e metabólica, além de fatores extrínsecos que dependem de condições ambientais e comportamentais. Trata-se de processo de caráter universal, progressivo, declinante e irreversível, ou seja, impõe perdas, limitações e pode nos tornar suscetíveis a uma série de doenças, naturalmente que de maneira diferente de uma pessoa para outra e com ritmo também diferente.

Durante o decorrer da vida, passamos por várias mudanças; por períodos ou estações com características e situações específicas. Quando chegamos na última das estações ou períodos, a senescência, percebemos que ela não pode ser considerada pior nem melhor que qualquer outra etapa ou período da vida; apenas diferente. Trata-se de uma fase muito significativa, com características e qualidades específicas.

Finalmente, é necessário deixar claro que a senescência não é mais um “bicho de sete cabeças” ou um momento da vida a ser escondido, guardado, como era visto em décadas passadas. Mesmo que se leve em conta os múltiplos artificios que a tecnologia coloca à disposição da população, com os quais se pode retardar ou diminuir os efeitos da passagem do tempo, a maior mudança tem que vir de dentro de cada um, e da consciência de que velhice não é sinônimo de morte ou inutilidade.

Cada indivíduo, em cada idade, teve e tem suas limitações; cada indivíduo, em cada



idade, teve e tem suas potencialidades, que são construídas a partir das experiências de vida, das interações e vínculos afetivos que consegue ou conseguiu estabelecer na trajetória da vida que, na verdade, é uma só.

#### **REFERÊNCIAS**

NERI, Anita Liberalesso. Qualidade de vida no adulto maduro: interpretações teóricas e evidências de pesquisa. In: \_\_\_\_\_. (Org.). **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas, SP: Papyrus, 2003.

OKUMAS, S. S. **Atividade física e os idosos**. Campinas: Papyrus, 1998.

Recebido em janeiro de 2007  
Aprovado em março de 2007



# CORPO E ENVELHECIMENTO – UMA VISÃO PRODUTIVA?

Alana Souza

**Resumo.** A noção de corpo construída socialmente toma-o como fonte de energia, daí a valorização da força física em substituição à experiência e ao conhecimento, situação que reduz a utilidade social da pessoa idosa e colabora com as construções auto depreciativas da velhice a partir do corpo.

**Palavras-chave:** velhice – corporalidade – utilidade Social.

**Abstract.** The notion of body socially developed take it as a source of energy, then we have the worthiness of physic strength replacing the experience and knowledge, this situation decrease the social usefulness of elderness and cooperate in the scoffing constructions about elderness through the body.

**Keywords:** elderness – science of body – social usefulness.

## 1. INTRODUÇÃO

Embora os temas relativos à velhice já tenham alcançado alguma visibilidade, recebendo, por isso, atenção dos diversos meios de comunicação, a velhice ainda tem sido associada ao aparecimento de rugas e perdas

ou limitações no que se refere à capacidade física do indivíduo.

Em geral, quando perguntamos às pessoas o que significa envelhecer, ouvimos como resposta um sem número de perdas que vão desde a mudança no vestuário até a imagem que possuem de si mesmas.

Somamos a este fato o poder punitivo que a idade adquiriu em nossa sociedade: ao acordar com 60 anos, o corpo adquire o estigma da velhice; e se é verdade que a lei assegurará direitos a este corpo envelhecido, é verdade também que ele passará a ser visto como aquele que definha, que já não é capaz de realizar determinadas tarefas, e que em breve será acometido por uma doença crônico-degenerativa.

Não nos causa espanto que a sociedade que cultua o corpo em sua forma “perfeita” – magro, jovem, belo -, veja no corpo envelhecido a imagem do desprezível.

Algumas questões apresentam-se como norteadoras para a compreensão da visão de corpo assimilada por nossa sociedade. A questão é saber: como e por que esta visão se consolidou, e a que interesses ela atende?

A noção de corpo socialmente aceita é baseada no corpo como fonte de energia. Este conceito solidificou-se respaldado no capitalismo, que ao impor novas formas de produção, retirou do trabalhador não apenas o domínio do conhecimento do processo pro-

duto, mas também as ferramentas de trabalho; e tornou a força física o seu bem único. Anteriormente,

Os artesãos [...] trabalhavam na rua, em oficinas de portas abertas, para que os fregueses pudessem inspecionar o produto ou serviço. Matéria-prima e ferramentas pertenciam ao artesão, um *mestre* na sua especialidade. Filhos ou parentes ajudavam mediante pagamento: eram os oficiais, que passavam pela fase de *aprendiz*, em geral de sete anos (ARRUDA; PILETTI, 1996, p. 129).

Observamos que o trabalhador era considerado mestre em seu ofício, cabendo-lhe a função de transmitir conhecimento ao aprendiz. Desta forma, havia a valorização do envelhecido pelo conhecimento que este detinha; sua “utilidade” social não se esgotava com a sua força de trabalho. Contudo,

Visando aumentar a produtividade industrial, o trabalho do operário foi substituído nas fábricas em múltiplas operações, dando origem às **linhas de montagem**. Com a divisão do trabalho, o operário perdia a noção do conjunto do processo produtivo, fragmentando o seu saber e colaborando para a sua alienação. [...] O aumento da produção em série colaborava para homogeneizar o gosto dos compradores dos produtos industriais (COTRIM, 1997, p. 261).

Esse trabalhador, submetido a um trabalho alienante, repetitivo e em condições insalubres, ao perder a força de trabalho, perdia também a sua função social.

Tendo como objetivo os maiores lucros possíveis, o capitalista industrial procurava pagar o menor preço admissível pelo salário, enquanto explorava ao máximo a capacidade de trabalho do proletariado, em busca do aumento da produção. Em diversas indústrias, a jornada de trabalho ultrapassava quinze horas diárias. [...] Os salários pagos eram tão reduzidos que mal davam para assegurar a alimentação mínima de uma única pessoa. Para sobreviver, toda a família proletária era obrigada a trabalhar, inclusive mulheres e crianças de até seis anos (COTRIM, *idem*).

Desta forma, o capitalismo trouxe como consequência a desvalorização do homem e de sua experiência laborativa. Com o surgimento das indústrias, e a necessidade de produção em série, o trabalhador passa a desempenhar um papel específico, sem ter acesso ao conhecimento do processo total de produção. Acrescente-se a isso as condições insalubres e as intensas jornadas diárias de trabalho, sem direito a férias ou descanso semanal, reduzindo o corpo à força de trabalho.

Os princípios capitalistas estão presentes na sociedade através do consumo, da padro-

“  
São os corpos  
envelhecidos  
buscando  
aceitação  
naquilo que os  
negativiza  
”

nização dos gostos, do direcionamento da mídia quanto ao que vestir, o que comer, como se portar; além, é claro, das medidas do corpo, da maquiagem e da busca pelos padrões de beleza. Esses padrões rígidos, se são difíceis de alcançar pelos jovens, também o são pelos envelhecidos, ocasionando a febre das plásticas para camuflar as idades, e alcançar aceitação social. Ou seja, são

os corpos envelhecidos buscando aceitação justamente naquilo que os negativiza, a ausência de juventude; e, desta forma, ajudam a perpetuar aquilo que o incomoda.

O corpo é tratado como objeto a serviço do consumo, em detrimento da noção de estrutura existencial: físico, psíquico, mental, intelectual e espiritual. Desta maneira, quando o físico, que atende aos interesses do capital, começa a declinar, todo o ser envelhecido é colocado à margem; e neste momento emerge um conjunto de idéias preconceituosas, passadas de maneira quase imperceptível desde a infância.

## 2. O CORPO ENVELHECIDO

O aumento da população idosa no Brasil foi registrado, a partir da década de 1960,

como um reflexo, dentre outros fatores, da redução nas taxas de natalidade e do aumento da expectativa de vida.

Várias denominações, como velho, idoso, terceira idade, melhor idade, feliz idade, têm sido utilizadas para designar as pessoas envelhecidas. Independente da categoria em que estejam englobados, contudo, parece haver um consenso de que a visão negativa do corpo na velhice é, em grande parte, fruto do sistema capitalista, conforme assinalam Minayo e Junior (2002, p. 16):

A visão depreciativa dos mais velhos tem sido, através dos tempos modernos, alimentada profundamente pela ideologia 'produtivista' que sustentou a sociedade capitalista industrial, para a qual, se uma pessoa não é capaz de trabalhar e de ter renda própria, de pouco ou nada serve para sua comunidade ou seu país.

Em outras palavras, o velho é rejeitado, pela sociedade, no momento em que perde sua força de trabalho, como afirma Ecléa Bosi, em seu livro *Memória e Sociedade*. É importante notarmos também que a noção de velhice não é a mesma em outras sociedades, onde o trabalho e o consumo possuem diferentes valorações:

Em certas civilizações, a velhice é dotada de prestígio, é sinônimo de sabedoria e ex-



periência, o que leva o sujeito a conservar um papel ativo no grupo social. Isto parece ocorrer em sociedades onde o trabalho não é completamente ligado à força física. A longa experiência da vida dos mais velhos possibilita a aquisição de um maior domínio da estrutura e dos códigos culturais que regem a vida social. Nestas comunidades, os velhos mantêm a continuidade dos valores e códigos de sua cultura [...]. No entanto, na sociedade industrial moderna, onde a ênfase é dada à juventude, à capacidade de produção, ser velho representa uma perda de prestígio, um afastamento do mundo social (SANTOS, 1990, p. 22).

Esta compreensão das diferentes formas de ver o corpo e a velhice em sociedades diversas é importante porque “rompe com o senso que uma sociedade tem de seus próprios costumes, que tendem a ser concebidos como naturais e imutáveis”, afirma Debert (2003, p. 51). Alia-se a isto, o fato de o velho ainda não ter voz ativa na sociedade, necessitando sempre de alguém que fale por ele, e geralmente este alguém é o outro, o que está de fora, apenas observando. O conceito de velhice tem se solidificado como algo ruim, como uma sucessão de perdas:

Se a focalizá-los existem vários tipos de lentes, as fotografias das câmeras curiosas costumam não ir além de luzes, sombras e cores que as aparências revelam. E como

os que observam são parte da perspectiva que adotam, o que fica das imagens são as contundências dos sinais de desgaste dos corpos, os vincos da face, a voz mais cadenciada, o andar mais vagaroso ou trôpego, a queda inexorável dos músculos e a fragilidade dos movimentos. Esse retrato, que é feio em relação aos padrões de beleza que adotam o jovem como símbolo, costuma receber um veredicto de quem produz e de quem contempla. É o veredicto que assinala a velhice como problema e como doença (MINAYO; JUNIOR, 2002, p. 12).

“  
No imaginário  
popular, o velho  
é representado  
pela bruxa

”

No imaginário popular, o velho é representado pela bruxa feia e má, enquanto a fada, dos clássicos infantis é, em geral, jovem, bonita e generosa. Nestas estórias contadas às crianças, a imagem de um corpo velho, enrugado, manchado, encolhido e feio é a representação da velhice. E o que parece mais sério, este corpo envelhecido é utilizado para praticar maldades. A imagem do velho é usada para impor medo às crianças e são criados personagens como “o velho do saco”<sup>1</sup>; enquanto isso, a beleza é associada à juventude, à generosidade. E podemos notar que o envelhecimento físico parece ser capaz de promover

---

1 Velho do saco: no imaginário popular é um velho feio e mau, que carrega um saco nas costas onde leva as crianças desobedientes.

mudanças morais, tornando a fada jovem, bela e generosa numa bruxa que é velha, feia e má.

Observamos, assim, que este preconceito dito de maneira repetida, acabou por tomar forma de verdade, a tal ponto que:

No imaginário social, o envelhecimento é um processo que concerne à marcação da 'idade' como algo que se refere à 'natureza', e que se desenrola como desgaste, limitações crescentes e perdas, físicas e de papéis sociais, em trajetória que finda com a morte. Não se costuma pensar em nenhum bem; quando muito, alguma experiência. Nenhum ganho, nessa 'viagem ladeira abaixo'. As perdas são tratadas principalmente como problemas de saúde, expressas em grande parte na aparência do corpo, pelo sentimento em relação a ele e ao que lhe acontece: enrugamento, encolhimento, descoramento dos cabelos, 'enfeimento', reflexos mais lentos, menos agilidade... Mas são expressas muito mais pelos outros do que pelos próprios velhos. Há, naturalmente, da parte dos próprios idosos, a clara percepção desse processo – tanto do corpo como da reação social a ele (MOTTA, 2002, p. 41).

Assim, ao analisar o processo de civilização dos costumes na Europa, a partir do final da Idade Média, Norbert Elias (1994) afirma que a sociedade constrói conceitos e deles se utiliza. Estes conceitos, como o de corpo e

envelhecimento, são anteriores a nós; foram formados por outros, em épocas de cultura e história diferenciada, mas são, muitas vezes, assimilados como verdades incontestáveis:

Mas eles lançaram raízes. Estabeleceram-se. Outros os captaram em seu novo significado e forma, desenvolvendo-os e polindo-os na fala e na escrita. Foram usados repetidamente até se tornarem instrumentos eficientes para expressar o que pessoas experimentam em comum e querem comunicar. Tornaram-se palavras da moda, conceitos de emprego comum no linguajar de uma dada sociedade. Este fato demonstra que não representam apenas necessidades individuais, mas coletivas, de expressão. A história coletiva neles se cristalizou e ressoa. O indivíduo encontra essa cristalização já em suas possibilidades de uso. Não sabe bem por que este significado e esta delimitação estão implicadas nas palavras, por que, exatamente, esta nuance lhe parece uma coisa natural, porque desde a infância aprende a ver o mundo através da lente desses conceitos. O processo social de sua gênese talvez tenha sido esquecido há muito. Uma geração os transmite a outra sem estar consciente do processo como um todo, e os conceitos sobrevivem enquanto esta cristalização de experiências passadas e situações retiver um valor existencial, uma função na existência concreta da sociedade – isto é, enquanto gerações sucessivas puderem identificar suas próprias experi-

ências no significado das palavras (ELIAS, 1994, p. 26 e 27).

### 3. BREVES REGISTROS

Em visita a um grupo de funcionários públicos federais, ativos, com idades entre 44 e 60 anos, foi feita a seguinte pergunta: “o que significa envelhecer para você?”<sup>2</sup>. Sem que fosse revelado o objetivo de vincular o envelhecimento ao desgaste físico, foi possível perceber que a rejeição da palavra “velho”, deve-se ao seu sentido mais usual: “tem muitos anos de vida; idoso; que existe há muito; antigo; deteriorado pelo uso; obsoleto; antiquado; antigo; ancião”<sup>3</sup>. Esta questão tornou-se clara em um dos depoimentos:

- *velho para mim é aquilo que não serve mais. Se eu tenho um sapato velho, jogo logo fora. Então, eu não sou velho, eu ainda sirvo para alguma coisa* (idoso, 55 anos).

Para idosa de 53 anos, divorciada, mãe de três filhos, de aparência alegre e cheia de energia:

- *envelhecer significa ter mais maturidade, ser*

---

2 Os nomes originais foram substituídos para preservar a identidade das pessoas.

3 FERREIRA, A.B. de Holanda. Novo Dicionário da Língua Portuguesa. Nova Fronteira.

*mais consciente dos seus atos e eu acho que cada fase tem a sua beleza. E idade não significa que a pessoa esteja velha, porque a velhice depende da cabeça e do espírito da pessoa. Eu, por exemplo, tenho 53 anos e me sinto jovem, porque minha cabeça e meu espírito são jovens. Estou numa fase linda da vida. Velho é o mundo.*

Estamos acostumados a ouvir que a velhice é complexa e difícil, porém, todas as fases têm suas dificuldades. A questão, como afirma Motta (2002, p. 43), é que “a vida é curta e as mudanças corporais se processam rapidamente, por isso, há sempre um sentimento de brusquidão na auto-percepção do envelhecimento”. É o que percebemos na fala do idoso, 60 anos, casado, três filhos:

- *Eu não percebi que estava envelhecendo, não mexeu com meu comportamento. A velhice é uma fase, naturalmente se muda a atitude, o comportamento... Mas eu não consegui perceber envelhecendo, faço todas as coisas que vinha fazendo. Mas fazer 60 anos é um choque, um marco.*

As limitações naturais do corpo advindas com a idade foram citadas em todas as respostas, algumas vezes com bom humor, até em tom de piada, outras com um olhar para o infinito, em tom nostálgico:

- *Envelhecer para mim traz um pouco de limitações, a gente fica limitado. Depois dos 40, você*

*perde sua disposição. Você pode pensar como um adolescente, mas é limitado. Mas se a gente não pode pular a noite inteira, a gente pula a metade da noite. A gente tem limites e tem que aceitar (idosa, 49 anos, solteira, sem filhos).*

- *Envelhecer é perder um pouco da condição física e ganhar experiência, dosando as energias à proporção que o tempo passa. Envelhecer é arrepender-se do que fez de exagero na mocidade, como diz a música: 'o homem precisa saber envelhecer sem sofrer, sem chorar, cantar uma ruga que chega, sorrir da saudade e não reclamar, a gente precisa saber que até o prazer acaba um dia'. O prazer se acaba quando vai acabando a condição física (idoso, 55 anos, casado, três filhos).*
- *Envelhecer é deixar de fazer muitas coisas, principalmente no vestuário, a gente não pode usar determinadas roupas. Mas muitas vezes a gente fica velho na idade e novo no espírito (Idosa, 44 anos, casada, 02 filhos).*

Percebendo a mudança corporal, o envelhecido muda seus hábitos, quanto ao que vestir, por exemplo, e muitas vezes acredita que o tempo para o prazer passou. E embora seu corpo não seja o *habitat* de impossibilidades, aceita o recolhimento como natural: *a gente tem limites e tem que aceitar* (idosa).

#### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Compreender que a nossa noção de corpo foi construída socialmente e que atende aos interesses financeiros de uma classe domi-

nante foi a resposta encontrada para a visão de corpo tida por nossa sociedade, através da análise da dimensão produtiva abordada neste estudo.

Contudo, sabemos que este não é o único caminho a ser seguido e pretendemos, noutra oportunidade, mergulhar na dimensão simbólica e imaginária que perpassa esta questão; além de abordar a noção de corporeidade - quando seria possível contemplar, também, o corpo psíquico, o mental, o intelectual e o espiritual.

Neste primeiro momento, consideramos como aspecto principal, a compreensão de que este conceito de corpo, por nós assimilado, não é único, tendo diferentes significados, a partir do lugar que se ocupa. Isto nos coloca em condições de analisá-lo criticamente e percebermos que ele não deve ser visto como definitivo.

Não se trata, obviamente, de tentar negar as implicações físicas advindas do processo de envelhecimento, mas da tentativa de abrir caminhos para compreender o envelhecido em sua corporeidade, o que implica em observá-lo para além das questões físicas. Desta forma, o declínio da força física não estará necessariamente ligado a uma exclusão social, uma vez que em outros aspectos o envelhecido, por conta do próprio processo de envelhecimento, adquire maior possibilidade de crescimento. Em outras palavras, será



possível valorizá-lo, sem que para isso ele precise camuflar-se de jovem.

#### REFERÊNCIAS

ARRUDA, José J. A.; PILETTI, Nelson. **Toda a História**. 4. ed. São Paulo: Ática, 1996.

BOSI, Ecléa. **Memória e sociedade - lembranças de velhos**. 3. ed. São Paulo: Cia. das Letras, 1995.

COTRIM, Gilberto. **História e consciência do mundo**. 5. ed. São Paulo: Saraiva, 1997.

DEBERT, Guita G. A antropologia e o estudo dos grupos e das categorias de idade. In: BARROS, Myriam M. (Org.). **Velhice ou terceira idade?** Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política. Rio de Janeiro: FGV, 2003.

ELIAS, Norbert. **O processo civilizador - uma história dos costumes**. v. 1. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994.

MOTTA, Alda Britto. “Envelhecimento e Sentimento do Corpo”. In: MINAYO, Maria Cecília; JÚNIOR, Carlos E. A. (Org.). **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2002.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; JUNIOR, Carlos E. A. Coimbra. Entre a liberdade e a dependência: reflexões sobre o fenômeno

ALANA SOUZA

social do envelhecimento. In: \_\_\_\_\_.  
**Antropologia, saúde e envelhecimento.**  
Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2002.

SANTOS, Maria de Fátima de Souza.  
**Identidade e aposentadoria.** São Paulo:  
EPV, 1990.

VICENTINO, Cláudio. **História Geral.** São  
Paulo: Scipione, 2003.

XIMENES, Sérgio. **Minidicionário da  
Língua portuguesa.** 2a ed. São Paulo:  
Ediouro, 2000.

Recebido em janeiro de 2007  
Aprovado em abril de 2007

## A CORPOREIDADE E A SAÚDE: UMA EXPERIÊNCIA POSITIVA DE MUDANÇAS

Clemilda F. C. Cavalcante<sup>1</sup>

**Resumo.** Discutir o papel da educação em saúde é hoje uma necessidade premente, em especial junto à população idosa de municípios interioranos brasileiros. Este texto procura analisar as ações de uma equipe de profissionais do Programa de Saúde da Família junto a idosos do programa Hiperdia, com a utilização estratégica da educação em saúde, através de palestras, caminhadas, exercícios de alongamento, de atividades físicas, além de atividades desenvolvidas em conjunto com jovens da escola pública do município. Um grupo de idosos formado a partir dessas ações cria espaço de sociabilidade, que acaba por contribuir com a melhora da saúde dos idosos participantes.

**Palavras-chave:** velhice - sociabilidade - educação em saúde – corporalidade.

**Abstract.** Discuss the role of education in health is nowadays a primary necessity, especially close to elderly people of Brazilian country cities. This text intends to analyze the actions of a team of professionals of the Family Health Program close to the elders of Hiperdia program, with the strategic usefulness of education in health, through lectures, extending, walk, physical activities besides activities

---

1 Enfermeira, Especialista em Gerontologia Social. UESC, Núcleo de Estudos do Envelhecimento. Ilhéus, Bahia, 2005. cabeceiras@uol.com.br

developed together with youngsters of public school of the city. The group of elders formed from these actions constitute themselves in a space of sociability, that finally contribute with the improve the health of the elders participants.

“  
É cada vez mais  
necessária a  
implementação de  
ações mais efetivas  
e eficazes no que diz  
respeito ao controle  
dos problemas de  
saúde pública

**Keyword:** elderness – sociabilities – education in health – science of body.

## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional do Brasil, ao longo dessas três últimas décadas, traz em seu bojo o desafio de envelhecer face à privação econômica e a inexistência universal de um suporte social adequado à parcela relevante da população. Considerando as fragilidades

”  
sociais e econômicas vividas por significativos contingentes populacionais historicamente em desvantagem, é cada vez mais necessária a implementação de ações mais efetivas e eficazes no que diz respeito ao controle dos problemas de saúde pública, ampliados por força da emergente e profunda alteração do perfil populacional.

A conquista da longevidade não tem significado, necessariamente, uma velhice com qualidade de vida para o indivíduo em processo de envelhecimento, haja vista que as

limitações de sua capacidade funcional, as limitações econômicas e sociais e o agravamento das doenças crônicas degenerativas são determinantes para a redução do seu bem-estar.

A educação permanente em saúde tem sido considerada como ferramenta valiosa na prevenção, o que tem possibilitado diagnósticos precoces, em especial em relação às doenças crônicas. Neste sentido, é importante considerar relevante a estratégia do Programa de Saúde da Família (PSF) implementada nos municípios, que vem utilizando a educação em saúde como premissa para atingir, com êxito, suas metas. Isto implica dizer que os profissionais atuantes nesses programas deverão ser qualificados nas diferentes áreas de sua atuação. Contudo, para que esse Programa atenda com a qualidade necessária ao segmento idoso da população de abrangência, cabe uma reestruturação das equipes de PSF, incluindo profissionais de múltipla formação, inclusive em Geriatria e Gerontologia Social<sup>2</sup>, situação que não ocorre na grande

---

<sup>2</sup> A Geriatria é o ramo da ciência médica voltado à promoção da saúde e ao tratamento de doenças e incapacidades na velhice, enquanto a Gerontologia Social é uma área do conhecimento científico voltado para o estudo do envelhecimento em sua perspectiva mais ampla, em que são levados em conta não somente os aspectos clínicos e biológicos, mas também as condições psicológicas, sociais, econômicas e históricas.

maioria dos municípios brasileiros.

Como integrante de uma equipe de PSF em um município do sul da Bahia, e pela experiência vivenciada cotidianamente, é possível reafirmar que essa estratégia do Sistema Único de Saúde (SUS) muito pode fazer em atenção ao idoso, desde que alguns ajustes sejam feitos, a exemplo da prioridade do atendimento em domicílio. Como afirma Veras (2004),

O PSF, como modelo de atenção à saúde da população estruturada de forma a melhorar o acesso da população aos serviços de saúde, *priorizando o domicílio*, configura-se como uma excelente estratégia de estratificação de risco e de identificação do idoso fragilizado, minorando as dificuldades do mesmo em conseguir assistência adequada aos seus problemas de saúde (grifo nosso).

Como um processo biológico natural inerente a todo ser humano, a experiência positiva ou negativa do envelhecimento depende de um conjunto de fatores, de ordem social, econômica, cultural, mas também biológica, psicológica e pessoal. A Organização Mundial da Saúde (OMS) adota o conceito “envelhecimento ativo” para evidenciar a conquista da experiência positiva, o que traduz uma conotação bastante ampla no que se refere à participação contínua nas questões sociais, econômicas, civis e não somente por fazer parte

da força de trabalho. Isto implica dizer que qualquer cidadão, em pleno exercício da cidadania, pode colaborar para que cidadãos da sua comunidade, do seu grupo, possam ter uma velhice saudável. Como uma via de mão dupla, estará trabalhando o seu próprio envelhecimento.

Uma das questões recorrentes em diferentes realidades desse imenso Brasil é a queda da qualidade de vida, apesar do avanço tecnológico. As pessoas estão mais acomodadas, rendendo-se ao sedentarismo. Seria essa atitude um efeito colateral do “progresso”? “Na verdade, o corpo, de instrumento, passa a ser obstáculo”, diz Simone de Beauvoir (1990, p.389). O que fazer, então, para modificar isto? A resposta poderá estar na perspectiva que cada um tem a respeito da vida. Se a crença é que viver bem e com intensidade pode estar desvinculado de alguma limitação individual, então se viverá cada dia plenamente. Caso contrário, viver tornar-se-á um tédio.

É inegável dizer que ao longo do processo do envelhecimento a pessoa sofre perdas visíveis e significativas da sua função motora. Entretanto, o aumento do interesse por estudos sobre o envelhecimento, tem despertado, para um número cada vez maior de pessoas, inúmeras possibilidades de estímulos à melhoria da qualidade e a satisfação no desempenho das atividades da vida diária, em

geral. Entretanto, isto não significa que, universalmente, todos estejam buscando essas possibilidades, em especial por conta do baixo nível de escolaridade.

Isto sinaliza, para os profissionais da saúde, em especial, a necessidade de atenção no sentido de estimular a criação de espaços no seu entorno para motivar a população idosa a participar, a permanecer ativa, a interagir com outras pessoas, até mesmo pela compreensão de que envelhecer de forma saudável não é apenas uma questão individual, mas social. Estudos têm mostrado que, na medida em que as pessoas idosas interagem, participam, mantêm-se ativas, o SUS é bem menos requerido e os custos para o sistema tendem a ser menores.

Não há dúvidas de que o desejo de todo ser humano é viver bem e conquistar a felicidade plena. “A vida é um fluxo constante de energia e a linguagem do corpo é a linguagem da vida”, diz Pierre Weil et al (1986 p. 93). Então, para conseguir êxito nessas aspirações, é necessário que saibamos ouvir a linguagem do corpo, expressa cotidianamente quando nos relacionamos com nosso ambiente, seja ele humano, ecológico, social ou político.

## **2. O PROGRAMA HIPERDIA - O GRUPO EM DESTAQUE**

Enquanto enfermeira no exercício das atividades profissionais de supervisão e coordenação,



“  
Os integrantes  
do programa  
são de classe  
de baixa renda  
e residem com  
filhos e netos

”

nação de uma equipe do Programa de Saúde da Família, vivenciei uma experiência com um grupo do Programa de Hipertensos e Diabéticos (Hiperdia) da cidade de Camacan, sul do Estado da Bahia, na sua maioria formado por idosos<sup>3</sup>. Como os objetivos desse Programa de Saúde têm um enfoque na prevenção da doença e na promoção da saúde, a principal estratégia para atingi-los

se consolida na realização de atividades de educação em saúde.

No primeiro momento de formação do grupo, as ações voltaram-se para o programa de hipertensão e diabetes. No curso das atividades, no entanto, foi possível perceber a necessidade de desenvolver um trabalho mais elaborado tomando como referência o diagnóstico pré-estabelecido, a partir da convivência com o grupo em reuniões, palestras, consultas médicas e de enfermagem e o *feed back* trazido pelos Agentes Comunitários de Saúde (ACS).

Os integrantes do programa são de classes de baixa renda, vivem predominantemente da aposentadoria e, na sua maioria, residem

---

<sup>3</sup> Vale aqui lembrar que hipertensão e diabetes não são agravos específicos da velhice.

“  
O carinho e  
a atenção da  
equipe ajudou a  
cativar o grupo

”

com filhos e netos. Os usuários que freqüentavam a Unidade Básica de Saúde (UBS) e que tinham esse diagnóstico apresentavam sentimentos e comportamentos negativos que influenciavam no prognóstico: tristeza, irritabilidade, auto-estima negativa, sobrepeso, obesidade, depressão, solidão, além da resistência ao tratamento prescrito pelo médico (medicação, dieta e atividade física).

Nosso propósito estava focado em poder fazer uma intervenção para minimizar esses problemas previamente diagnosticados, além de tentar abrir um leque de possibilidades, considerando as expectativas do grupo, visando promover coletivamente o sentimento positivo de um envelhecimento mais digno, com qualidade de vida.

As reuniões educativas semanais sempre tiveram um misto de dinâmica de grupo, orientação com embasamento científico, conduzido numa linguagem acessível à população alvo, e interativa, com alegria e animação. Além disso, também foi incluído um enfoque especial na espiritualidade, que é uma noção muito presente na representação da velhice.

Um detalhe que ajudou a cativar o grupo, e foi decisivo para garantir a sua fidelidade, foi o carinho e a atenção que todos da equipe dispensavam aos “idosos” e ainda mais;

cada um deles era identificado pelo próprio nome. Eles se sentiam por demais orgulhosos e valorizados.

### **3. AVALIANDO AS AÇÕES NO GRUPO DE IDOSOS**

Não se pode desprezar o fato de que no imaginário da sociedade ainda perpassa a idéia de inutilidade e impotência do idoso perante o desempenho de atividades que exigem movimento corporal. Contudo, quando experimentadas no grupo atividades que desafiavam essas barreiras corporais, através de exercícios orientados por profissionais da educação física, foi possível perceber resultados positivos, expressos na satisfação, na valorização e solidariedade entre os participantes, além de atitudes interativas entre os membros do grupo, não só nos momentos de atividades do grupo como fora dele.

O fortalecimento do vínculo, característica marcante do grupo, também comunga com outro objetivo do PSF, reforçando a magnitude desse programa como instrumento de mudança.

Numa dessas reuniões foram convidados professores de educação física que falaram sobre a importância da atividade física na manutenção da qualidade de vida, com aula prática de alongamento após a palestra. A satisfação deles era visível: o *corpo nunca mente*. O grupo respondeu com muita ale-

gria, afago e um brilho especial no olhar.

A partir dessas reuniões, houve motivação para efetivar o grupo de convivência com reuniões semanais, visando trabalhar a atividade física como mais uma ferramenta para auxiliar no tratamento. Essa proposta contava com a participação do médico e do enfermeiro da equipe, agentes comunitários de saúde, e orientação de um professor de educação física.

Hoje, o grupo de convivência tem na programação, além de atividades de alongamento e caminhada, um programa de atividades lúdicas e cognitivas com foco nas categorias da memória, do corpo, da auto estima. Além disso, foi possível estabelecer uma parceria com grupos de alunos do ensino fundamental de escola pública, sob orientação dos professores de educação física que, uma vez por mês, desenvolvem atividades conjuntas entre os jovens alunos e os idosos do Programa, oportunizando uma convivência intergeracional enriquecedora e divertida para ambos os segmentos. Com as propostas das atividades lúdicas, foi criado um espaço para a reconstrução do aprendizado que é uma via de mão dupla (velho-jovem-velho).

A satisfação em participar da programação tem sido revelada nas falas dos idosos, que dizem:

- *Uma tarde é pouco, por que não marca*

*outro dia?*

- *Eu estava com uma doedeira por todo o corpo, depois do exercício estou me sentindo ótima!*
- *Depois que entrei pra essa brincadeira, eu sou outra Maria, mais alegre e de bem com a vida.*
- *Quando acordo quarta-feira, fico vexada pra chegar de tarde.*
- *Esses homens são muito é sem coragem. Só se tiver muito ocupado ou doente é que não venho.*
- *É uma maravilha poder passar a tarde e brincar com vocês todos.*
- *A gente canta, a gente dança, faz ginástica, aprende e se diverte. Só essas meninas mesmo que arranjam tempo para perder com um bando de velhos. Vocês são astuciosas.*

Depois de mais de um ano e oito meses estabelecendo esse intercâmbio vivencial, percebemos claramente os benefícios resultantes dessa interação, além dos depoimentos positivos dos participantes do grupo. Essa categoria etária, sem dúvida nenhuma, está exposta a estereótipos e preconceitos que trazem conseqüências para o seu modo de viver.

Essa atividade proporcionou aos profissionais da saúde a visualização de um espaço de possibilidades e probabilidades para modificar situações que pareciam irreversíveis. A vida tende a fluir positivamente quando acreditamos que isso é possível. O sujeito idoso, como qualquer sujeito, gosta de atenção e ca-

rinho. Faz muito bem a sua auto-estima sentir-se valorizado e receber atendimento especial e personalizado. No grupo, a participação feminina ainda é muito forte; os homens resistem em participar. Seria uma negação da velhice ou simplesmente falta de motivação?

Os velhos buscam nesses grupos uma relação de sociabilidade, solidariedade, entretenimento e, muitas vezes, uma necessidade de valorização de sua capacidade de produção artesanal, principalmente no caso das mulheres. Além disso, elas sentem uma necessidade de expressar seus sentimentos através do toque; gostam de abraçar, e fazem questão de exteriorizar o sentimento de prazer e bem-estar, permitindo-se a oportunidade de experienciar a retomada da consciência corporal. São fiéis nos seus compromissos e só faltam quando há um motivo muito forte.

Os velhos também têm estereótipos e preconceitos em relação à velhice. Para eles, o termo *velho* vem carregando uma conotação pejorativa de inutilidade. Tem tudo a ver com suas crenças, com seus valores construídos ao longo do tempo. Com raras exceções, eles preferem ser chamados de idosos. Trata-se de importante percepção para quem observa e também para aqueles que estão inseridos no contexto.

No sentido de ajudá-los a acreditar nas suas potencialidades, os profissionais da saúde têm colaborado de forma positiva com a promoção do bem-estar geral dos idosos

da comunidade de Camacan. Parafraseando Thiago de Mello<sup>4</sup> não trouxemos um caminho novo, mas um novo modo de caminhar.

“  
Constata-se que  
o processo do  
envelhecimento  
tanto é natural  
quanto está  
entranhado em  
cada um

#### 4. CONCLUSÃO

”  
Certamente não tivemos a intenção direta de focalizar as questões do envelhecimento quando da formação do grupo de convivência. Mas, para constatar que o processo do envelhecimento é tão natural e o quanto está entranhado em cada um, concluo que esta nova construção do grupo, como grupo de convivência da terceira idade, veio se moldando espontaneamente ao longo desse período, refletindo a nossa própria alma, contagiando de maneira positiva o pensar e o agir de jovens que passaram a interessar-se mais efetivamente por questões relevantes do curso natural da vida, tomando consciência da sua corporeidade, através da observação impressa dentro de um contexto lúdico. Mas esse grupo contou, também, com especialistas em Gerontologia Social na equipe, além de um

---

4 <http://www.maringa.com/frases/sabedoria.php> Não tenho um caminho novo. O que eu tenho de novo é um jeito de caminhar (Thiago de Mello).

grupo poroso para a questão da velhice e do envelhecimento.

A oportunidade da convivência intergeracional oportunizada por essa parceria abriu aos jovens uma porta para a reflexão: Que tipo de velho eu quero ser? Como gostaria de ser tratado na minha velhice? Como será que estou tratando os velhos com os quais convivo? Será que gostaria de ser tratado do jeito que os trato hoje? Será que tenho paciência e respeito ao lidar com suas limitações? Ou será que não quero ou não aceito a velhice?

#### REFERÊNCIAS

BEAUVOIR, S. **A Velhice**. Trad. Maria Helena Franco Monteiro. 5. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

WEIL, P. et al. **O corpo fala – a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1986.

VERAS, R. P. **Terceira Idade: gestão contemporânea em Saúde**. Rio de Janeiro: UnATI, 2002.

Recebido em janeiro de 2007  
Aprovado em maio de 2007



## O CORPO NA VELHICE – CONSTRUÇÃO DE NOVOS SIGNIFICADOS

Luana das Graças Q. de Farias<sup>1</sup>

**Resumo.** As sociedades contemporâneas atribuem ao indivíduo envelhecido e, conseqüentemente, ao seu corpo, estereótipos negativos que afetam a convivência social e a prática de atividades físicas. Contrapondo-se a essa percepção, este artigo propõe uma reflexão sobre as apreciações de corpo e velhice dentro do contexto econômico e social, encaminhando para propostas de inclusão social do idoso que, *a priori*, respeitem as suas limitações e estimulem a qualidade de vida, além de integrar a compreensão do corpo na pauta de discussões sob a ótica subjetiva, ou seja, expressando “a maneira de ser-no-mundo de cada indivíduo”.

**Palavras-chave:** corporalidade, velhice, subjetividades, qualidade de vida.

**Abstract.** The contemporary societies attribute the individual gotten old and, consequently, to his body, negatives stereotypes that affects the social living, the practice of physical activities and the own social life of the elder. Opposite to this perception, this article propose a reflection about the appreciations of the body and elderness inside the economic social context, turning to the proposes of social inte-

---

1 Administradora de Empresas, Voluntária do Abrigo São Francisco de Assis, Especialista em Gerontologia Social e mestranda em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente. UESC, Ilhéus, Bahia, 2005. luanaffarias@pop.com.br

gration of the elder that, a priori, respect their limits and stimulate the quality of life, besides integrate the comprehension of body in the board of discussion about optic, subjectivity, by the way, expressing “the way og being of the world in each individual”.

**Keywords:** science of body, elderness, subjectivities, quality of life.

## 1. INTRODUÇÃO

O século XXI apresenta desafios de natureza ética, ecológica e social que enveredam para a busca de alternativas promocionais do desenvolvimento sustentável, da distribuição de renda, igualdade de oportunidades e qualidade de vida para todos. O fenômeno do envelhecimento se destaca em âmbito mundial, e exige dos países em desenvolvimento propostas que atenuem as desigualdades advindas de passados recentes e, concomitantemente, permita a valorização humana e social dos idosos. Essa assertiva é abordada por Both (apud GUIMARÃES, 2004), quando afirma que:

Antes de haver uma política para a terceira idade é importante ter em mente uma política social para a qualificação da vida. ***O bem-estar dos mais velhos é uma consequência do bem-estar de todos os cidadãos.*** [...] Urge investir, pois a longevidade parece um fenômeno irremediável e este destino está mais para regra do que para exceção (Grifo nosso).

Ao longo das últimas décadas, o segmento populacional representado pelos idosos vem crescendo significativamente no mundo e, no Brasil, em particular. Os avanços da Medicina, o diagnóstico precoce e a prevenção de determinadas doenças, a ampliação das possibilidades de acesso aos serviços de saneamento básico, a alteração nos hábitos alimentares e de higiene, a prática de exercícios físicos, dentre outros fatores, contribuíram para o aumento da expectativa de vida (BRASIL, 1998).

No Brasil, o envelhecimento acelerado da população vem provocando discussões em torno das perspectivas relacionadas a essa etapa da vida. As demandas desse grupo etário incitam por melhores condições de saúde, habitação e inclusão social, o que envolve conhecimentos intersetorial e multidisciplinar, e a compreensão de que senescência é processo eminentemente humano. Nessa fase, ocorrem alterações biológicas, fisiológicas, psicossociais, econômicas e políticas. As transformações mais nítidas envolvem a ação do tempo e a ação social, a exemplo de: mudanças físicas (graduais e progressivas) envolvendo o aparecimento de rugas, perda da elasticidade e diminuição da força muscular; mudanças psicossociais (modificações afetivas e cognitivas) e mudanças funcionais, muitas vezes incluindo a necessidade de ajuda para desempenhar as atividades diárias básicas.

Numa abordagem contemporânea, a velhice pode ser analisada como um fenômeno material e social que acontece com o ser humano, de forma singular. Na sua globalidade, o processo de envelhecimento é particular. Bosi (1994) realça que a noção que temos sobre velhice decorre de aspectos socioculturais:

A noção que temos de velhice decorre mais da luta de classes 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.

A velhice e o processo de envelhecimento têm significado uma das maiores preocupações da humanidade, sendo o tema associado à própria história e a vivência do homem em sociedade. De acordo com Vieira (1996), o envelhecimento é o fenômeno do processo de vida como a infância, a adolescência e a maturidade, sendo marcado por alterações biológicas, psicológicas e sociais específicas, associadas à passagem de tempo.

## **2. A NEGATIVIZAÇÃO DO CORPO E DA VELHICE**

A velhice ainda é concebida como uma fase decadente<sup>2</sup>, na qual os idosos reduzem o seu convívio social, são menos protegidos, fatores que contribuem para acarretar uma perda de autonomia e independência. Mas, talvez a grande ameaça ou dificuldade de aceitação da velhice esteja relacionada às alterações biológicas, em particular, as corporais.

O corpo sempre representou uma ameaça ao próprio homem, pois ele, além de materializar existência temporal e espacial, exerce papel fundamental na percepção e no contato com o mundo. Trata-se de força expressiva da capacidade de interagir com o mundo, no sentido de transcender os limites extrinsecamente articulados, cuja intenção é manter o controle social.

Inúmeras incapacidades são impostas aos idosos, como as de ordem funcional, física e intelectual. A sociedade é responsável pela disseminação de grande parte destes conceitos e valores. Entretanto, ela também vem estudando gradativamente a (re) construção da velhice sob as bases da qualidade de vida e da inserção social. Comenta Vieira (1996) que:

A representação da velhice está fortemente associada a estigmas socialmente ligados à decadência física, e a percepção que

---

2 Ibid., 1996.

as pessoas envelhecidas têm da sua própria imagem, muda à medida que o tempo passa; o confronto com a velhice. Provocado, principalmente, pela inatividade ocasionada pela aposentadoria, cria múltiplas facetas na representação da decadência e do envelhecer.

Dessa forma, o estudo do corpo/ movimento está implicitamente relacionado com as representações culturais atribuídas a esse fenômeno. Nesse contexto, o corpo não é possuidor de uma dinâmica própria.

Falar de corpo, para idosos, é palmilhar um universo sob as bases de um modelo de desenvolvimento capitalista excessivamente consumista, reprodutor de valores que privilegiam a estética, a força e a beleza física. Diante disso, é importante elaborar estratégias para que pessoas idosas, independentemente do que viveram nos anos já passados, possam encontrar tal plenitude na compreensão corporal que lhes possibilite perceber, vivenciar e admirar seus próprios corpos. Como afirma Guimarães (2004):

...é preciso **então pensar em certa consciência de adequação física, mental, emocional, intelectual, espiritual e outras**. Uma certa consistência de mundo que possa ajudar a construir habilidades vivas para se viver melhor (Grifo nosso).

### 3. A CONSTRUÇÃO DE NOVOS SIGNIFICADOS

Dessa forma, pode-se observar que os conceitos conferidos ao corpo evoluíram de acordo com o crescimento da própria ciência, fortemente marcada pelos modelos teóricos cartesianos, o que influenciou decisivamente a idéia de corpo e suas conseqüências na vida humana.

A grande questão é que a concepção mecanicista continua fundamentando a maioria das ciências e influenciando diferentes dimensões da vida humana. A ciência, metódica e objetivamente, tenta dar respostas a tudo, tornando-se legitimadora da racionalidade e negando todas as questões relacionadas à subjetividade. Considera não-científico tudo o que não se pode demonstrar ou comprovar.

A doutrina positivista criada por Augusto Comte, que se fundamenta nos fatos e na experiência, e que procede do conjunto das ciências positivas, repelindo a metafísica e o sobrenatural, ou seja, a tendência a enfrentar a vida apenas pelo seu lado prático e útil, também alcançou as práticas e os pressupostos da Educação Física, que baseou os seus conhecimentos no propósito de melhorar a performance dos atletas e adeptos das práticas esportistas.

Assim, a ênfase na qualidade de vida é abordada sob os aspectos biológicos do cor-

po, nos aspectos do bem-estar físico, restringindo os anseios, a percepção e os valores inerentes à vida humana. Atualmente, falar de corpo é observar e analisar a maneira de ser-no mundo, o mundo vivido, os valores existenciais carregados de história e símbolos na intenção de satisfazer, ou não, necessidades e desejos próprios.

#### REFERÊNCIAS

BRASIL. **Conselho Nacional de Saúde.**

Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/comissao/eticapesq.htm>. Acesso em: fev. 2004.

BOSI, Ecléa. **Memória e Sociedade - lembranças de velhos.** 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

GUIMARÃES, Samuel Macêdo. Vivência Corporal, Experiência e Saber Viver na Maturidade. In: **Revista Memorialidades.** Ano 1 n. 1 (jan.-jun.). 2004, p. 19-25. UESC/Núcleo de Estudos do Envelhecimento.

VIEIRA, Eliane Brandão. **Manual de gerontologia:** um guia teórico-prático para profissionais, cuidadores e familiares. Rio de Janeiro: Livraria e Editora Revinter, 1996.

Recebido em fevereiro de 2007

Aprovado em abril de 2007



## REFLETINDO SOBRE O CORPO NA VELHICE

Fernanda Silva d'Alencar<sup>1</sup>

**Resumo.** O texto é uma reflexão sobre o corpo social e individual na velhice, na medida em que espelha a subjetividade humana, e essa subjetividade é construída em contextos específicos e sob condições específicas.

**Palavras-chave:** corporalidade, auto-aceitação, velhice, subjetividade.

**Abstract.** The text is a reflection about the social body and individual in elderness, as reflects the human subjectivity, and this subjectivity is constructed in specific contexts and under specific conditions.

**Keywords:** science of body, self-acceptable, elderness, subjectivity.

### 1. INTRODUÇÃO

O corpo, tanto na perspectiva interna quanto externa ao indivíduo, pode ser tomado como um indicativo de que a velhice está chegando, ainda que não se tenha um ritmo único para esta ocorrência, podendo-se inclusive retardá-la com apoio tecnológico. O pró-

---

<sup>1</sup>Enfermeira, Especialista em Gerontologia Social. UESC, 2007.

“  
Ao longo do  
amadurecimento,  
o ser humano  
se transforma  
qualitativamente,  
vence conflitos  
evolutivos e  
cumpre objetivos,  
tanto na vida  
individual quanto  
na da espécie

”

prio espelho reflete a imagem envelhecida, modificada pelo passar dos anos, marcada pelas experiências acumuladas, pelas situações vivenciadas, pelos trabalhos realizados.

É de Erikson (apud NERI; FREIRE, 2000, p. 9) a afirmação de que ao longo do amadurecimento, o ser humano se transforma qualitativamente, vence conflitos evolutivos e cumpre objetivos, tanto na vida individual quanto na da espécie.

Embora o envelhecimento não seja apenas um processo biológico, a velhice ainda é socialmente construída com base na decadência, no desprestígio, na fragilidade e na incapacidade para aprender. Apesar de marcada por um certo número de processos involutivos e degenerativos que tendem a modificar o comportamento das pessoas e excluí-las, muitas vezes, de atividades sociais produtivas, isto não significa que todas as pessoas envelhecem da mesma maneira e no mesmo ritmo, ou que todas encaram a velhice com a mesma lente.

## 2. ENFRENTANDO A VELHICE, NO CORPO

Para uma sociedade pautada na valorização do novo, da juventude, da beleza e da estética, o indivíduo já transformado pelas naturais alterações do processo de envelhecimento, que apresenta alterações de pele evidenciadas pelas rugas e manchas, deambulação, mobilidade e outras funções diminuídas, não tem respeitado o seu espaço social e é visto como um pacote de atributos estigmatizantes, que acaba interferindo diretamente na forma como ele próprio se vê<sup>2</sup>.

Considerando que o ser humano é um conjunto formado por uma estrutura física, psíquica e social, as suas percepções acerca das coisas interferem no cotidiano, nas relações que estabelecem no ambiente em que vivem, nas ações e intervenções que fazem cotidianamente; em outros termos, na sua própria qualidade de vida.

Da mesma forma, as coisas e os acontecimentos do cotidiano, ações, reações e relações, também interferem no nosso corpo. Isto

---

2 O velho é considerado (e até se considera) tal qual se apresenta na conceituação de Ferreira, Aurélio B. de Holanda. *Dicionário da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1988: *que tem muito tempo de existência, gasto pelo uso, que há muito não possui certa qualidade ou exerce certa profissão, desusado, antiquado, mal desenvolvido, atrofiado, rudimentar.*

significa dizer que o ser humano, no seu processo de desenvolvimento, não só participa de uma dinâmica criativa de si mesmo – sua subjetividade com seu corpo –, mas também do mundo, com o qual, sistemática e continuamente, interage e se relaciona.

Passível de mudanças, os aspectos relacionados ao seu corpo não fogem disso. As transformações inerentes a cada etapa da vida demonstram e refletem as modificações estruturais e funcionais no organismo decorrentes da idade. Entretanto, o estereótipo de beleza como sinônimo de saudável, a prevalência da estética, a supervalorização do novo em detrimento do velho, a busca desenfreada por um corpo “perfeito”, de um biótipo escultural, contrapõe-se ao processo natural do envelhecimento humano. Se, como diz Mary del Priore (2000, p. 96, apud NECKEL, 2003, p. 55), “a construção de uma identidade feminina está calcada, nos dias atuais, quase que exclusivamente na montagem e escultura desse novo corpo”, a construção da identidade do velho estaria vinculada ao permanente cuidado com esse corpo que, não mais escultural, precisa manter-se saudável, ativo.

### **3. A CONSTRUÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E A AUTO-ACEITAÇÃO**

A imagem corporal de determinados ido-

sos, vista pela sociedade, ainda é carregada de negatividade e pessimismo. Embora com certas limitações, bem verdade, não se pode reduzi-la, principalmente por outras possibilidades de leitura que esse corpo envelhecido sugere, a exemplo da capacidade de aprendizado, de convivência e aceitação às novas estruturas físicas que o decorrer da idade impõe às pessoas.

As perdas sucessivas – físicas, emocionais, situacionais etc – que podem acompanhar o processo de envelhecimento, forçam a pessoa idosa a adaptar-se a essa nova realidade, especialmente no sentido de aumentar as condições para uma velhice equilibrada, num enfrentamento para o qual, na maioria das vezes, não se preparou em fases pretéritas da vida. De outro lado, esse corpo, que hoje apresenta limitações, já foi jovem, e reflete as múltiplas experiências adquiridas no percurso da vida.

A partir da forma como as pessoas se vêem e enxergam o mundo que as cerca, suas relações sociais e comportamentos frente às situações serão reflexo disso. É comum encontrar pessoas que se olham no espelho e não aceitam as marcas que o tempo já definiu. Por conta disso, ora se entregam à corrida desenfreada pelos recursos externos (cosméticos, plásticas), ora se isolam, afastando-se de qualquer atividade que implique interação e convivência com outras pessoas.

“  
Através do  
corpo, o ser  
humano interage  
com o mundo  
que o cerca  
”

Diante disso, a necessidade de auto-conhecimento e compreensão acerca do processo de envelhecimento faz-se necessário, para uma melhor aceitação de limitações ou restrições, mas também para o desenvolvimento de capacidades para novos aprendizados, de adaptações ao ambiente, de novas habilidades para a realização de tarefas, até mesmo aquelas da rotina diária.

Através do corpo, o ser humano interage com o mundo que o cerca, expressa seus sentimentos, desenvolve suas ações. Mas é também através do corpo, que se pode ter uma imagem do que vai além dele. O corpo reflete as emoções; o senso comum já afirma que "o corpo fala". As emoções de tristeza, ou de alegria, por exemplo, podem se exteriorizar para o ambiente através do corpo, da aparência; mas é verdade, também, que podem ser escondidas pelo próprio corpo. Estar sorrindo, por exemplo, nem sempre traduz um estar feliz.

O desejo de uma vida longa também convive com o temor de viver em meio à incapacidade, dependência e à impossibilidade de realização de sua autonomia corporal para exercitar suas atividades diárias. É comum encontrarmos pessoas que, embora vivam de modo saudável, ativamente, tenham preocupação com uma possível dependência futura,

em etapas mais avançadas da vida.

É preciso entender que, no idoso, “a dinâmica do aparelho locomotor sofre importantes modificações, reduzindo a amplitude de movimentos, modificando a marcha caracterizada, então, por passos curtos e, não raro, pelo arrastar dos pés” (FREITAS; MIRANDA; NERY, 2002 ).

A velhice, vivida de maneira variável pelas pessoas, depende, inclusive, do contexto social. Trata-se de um momento da vida em que os indivíduos desenvolvem propensão para diversos agravos à saúde. Os idosos geralmente consideram que as doenças acompanham inevitavelmente o envelhecimento, sendo condição que não implica prevenção e tratamento até pela associação da velhice à “última etapa da vida”. Ferrari (1999), entretanto, afirma que a comprovação da prevenção no atendimento integral à saúde não começa aos 60 anos, e sim ao longo da vida, existindo a necessidade de um modelo que concentre atenção nas incapacidades e nas múltiplas causas dessas incapacidades. A atenção à saúde do idoso, principalmente daquele com algum agravo, é muito mais no sentido de orientá-lo a aprender e a adaptar-se à doença, do que propriamente curá-la.

O envelhecimento bem sucedido depende, certamente, da prevenção de doenças e de deficiências, da manutenção de funções físicas e cognitivas, mas depende, também, da

participação constante em atividades sociais e produtivas.

A aceitação e a convivência otimista com a atual imagem corporal também são de extrema relevância, em especial porque "perceber-se como alguém que está envelhecendo sofre bastante influência do modo como a sociedade vê a velhice" (ERBOLATO, 2000, p. 46).

Finalmente, e concordando com Lepargneur (1999), "nada mais totalmente previsível, e nada mais surpreendente, de fato, do que a velhice quando a constatamos no próprio espelho".

#### REFERÊNCIAS

ERBOLATO, Regina, M. P. L. Gostando de si mesmo: a auto-estima. In: NERI, A. L.; FREIRE, S. A. (Org.). **E Por Falar em Boa Velhice**. Campinas, SP: Papirus, 2000.

FREITAS, Elizabete; MIRANDA, Roberto; NERY, Mônica. Parâmetros clínicos do envelhecimento e avaliação geriátrica global. In: FREITAS, Elizabete (Org.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

FERRARI, Maria Auxiliadora Cursino. **O envelhecer no Brasil. O Mundo da Saúde**. São Paulo. Ano 23. v. 23. n. 4. Jul./ago., 1999.



LEPARGNEUR, Hubert. Os desafios do envelhecimento. *O Mundo da saúde*. São Paulo. Ano 23. v. 23. n. 4. Jul./ago., 1999.

NERI, A. L.; FREIRE, S. A. (Org.). **E Por Falar em Boa Velhice**. Campinas, SP: Papyrus, 2000, p. 9.

ERICKSON, Erik H. **O ciclo de vida completo**. Trad. Maria Adriana Verissimo Veronese. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

Recebido em julho de 2007  
Aprovado em setembro de 2007



# VALORIZAÇÃO DO TEMPO LIVRE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: O CORPO NA BERLINDA

Lucineide Xavier Nascimento<sup>1</sup>

**Resumo.** Além de considerar os fatores tempo, genética, contexto ambiental e social, estilo de vida, este trabalho inclui a necessidade da educação e da auto-aceitação como elementos importantes no processo de envelhecimento e valorização da corporalidade.

**Palavras-chave:** velhice - corpo - autoaceitação.

**Abstract.** Instead of considering the time factor, genetics, environment context, lifestyle, this work includes the necessity of education and self-acceptable as important elements in the process of elderness and worthness of Science of body.

**Keywords:** elderness – body – self-acceptable.

## 1. INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é um fenômeno comum à maioria dos países do mundo e o Brasil não foge à regra. Também já é comum o conhecimento de que esse aumento é acentuado por transformações signifi-

---

<sup>1</sup> Assistente Social, Especialista em Gerontologia Social. UESC, Núcleo de Estudos do Envelhecimento. Ilhéus, Bahia, 2005.

“  
A velhice é um  
processo natural  
e não acontece  
de maneira  
uniforme  
para todos os  
indivíduos

”

cativas de cunho social, sanitário e cultural, a exemplo da queda nas taxas de fecundidade juntamente com a redução das taxas de mortalidade.

O grande avanço nas áreas da tecnologia, educação e saúde observadas a partir de meados do século XX corroboram para o aumento da expectativa de vida, fazendo com que pessoas acima de 60 anos criem a necessidade crescente de atividades que contribuam para

uma melhor qualidade de vida.

São os idosos que se conscientizam de que é preciso viver mais e melhor, fazendo com que esses anos a mais sejam frutíferos e que possam assegurar-lhes meios mais apropriados de viver, contribuir e ser úteis segundo as suas capacidades e potencialidades e bem assistidos através de recursos que a eles estejam disponibilizados pela sociedade.

Assim como todas as outras etapas do desenvolvimento humano, a velhice é um processo natural e não acontece de maneira uniforme para todos os indivíduos, diferenciando-se de uma população para outra. Existem diversos fatores que influenciam o envelhecimento do corpo, tais como: o tempo, a hereditariedade e o meio ambiente. Dentre esses fatores há aspectos a serem levados em

consideração, como alimentação, estilo de vida, atividade física, intelectual, social e o bom aproveitamento do tempo livre.

Em qualquer etapa da sua existência o ser humano exprime necessidades diferenciadas, embora cada um expresse a mesma necessidade de viver a vida em toda a sua plenitude e com dignidade. Quando se trata da velhice, especificamente, o viver em plenitude e com dignidade assume proporções maiores, já que os idosos engrossam em ritmo acelerado o contingente populacional e modificam consideravelmente o cenário brasileiro, que há pouco tempo era considerado um país de jovens.

## **2. A AUTO-ACEITAÇÃO COMO INSTRUMENTO PARA A QUALIDADE DE VIDA**

A visibilidade que o envelhecimento está assumindo traz uma realidade deveras complexa, onde uma excessiva valorização e cultuação ao corpo jovem contrapõe-se à necessidade de re-conceituação e re-avaliação do processo de envelhecimento.

Ter uma visão aberta e profunda sobre o envelhecer, e conhecer todos os mitos que o cercam implica compreender que a velhice possui a sua dinâmica própria e uma relação silenciosa e intencional com o corpo, eivada de significações que acompanham a dinâmica natural da vida. O indivíduo, independente do gênero a

que pertença, está efetivamente no ritmo espaço-temporal próprio de sua existência.

É importante considerar que as perdas da capacidade de adaptação, a diminuição da vitalidade e o aumento da vulnerabilidade de todas as funções individuais tornam a velhice passível de acomodação, tendo em vista que parcela significativa de idosos vitimizam-se utilizando o próprio corpo como instrumento para isso. É necessário, entretanto, que se estimule os idosos a descobrir e a aceitar o corpo para, conforme DEBERT (1996, p. 2), atribuir

novos significados aos estágios mais avançados da vida, que passam a ser tratados como momentos privilegiados para novas conquistas guiadas pela busca do prazer, da satisfação e da realização pessoal.

A longevidade deve ser encarada como uma fase de experiências positivas, saudáveis e com qualidade de vida, entendendo aqui a qualidade de vida como um conceito que engloba a saúde física, o estado psicológico, o nível de dependência, as relações sociais, crenças e os costumes de um determinado indivíduo. À proporção que se envelhece, a qualidade de vida é determinada pela habilidade de manter a autonomia e independência. Dessa forma, envelhecer ativamente se traduz em possibilidade de participar da sociedade de acordo com os desejos, necessi-

dades e capacidades pertinentes ao cotidiano de cada senescente, o que esclarece Ecléa Bosi (1995, p.80) ao afirmar que

durante a velhice deveríamos estar ainda engajados em causas que nos transcendem, que não envelhecem, e que dão significado a nossos gestos cotidianos. Talvez seja esse um remédio contra os danos do tempo.

A inserção do idoso em qualquer atividade, claro que considerando suas limitações, transforma o seu tempo livre em aliado para minimizar um possível sentimento de inutilidade, desânimo e valor não produtivo, fazendo com que seja uma experiência rica em aquisições, bastante proveitosa e viabilizadora de interação e de convivência.

Manter contínua atividade intelectual é uma excelente forma de prevenir a deterioração cognitiva na velhice, ao passo que, segundo pesquisadores, é altamente provável que a melhora no nível educativo possa proporcionar um retardo no início das demências.

Por sua vez, as atividades sociais são a satisfação da necessidade de associação e de socialização que envolve a interação de pessoas, no sentido de compartilhar e divulgar informações e conhecimentos.

No que diz respeito às atividades físicas, as afirmações já corriqueiras é que melhoram a capacidade cerebral das pessoas idosas e

contribuem para o aumento das atividades das regiões associadas com a concentração e os mecanismos de tomada de decisões.

Faz-se mister, portanto, ressaltar que o contato físico pode desencadear atitudes de maior aproximação com o outro e consigo mesmo, proporcionando a perda do receio de

redescobrir o seu próprio corpo, seus limites, potencialidades, dores e prazeres. Essas redescobertas auxiliam na adaptação a essa nova fase da vida, caracterizada pelas perdas peculiares do envelhecimento, além de despertar sensações, sentimentos e consciência da própria corporeidade, diminuindo a carência, elevando a auto-estima e a aceitação do processo de senescência.

Espera-se que a participação dos longevos em atividades físicas, sociais e intelectuais desperte o sentimento de integração, de utilidade, por poderem

transmitir conhecimentos e experiências pelas quais passaram, podendo tornar-se mais maleáveis e menos refratários às mudanças de costumes e avanços tecnológicos pelos quais passa a sociedade.

Em cada fase da vida, temos necessidades diferentes, mas sempre o mesmo sagra-

“  
Espera-se que  
a participação  
dos longevos  
em atividades  
físicas, sociais  
e intelectuais  
desperte o  
sentimento de  
integração  
”



do e imutável direito à vida. Sempre é tempo de começar e de transmitir, para aqueles que já chegaram ou estão para chegar, a sabedoria que se acumulou com tantas experiências vividas.

### **3. CONCLUSÃO**

É preciso preparo e cuidados para envelhecer bem. A recuperação de capacidades perdidas é possível, desde que se disponibilize informações sobre como manter a saúde, sobre as potencialidades dessa fase e os direitos e recursos, muitas vezes desconhecidos, que as pessoas idosas têm.

O fato de associar a velhice aos desgastes, às doenças e disfunções e incapacidades, descaracteriza o espaço social dos idosos, que respeitosamente deveria ser preservado. É preciso entender que a qualidade de vida e a velhice bem-sucedida exigem uma ampla compreensão e adequação de um conjunto de fatores que compõem o processo de envelhecimento saudável.

A inserção dos indivíduos senescentes em atividades sociais, físicas e intelectuais estimulam e resgatam a auto-estima, a produtividade, a integração sócio-familiar e reafirmam o sentido de utilidade e ocupação de tempo livre, contribuindo, conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida.

LUCINEIDE XAVIER NASCIMENTO

### **REFERÊNCIAS**

BOSI, E. **Memória e sociedade**: lembranças de velhos. São Paulo, Companhia das Letras, 1995.

DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice - socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo: EDUSP/FAPESP, 1999.

Recebido em abril de 2007  
Aprovado em junho de 2007

## CORPOREIDADE E AUTO-IMAGEM NO ENVELHECIMENTO

Magaly Messias Lima<sup>1</sup>

Lugar onde se desenvolve a vida e se agarram as forças do horror, o corpo é a zona de mediação por excelência, lugar onde se arraiga e reproduz a cultura, da mesma maneira que a alma – a psyché grega – não é outra coisa que uma representação ávida de corpo que se aninha em diferentes localizações corporais, dependendo da emoção comprometida. Imagem necessitada de músculo e sangue, a alma não é uma substância incorpórea que impõe desdenhosa suas formas à existência, mas enxame de símbolos que buscam ansiosos um corpo para reproduzir-se (RESTREPO, 1998, p. 105).

**Resumo.** O corpo é, para muitos, um grande desconhecido. A omissão para explorar e conhecer o próprio corpo tem início na infância, desenvolvendo-se a partir daí a idéia de que as relações com o corpo não precisam ser tão próximas, tão íntimas, distanciando o sujeito daquilo que lhe é deveras importante. O autocontato é, implicitamente, cerceado. A velhice chega, e é o corpo que envia sinais de declínio, modificando formas e impondo limites. Em tempos onde se exalta o culto ao corpo, o belo é visto e o envelhecido, ignorado, como se um corpo

---

1 Pedagoga, Especialista em Gerontologia Social. UESC, Núcleo de Estudos do Envelhecimento. Ilhéus, Bahia, 2005. magaly10@yahoo.com.br

envelhecido representasse descuido. Tal comportamento coletivo produz uma subjetividade cada vez mais reduzida à dimensão da imagem, o que promove uma crise identitária do velho:

**Palavras-chave:** auto-imagem – imagem corporal – velhice.

**Abstract.** The body is for many people a mystery. The omission to explore and to know the own body begins in the childhood and develops from the idea that the relations with the body don't need to be so close, with intimacy, in this matter take the individual away from what would be really important for the person. The self-contact is implicitly. When people get old, the body gives the signs of decline, changing shapes and putting some limits. In time when people exalt the cult of the body, the beauty is seen and the old is ignored, as if an old body means something that is not been cared. This collective behavior produces subjectivity each time more reduced to the dimension of the image, what promotes a crisis of identity of the elderly people.

**Keyword:** self-image, body image, elderly people.

## 1. INTRODUÇÃO

A velhice passou a ter visibilidade social só recentemente, e essa visibilidade se fez acompanhar de uma série de situações que motivaram mudanças no tom do tratamento dessa velhice. O envelhecer, como um processo inevitável para qualquer pessoa, traz implicações de variadas dimensões, que se mani-

festam diferentemente para indivíduos, tanto para os que vivem em contextos sociais e históricos diferentes, ou no mesmo contexto.

No Brasil, a gestão da velhice encontrou sinais de mudança a partir da década de 1960. A partir dos anos 80, com a produção das ciências sociais e do discurso gerontológico, as políticas sociais começaram a produzir resultados. Emerge a imagem da “velhice ativa” que se contrapõe aos padrões anteriores de velhice reclusa (ALVES, 2004, p. 16). Esse fenômeno sugere uma nova versão do envelhecimento, construído em toda a sociedade, embora ainda sejamos subordinados a estereótipos estabelecidos por essa mesma sociedade, muitos deles nem sempre favoráveis à velhice.

O grande entrave na mudança de conceitos é a assunção, pelo próprio sujeito, de sua condição de envelhecendo, internalizando os mitos e preconceitos que lhe são destinados, e assimilando o estigma de descartabilidade e inutilidade que lhe é imposto. Esse processo de assimilação de uma identidade negativa no envelhecer, muitas vezes tem respaldo na valorização do corpo do sujeito que, como sabemos, sofre modificações extremamente perceptíveis com o passar dos anos, interferindo negativamente na sua auto-estima.

Dois aspectos são relevantes para a compreensão dessa construção corporal negativa do envelhecido: a falta de intimidade com o

próprio corpo e a não-aceitação de que o envelhecimento é um processo natural e inevitável da vida.

## 2. (RE)CONFIGURANDO O CORPO NA VELHICE

“  
O corpo é,  
para muitos,  
um grande  
desconhecido

”

O corpo é, para muitos, um grande desconhecido. A omissão para explorar e conhecer o próprio corpo tem início na infância, quando a criança começa a descobrir suas curvas, orifícios e protuberâncias e, rapidamente, é induzida a desviar suas atenções. Um pouco mais tarde, com um olhar mais apurado, essa exploração é reiniciada e, mais uma vez, reprimida mais contundentemente. Emerge, então, a idéia de que as relações com o corpo não precisam ser tão próximas, tão íntimas, distanciando o sujeito daquilo que lhe é deveras importante. O autocontato é, implicitamente, cerceado.

Na adolescência, os hormônios entram em ação e o máximo que o jovem se permite é a prática da masturbação, sem quaisquer intenções exploratórias, apenas em busca do prazer sexual, do gozo. O desconhecimento dos sentidos permanece; a dimensão corporal não é alcançada nessa fase, nem mesmo com o início da atividade sexual. Cristaliza-se, no imaginário, a noção de que o corpo não

é parte do todo e, portanto, não é pré-requisito para o crescimento e a maturação do indivíduo. Vive-se, então, “separado” e alheio ao próprio corpo, rotineiramente, sem maiores interesses em suas dimensões e significados. Desconhecendo suas potencialidades corporais, o indivíduo vivencia uma privação de experiências sensoriais que o corpo poderia proporcionar.

A velhice chega, o corpo começa a enviar sinais de declínio, a modificar suas formas e impor limites. Esse ilustre desconhecido chamado corpo passa a ser a prova viva do envelhecimento, algo de que não se pode fugir. E, numa sociedade onde se cultua a beleza e a juventude, onde o belo é o novo, não há espaço para um corpo envelhecido que se afasta cada vez mais do modelo idealizado pela sociedade, e o idoso apreende essa visão mecanicista e superficial de corpo, transmitida com propriedade através de construções dominantes na percepção popular, ainda que isso seja injusto e cruel.

Em tempos onde se exalta o culto ao corpo, o belo é visto e o envelhecido, ignorado, como se um corpo envelhecido representasse descuido. Tal comportamento coletivo produz uma subjetividade cada vez mais reduzida à dimensão da imagem, o que promove uma crise identitária do velho: “Se eu não sou visto, eu não sou” (KEHL, 2002, p. 25). Esta percepção leva a um sentimento de impotên-

cia perante a sociedade e a própria vida.

O corpo, finalmente, faz-se notar, uma vez que começa a sofrer abalos, manifestando algumas limitações ou mesmo doenças, mostrando ao mundo que o sujeito já viveu mais do que o que ainda tem a viver. Esse corpo traz a lembrança indesejável da passagem do tempo. A adaptação a essa nova percepção de corpo nem sempre acontece, embora seja premência máxima.

É prioridade a aceitação desse corpo marcado pela sua própria história; entretanto, como aceitar algo que não se conhece? Esse momento pode ser cruel ou pode nem acontecer. E, não acontecendo essa auto-aceitação corporal, o indivíduo tem a sua auto-estima profundamente comprometida e desesperadamente busca maneiras de escapar da inexorabilidade da passagem do tempo, através de cirurgias plásticas e intervenções em série, transformando a representação de corpo em primeiro objeto de percepção, em detrimento dos processos mentais, comprometendo o equilíbrio harmônico entre corpo e mente. Essa transposição dos limites corporais faz eclodir uma alienação do indivíduo em relação ao seu corpo, que é a de ignorar a sua história e as marcas que ela deixa, distanciando-se, paulatinamente, do próprio corpo.

A questão maior não está na busca da elevação da auto-estima através da melhoria da



imagem corporal; isso é até saudável, desde que não se perca o controle sobre o próprio corpo; mas o excesso nos limites compromete a própria identidade e dissocia os elementos que compõem a corporeidade. A questão crucial, portanto, está no exagero do indivíduo, na transformação desse corpo em “corpo-coisa” e em tornar-se alienado em relação a seu próprio corpo. Tal exagero pode configurar uma busca de aprovação do mundo, como se o corpo refletisse o sucesso ou o fracasso de uma existência. Dessa forma, de nada adianta o esforço externo se a esfera emocional não estiver em equilíbrio (IMOBERDORF, 2003, p. 99).

Uma segunda possibilidade em relação à recusa das modificações corporais que o envelhecimento propicia é o indivíduo apegar-se ao passado, perder as próprias referências, imobilizando recursos internos de adaptação e dificultando a formação de novos vínculos. A consequência é o isolamento e uma enorme probabilidade de desencadeamento de um processo depressivo e de vazio interior.

É importante ressaltar que o indivíduo envelhecido precisa compreender que as mudanças corporais a que ele é submetido são parte de um processo pessoal e natural. Cabe-lhe a tarefa de refletir continuamente acerca de suas crenças e valores a respeito da própria vida. Desse modo, a negação do significado dessas marcas da vida, registradas

nas linhas do corpo, pode ser determinante e explicativa da perda da auto-estima corporal. “É no terreno do corpo [...] que as pessoas de terceira idade mais necessitam crescer em auto-estima, defendendo-o dos modelos predominantes que não lhes concedem valor algum” (PASCUAL, 2002, p. 41).

Por outro lado, aquele que se utiliza da sabedoria que a experiência pode proporcionar, e detém a disposição para enfrentar as transformações físicas advindas do envelhecer, seguramente tem a oportunidade de reverter seus conceitos tão culturalmente arraigados e transformá-los, o que pode ser uma fase da vida em que ainda há muito o que viver. É o desvelamento de um novo ser, buscando ser inexorável contra a ação nociva da cultura social e do próprio tempo. Talvez este seja o momento de (re)conhecer-se e (re)descobrir-se, modificando valores e aprofundando a compreensão sobre essa preciosa fase da vida. Hora de fazer do corpo um aliado, criar uma intimidade peculiar, elaborar trocas de sensações e emoções, tocar-se, sentir a própria pele, admirar-se, olhar-se no espelho e reviver sua história de vida com orgulho, aceitando-se. O desafio é engatar um processo de mudança interior, buscar algo novo dentro de si, tentar reconstruir idéias e estilos de vida.

## 2. A ATUALIDADE DO CORPO NA VELHICE

Aristóteles (384–322 a.C.) concebia o homem como uma unidade de alma e corpo. De acordo com Braunstein (1999, p. 26),

O homem é sempre composto de um corpo e uma alma, mas o corpo é visto como composto de órgãos, uma máquina bem feita. A alma é o seu objetivo final, o corpo por assim dizer desemboca na alma, mas, por sua vez, a alma age sobre o corpo e está nele, não sendo ele o seu objetivo, mas o seu meio de ação sobre as coisas, formando o todo uma harmonia plena e contínua.

O passar dos anos modificou o sentido de corpo, que a partir da Revolução Industrial assumiu uma conotação de máquina, sinônimo de produção. “Corpo que é manipulado, modelado, treinado, enfim, que se torna hábil e produz” (BLESSMANN, 2003, p. 93).

É oportuno lembrar que a sociedade exerce papel ativo na construção da imagem corporal do sujeito, estabelecendo modelos estéticos e interpretações para cada estilo corpóreo. Isso dificulta a compreensão real da corporeidade, que resulta da concatenação de aspectos sócio-culturais e educacionais do indivíduo, repercutindo nas suas interações com o mundo.

Com efeito, o que se percebe, hodiernamente, é que o corpo passou a ser sinôni-

mo de mercadoria, objeto submetido aos modelos culturais e, dessa forma, dissociado da alma ou da mente, contrariando a crença de Aristóteles. Conforme Balestra (2002, p. 29), as pessoas são tratadas como objetos, como se o corpo não compusesse a sua estrutura existencial. Esse distanciamento do próprio corpo, vivenciado pelo sujeito, impede a percepção da corporeidade, que é a capacidade de sentir e utilizar o corpo como ferramenta de manifestação e interação com o mundo. Dessa forma, fica comprometida a nova relação que o envelhecido deve ter com seu corpo, frente às modificações que nele ocorrem em função da passagem do tempo.

O corpo “se estrutura no contexto interativo de atitudes e linguagens que cercam o indivíduo, e que vão sendo internalizadas no curso de cada história”, diz Caridade (1997, p. 60) e prossegue, afirmando não haver corpo de história finda, mas corpo que se faz. Essa afirmação pressupõem ser o corpo o resultado das emoções, sensações, atitudes vividas, como um “produto da diversidade de gestos postos ao existir humano” (idem, 1997, p. 61).

Corpo é subjetividade, é lugar onde circulam conflitos pulsionais, onde as emoções são expressas. O significado do corpo na velhice não está no que ele é, mas no que ele representa, ele exalta a vida e suas inúmeras possibilidades, mas ao mesmo tempo pro-

clama a finitude existencial (BLESSMANN, 2003, p.4).

As concepções filosóficas de Marleau-Ponty (1999) afirmam que o corpo não pode ser considerado um objeto, mas a maneira de estar presente no mundo, com tudo o que compõe esse mundo, e tudo isso está presente nesse corpo. A corporeidade é inerente ao ser humano e transcende a esfera do físico; viver a corporeidade, portanto, é viver todas as dimensões humanas.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A longevidade é uma conquista da humanidade, entretanto, a condução dessa vida longa é um grande desafio para a sociedade. No que tange à questão biológica do envelhecimento, percebe-se uma tentativa de enfrentamento das ações do tempo, com o intuito de bloquear a involução que o corpo sofre e de prolongar a vida através de ações diretas sobre a estrutura físico/biológica. Dessa maneira, sendo o corpo a demonstração manifesta da senescência, privilegia-se muitas vezes a conservação corpórea, negligenciando os cuidados com a esfera emocional. Urge lembrar, no entanto, que a negação das dificuldades inerentes ao envelhecimento é uma infeliz maneira de enfrentar as barreiras que a longevidade apresenta.

Em confirmação ao exposto, CÍCERO

“  
A negação das  
dificuldades  
inerentes ao  
envelhecimento  
é uma infeliz  
maneira de  
enfrentar as  
barreiras que  
a longevidade  
apresenta

”

tonia entre o que o corpo é, objetivamente, e o que se vive como corpo, evitando o risco de uma desorientação do eu para uma desproporcional atenção ao corpo.

(2002, p. 31) declara que “é preciso resistir à velhice e combater seus inconvenientes à força de cuidados; [...] Mas não basta estar atento ao corpo; é preciso ainda mais ocupar-se do espírito e da alma”.

O corpo é a representação da própria vida; nele está escrita a história de cada um. Todavia, o dualismo que separa corpo e alma ainda prevalece nas sociedades ocidentais, o que dificulta a compreensão da dimensão de corporeidade. CAPODIECI (2000, p. 204) alerta para a necessidade de estabelecer a unidade entre corpo e alma para que haja uma sin-

#### REFERÊNCIAS

ALVES, A. M. **A dama e o cavaleiro**: um estudo antropológico sobre envelhecimento, gênero e sociabilidade. Rio de Janeiro: FGV, 2004.

BALESTRA, C. M. **Aspectos da imagem**

**corporal de idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas.**

Dissertação (Mestrado). Campinas, SP: UNICAMP, 2002.

BLESSMANN, E. J. **Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice.** Dissertação (Mestrado). Porto Alegre: UFRGS, 2003.

BRAUSTEIN, F.; PÉPIN, J. F. **O lugar do corpo na cultura ocidental.** Traduzido por João Duarte Silva. Lisboa: Instituto Piaget, 1999.

CAPODIECI, S. **A idade dos sentimentos: amor e sexualidade após os sessenta anos.** Traduzido por Antonio Argonese. Bauru, SP: EDUSC, 2000.

CARIDADE, A. **Sexualidade: corpo e metáfora.** São Paulo: Ed. Iglu, 1997.

CÍCERO, M. T. **Saber envelhecer.** Traduzido por Paulo Neves. Porto Alegre, RS: L&PM, 2002.

DEBERT, G. G. Família, classe social e etnicidade: um balanço da bibliografia sobre a experiência do envelhecimento. **Boletim Informativo e Bibliográfico das Ciências Sociais**, Anpocs, n. 33, p. 33-50, 1992.

IMBERDORF, M. “Eu e meu corpo.” In: HERMANN, R. (Coord.). **Maturidade revista: depoimentos de corpo e alma sobre a feminilidade da mulher madura.** São Paulo:

MAGALY MESSIAS LIMA

Ed. Gente, 2003.

KEHL, M. R. **Sobre ética e psicanálise**. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.

PASCUAL, C. P. **A sexualidade do idoso vista com novo olhar**. Traduzido por Alda da Anunciação Machado. São Paulo: Loyola, 2002.

RESTREPO, L. C. **O direito à ternura**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.

Recebido em maio de 2007  
Aprovado em julho de 2007



## VELHICE E CORPO: A FRAGILIDADE E A FORÇA NAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA

Matheus Silva d'Alencar<sup>1</sup>

**Resumo.** É fato que, na velhice, vários sistemas do corpo sofrem perdas que se constituem no processo natural do envelhecimento. Algumas dessas perdas podem dar origem a doenças de caráter crônico-degenerativas que, por sua vez, podem resultar em graus variáveis de incapacidades. Este é o caso da osteoartrose, que pode levar à restrição de movimentos, dor, edema e crepitação

**Palavras-chave:** osteoartrose, capacidade funcional, corporalidade, velhice.

**Abstract.** It's a fact that, in elderness, lots of systems of the body suffer body losses that is part of natural process of elderness. Some of these losses can create sickness of cronic-degenerative levels that can result in changeable degrees of incapacities. This case of Osteoartrose, that can lead to the restriction of movement, ache, edenia and creptation

**Keywords:** osteoartrose, function capacity, Science of body, elderness.

---

<sup>1</sup> Fisioterapeuta, Especialista em Gerontologia Social. UESC, Núcleo de Estudos do Envelhecimento, 2005. msa1980@bol.com.br.

## 1. INTRODUÇÃO

Não é tarefa das mais simples analisar os papéis que o corpo humano exerce nas sociedades ao longo do tempo. Trata-se de algo pequeno em tamanho, frente a imensidão e complexidade humanas. Mas, se é assim, por que falar do corpo; o que tem ele de tão especial?

A história das civilizações tem revelado o culto ao corpo humano e a importância do seu estudo para as sociedades. Os antigos gregos, por exemplo, idealizaram a forma humana perfeita através de suas esculturas, e mostraram o corpo humano como sentiam que ele deveria parecer. Alguns exemplos merecem destaque; um deles, a estátua de bronze do Deus grego Zeus; outro, a retratação do corpo humano feita por Leonardo da Vinci, um dos maiores artistas da história, para estudar as proporções e observar os aspectos de simetria que o corpo, considerado perfeito, exibia. O homem era, juntamente com o seu corpo, o centro das preocupações, não só da estética, mas do conhecimento médico.

Trata-se, pois, de realce à valorização do corpo bem esculpado como uma preocupação antiga, em que as formas simétricas e os músculos bem definidos já eram preconizados; isto, pois, vem de longas datas. Ter um corpo fisicamente bonito, além de admirável, era sinal de riqueza, poder e reconhecimento. O que é antigo continua, no entanto, atu-

al; essa valorização se perpetua até hoje, naturalmente que dentro de outros moldes.

Os investimentos na imagem e a exigência de novas informações impõem um novo paradigma e uma nova forma de pensar e agir sobre o corpo, redirecionando o olhar para um corpo que precisa se refazer permanentemente, ser remodelado, mostrar-se pronto para as novas demandas e desafios da atualidade. Esses desafios exigem um corpo sempre liso, sem rugosidade, ágil, formoso, viril, subordinado ao consumo de botox, cosméticos que rejuvenescem, plásticas, spas, ginástica, dietas *light*, academias, instrumentos usados para esconder o estágio dos corpos e realçar ainda mais o prestígio exagerado da juventude.

Mas o corpo, mesmo com todo o aparato tecnológico, envelhece; é próprio da natureza. Além disso, o corpo é heterogêneo, o que significa dizer que não é só biológico; é também social, histórico, psicológico e cultural. Quando falamos de corpo, com certeza estamos falando de muitos corpos em uma mesma pessoa; falamos de um corpo da vida. Portanto, precisamos falar de um corpo que é a unidade de muitos corpos: da criança, do adolescente, do jovem, do adulto jovem, do trabalhador, do idoso; é a inscrição de várias linguagens, e de várias imagens, faladas e mostradas ao longo da vida.

Os corpos carregam as marcas das experiências vividas, das (con)vivências, sejam elas

“  
O corpo de um  
indivíduo idoso  
carrega muitas  
histórias

”

positivas, negativas, felizes ou não, das condições materiais e dos condicionamentos sócio-culturais. O corpo de um indivíduo idoso carrega muitas histórias, contadas nas múltiplas vivências e experiências de vida, desde a infância. Os relacionamentos com familiares,

a interação com amigos, escola, igreja, ambiente de trabalho, expectativas, medos, inseguranças, frustrações, desejos, alegrias, primeiro salário, vestibular, festa de aniversário, casamento, primeiro emprego, perdas de pessoas queridas, lembranças, tristezas, tudo isso faz parte de experiências individuais e, portanto, de experiências do corpo.

Na história do homem, os corpos foram e continuam sendo objeto de atenção privilegiada, seja para cuidar, vigiar, controlar, modelar, corrigir, dar uma forma de acordo com as posições assumidas pelos sujeitos na sociedade, seja para torná-lo *educado, moderno, saudável, sarado* (COUTO, 2003). Em meio às múltiplas possibilidades sinalizadas pelo mundo moderno em torno do corpo, é preciso lembrar que esse corpo envelhece.

O objetivo deste artigo é mostrar que o corpo biológico, em especial aquele que carrega as marcas do tempo, muitas vezes já fragilizado, acometido por algumas doenças de caráter degenerativo, como a osteoartrose, pode

continuar tendo autonomia de movimentos.

Ao identificar as principais limitações funcionais em idosas acometidas por osteoartrose, e as suas percepções quanto à interferência desta enfermidade no seu cotidiano, a idéia é mostrar a utilidade da Fisioterapia para minimizar suas conseqüências.

## **2. A VELHICE DO CORPO E A INTERFERÊNCIA DA OSTEOARTROSE**

É fato que a prevalência de doenças crônico-degenerativas aumenta com o passar da idade. Algumas são comuns como a hipertensão arterial sistêmica, a *diabetes miellitus* e as afecções do aparelho locomotor, a exemplo da osteoartrose. Trata-se de uma enfermidade de caráter crônico-degenerativo que atinge preferencialmente as articulações que suportam peso, e suas conseqüências, a depender do estágio, interferem negativamente na manutenção da autonomia e independência do indivíduo acometido.

Também conhecida como osteoartrite, é uma das principais e mais freqüentes patologias presentes em pessoas idosas. Embora muito freqüente, é pouco conhecida. Acredita-se que 15% da população adulta do mundo sejam acometidas por essa patologia.

Trata-se de doença que não escolhe sexo<sup>2</sup>, raça e área geográfica. Lianza (1995, p. 206) afirma que embora apareçam anormalidades histológicas e bioquímicas já na segunda década de vida, os sintomas vão ser mais frequentes com a progressão da idade.

Ao procurar identificar os possíveis tratamentos, é possível perceber a utilização de recursos paliativos, reabilitativos e, até mesmo, preventivos. Esses recursos, aliados à educação em saúde, visam à promoção do bem-estar do indivíduo. Portanto, trata-se de olhar o corpo em movimento, para manter a capacidade funcional, qualidade ou aptidão que têm os sujeitos para manter suas habilidades físicas e mentais, importantes para a conservação da sua autonomia e independência corporal. Avaliá-la é tomar como base os aspectos práticos das atividades de cuidado pessoal e locomoção, além da observação do sujeito em suas atividades da vida diária (BRASIL, 1999).

O idoso, sujeito de nossa observação e estudo, constitui uma população que requer cuidados especiais, pois suas funções, sejam físicas ou mentais, estarão reduzidas devido ao envelhecimento biológico. Isto é confirmado por Papaléo Netto (1998), para quem vários sistemas do corpo sofrem perdas gradativas

---

<sup>2</sup> Embora 25% de mulheres sejam por ela atingidas depois dos 60 anos, de acordo com Salter, 2001, p. 304.

“  
A maioria das  
doenças de  
caráter crônico-  
degenerativo  
que acomete  
a população  
idosa tem, na  
própria idade  
um fator de risco  
primordial

”

principais causas de incapacidade para essa faixa etária.

Considerando um agravante a mais, esse mesmo autor afirma que o “número de idosos com algum grau de incapacidade aumenta com a idade, e cerca de 50% daqueles com mais de 85 anos apresentam limitações em suas atividades diárias” (PORTO, 2001, p. 179). Pode-se afirmar, portanto, que a maioria das doenças de caráter crônico-degenerativo que acomete a população idosa tem, na própria idade, um fator de risco primordial. Com isso, considera-se que envelhecer

e essas perdas se constituem em processos naturais do envelhecimento que, por fim, podem originar fragilidade e conseqüentes doenças de caráter crônico-degenerativas.

O surgimento dessas doenças não deve ser desprezado pelo idoso e por quem convive com ele. Porto (2001, p. 179) afirma que “muitos gerontes padecem de doenças crônicas que resultam em graus variáveis de incapacidade”. Doenças dos sistemas cardiovascular, neurológico ou músculo-esquelético são os que mais frequentemente acometem pessoas idosas e se constituem nas

sem apresentar alguma enfermidade não é comum. É importante salientar, no entanto, que na inexistência de alguma enfermidade, as modificações que acometem o indivíduo durante o processo de envelhecimento não são suficientes para gerar sintomas ou limitações importantes na execução de suas atividades da vida diária.

Ao associarmos o processo de envelhecimento com as alterações que ocorrem no ser humano durante a vida, observa-se que essas alterações constituem-se em perdas da capacidade homeostática de maneira lenta e gradual, porém variável de indivíduo para indivíduo. Por conta disso, é necessário distinguir o envelhecimento normal do anormal, ou seja, o que é consequência do próprio envelhecimento do que se torna secundário a processos patológicos freqüentes nessa fase, sendo importante conhecermos os conceitos de senescência e senilidade<sup>3</sup>.

As idades mais avançadas são as que exigem mais atenção dos profissionais de saúde, principalmente pelo aparecimento mais freqüente das doenças que geram incapacidades e dependências, de forma que as preo-

---

<sup>3</sup> O primeiro considera o envelhecimento como um processo normal, ao qual ocorrem alterações morfológicas, orgânicas e funcionais. Já o segundo explica as alterações determinadas pelas afecções que freqüentemente acometem indivíduos idosos, ou seja, considera o seu estado patológico.



cupações com a saúde referem-se, na maioria das vezes, a problemas relacionados com o manejo cotidiano da doença e o impacto sobre a independência nas atividades da vida diária.

### **3. O CORPO COM OSTEOARTROSE E A PERCEPÇÃO DAS IDOSAS NA REALIZAÇÃO DAS AVDs**

É importante destacar que a sintomatologia da osteoartrose caracteriza-se predominantemente por dor, edema, limitação de movimento e crepitação<sup>4</sup>. Essa sintomatologia normalmente é lenta, tendo a dor como principal sintoma, que pode ser leve ou intensa, variando no tempo e piorando, se houver movimentação intensa.

A dor e a limitação de movimentos são observadas em grande parte dos idosos acometidos por osteoartrose. Em um dos depoimentos tomados junto a idosas integrantes de um grupo de convivência na cidade de Jequié, Bahia, foi possível perceber a dimensão do sofrimento causado:

- *Eu não consigo fazer força nos braços, pegar peso; sinto dores na coluna.... eu acho que é pela artrose.... a dor nas costas é tão grande que passa horas.... (idososa 1).*

---

<sup>4</sup> Crepitação é o ruído ou sensação de ruído quando do atrito entre superfícies articulares.

A restrição de movimentos é realçada também por outras depoentes, quando afirmam que:

- *muitas coisas eu deixo de fazer por causa da artrose. Pra andar para lugar longe eu não agüento... O joelho incha... a artrose me atrapalha* (idosa 02);
- *Realmente a artrose me atrapalha muito para eu fazer minhas coisas. Às vezes os joelhos incham que eu não consigo mexer* (idosa 03).

Entretanto, por mais que seja assim, é possível encontrar indivíduos que conseguem viver normalmente, mesmo apresentando os sinais e sintomas característicos:

- *Tudo eu fazia; hoje meus braços acabaram, mas eu não deixo de fazer minhas coisas por causa da artrose* (idosa 04);
- *Não deixo de fazer minhas coisas por causa de artrose* (idosa 05);
- *A artrose não me atrapalha em fazer as coisas, e se dói eu venço ela* (idosa 06);
- *A artrose nunca me incomoda; não deixo de fazer minhas coisas* (idosa 7).

O desempenho de um indivíduo, em qualquer atividade, pode ser melhorado independente da idade e com relativamente poucos recursos. Para tanto, o tratamento visa, basicamente, ao alívio e à redução dos sintomas característicos; envolve tratamento reabilitacional, educacional e medidas domiciliares

que o indivíduo pode realizar, além do uso de medicamentos e intervenção cirúrgica, em casos mais avançados.

Como medidas preventivas para um corpo saudável e livre da osteoartrose, a Fisioterapia

“  
O desempenho  
de um  
indivíduo pode  
ser melhorado  
independente  
da idade  
”

pode contribuir com orientações quanto à postura, uso correto de alguns objetos de utilização cotidiana, medidas adaptativas para a utilização desses objetos, além de recursos específicos da área, como a termoterapia (frio-calor), a eletroterapia (T.E.N.S. e ultrassom), e a cinesioterapia (movimentos), um dos principais métodos terapêuticos da Fisioterapia.

Além disso, hábitos de vida saudável devem ser preconizados, como a boa alimentação, associada à redução de peso, e realização, desde cedo, de exercícios físicos ou, até mesmo, de atividades simples, mas que promovam a constante mobilização do indivíduo. A hidroterapia e a utilização de calçados adequados também previnem possíveis surtos de sinais e sintomas característicos da doença.

Nesse sentido, Izzo (apud PAPALÉO NETTO, 1996) destaca a valorização da auto-estima do idoso através de ações que retardem ao máximo a imobilidade, melhorem a flexibilidade dos movimentos, a capacidade

“  
A vinculação da  
osteoartrite com  
obesidade é um  
aspecto que  
vem merecendo  
consideração dos  
estudiosos

”

cardiorrespiratória, a percepção do próprio corpo, orientem os aspectos posturais, permitam melhor sociabilização, promovam o lazer, melhorem a criatividade.

A vinculação da osteoartrite com obesidade é um aspecto que vem merecendo consideração dos estudiosos. Nesse sentido, observou-se que 40% das idosas estavam com sobrepeso e outras 40% apresentavam-se obesas, ou seja, na amostra,

uma significativa parcela era predisponente ao surgimento da osteoartrite.

As articulações mais susceptíveis ao surgimento da doença, de acordo com a literatura, são as de carga (joelho, coluna, quadril, metacarpofalangeanas (Pastor, 2001). Também foram encontradas, nesta pesquisa, porém na seguinte ordem: coluna (com 90%), joelhos (80%) e as articulações do pé (60%) com relatos de limitações funcionais.

Duas escalas, adaptadas para este estudo, foram utilizadas para avaliar o grau de (in) dependência dos sujeitos desta pesquisa. A primeira foi a Escala de Atividades Básicas da Vida Diária, de Katz, que observa a pessoa realizando atividades para seu próprio cuidado. As atividades que tiveram maior grau de independência foram: alimentar-se só e cui-

dar da higiene pessoal. Já as que apresentaram algum grau de dependência foram o controle da urina (por redução da atividade muscular do assoalho pélvico) e transferência (por exigir intensa atividade muscular de membros superiores).

A segunda foi a Escala de Atividades Instrumentais da Vida Diária, de Lawton, também adaptada para este estudo. Composta de nove atividades, essa escala avalia o grau de independência para cada indivíduo quando o mesmo realiza atividades em casa e fora dela. Dentre as que apresentaram maior grau de independência, destacam-se o preparo de refeições e a realização de trabalhos manuais. A atividade que apresentou maior dependência parcial foi fazer compras, o que implica em carregar pacotes e sacolas, sobrecarregando o corpo com peso. Já a que apresentou dependência total foi arrumar a casa, implicando em movimento de agachar-se para limpar chão, elevar braços e pernas para, segurando vassoura, limpar o teto, exigindo preparo físico e força muscular, além de boa amplitude de movimentos dos membros superiores e inferiores.

Considerando o fato de serem idosas ativas, em sua grande maioria donas de casa, requisito importante para a avaliação da capacidade funcional, decidiu-se pela formulação de um questionamento subjetivo sobre algumas das suas atividades domésticas. Neste questionamento, cada indivíduo rela-

tou quantas e quais atividades considerava as mais difíceis de realizar.

Constatou-se que o resultado encontrado com a utilização da escala difere da percepção das idosas, que apontaram a limpeza do chão como a atividade mais difícil de realizar, cujas posições obrigam as idosas a desconforto e levam-nas a fortes dores na coluna e nos joelhos.

Para as idosas deste estudo, o corpo que sofre pela invasão da osteoartrose é um corpo que precisa ser cuidado com atenção e auscultado com mais proximidade. Embora seja uma doença incapacitante, muitos idosos conseguem ter um considerado grau de independência e realizar suas atividades normalmente. Isso motiva o idoso a se valorizar e a cuidar cada vez mais do seu corpo, seu espelho e seu companheiro em todas as horas.

#### **REFERÊNCIAS**

COUTO, Edvaldo Souza. Corpos modificados: o saudável e o doente na cibercultura. In: LOURO, G. L., NECKEL, J. F.; GOELLNER, S. V. **Corpo, gênero e sexualidade**: um debate contemporâneo na educação. Petrópolis: Vozes, 2003.

LIANZA, Sérgio. **Medicina de reabilitação**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A., 1995.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Saúde do Idoso, 1999.

PAPALÉO NETTO, M. **Geriatría – fundamentos, clínica e terapêutica**. São Paulo: Editora Atheneu, 1998.

PORTO, C. C. **Semiologia médica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

PAPALÉO NETTO, M. **Gerontologia**. São Paulo: Atheneu, 1996.

PASTOR, Elda Hirose. **Doença Articular Degenerativa – Osteoartrose**.

Disponível em: [www.usp.br/medicina/departamento](http://www.usp.br/medicina/departamento). São Paulo, 2001.

Recebido em abril de 2007  
Aprovado em agosto de 2007





## POSTURA E ENVELHECIMENTO: ESTILOS QUE O CORPO REVELA

Sayonara Rocha Calazans Carvalho<sup>1</sup>\*

...Porque também o corpo não é um só membro, mas muitos. Se disser o pé: porque não sou mão, não sou do corpo; nem por isso deixa de ser do corpo. De maneira que, se um membro sofre, todos sofrem com ele; e se um deles é honrado, com eles todos se regozijam. (COR. 12:14, 15,16).

...Ler o corpo, escutar o corpo é como ler um texto sagrado. Pode-se identificar o nível histórico e também o nível simbólico. Quando tocamos um corpo não devemos esquecer que tocamos uma pessoa com toda sua história (LELOUP, 2000, p.75-98).

**Resumo.** O trabalho busca analisar os vícios posturais decorrentes da modernidade que, de alguma forma, vêm contribuindo com a redução dos movimentos corporais e favorecendo o aparecimento de doenças crônico-degenerativas, freqüentes na velhice.

**Palavras-chave:** postura, velhice, estilo de vida.

**Abstract.** The work search for analyzing the position addiction coming from the modernity that, somehow, has contributed with the reduction of body

---

<sup>1</sup> Fisioterapeuta, Especialista em Gerontologia Social. UESC, Núcleo de Estudos do Envelhecimento, Ilhéus, Bahia, 2005. sayrocha@bol.com.br

movement and favoring the appearance of chronic-degenerative sickness, common in oldness.

**Keywords:** position, oldness, lifestyle.

## 1. INTRODUÇÃO

O corpo, pode-se dizer, é a morada da nossa existência, nosso *habitat* natural, onde guardamos emoções e mostramos, através de gestos e postura, um pouco de quem somos: uma pessoa com atitudes, anseios, tristezas e alegrias, transfigurando as diferentes etapas da vida, como a infância, a juventude, a maturidade e o envelhecimento.

É o corpo um todo com seus membros e órgãos, cada um com função específica, atuando em conjunto para um bem estar geral; funciona como encaixes de um “quebra-cabeça”. Assim, quando uma parte se desencaixa, o todo se desarruma buscando reorganizar-se e, nessa busca de “organização”, ocasiona dor muscular, fazendo o corpo procurar por outras posturas para defender-se, ao que chamamos de postura antálgica. Tais processos ocorrem porque nosso corpo não é uma estrutura rígida mas, sim, flexível, móvel, com vida; e vida é movimento.

Esse movimento é indispensável à lubrificação das articulações, à tonificação dos músculos, à ativação da circulação e melhoria do funcionamento do aparelho digestivo. Além

“  
Existe uma  
vida com alma,  
sentimento,  
memória, inserida  
numa sociedade  
de costumes,  
hábitos e práticas  
diferenciadas

”

da constituição e operacionalização física do corpo humano, existe uma vida com alma, sentimento, memória, inserida numa sociedade de costumes, hábitos e práticas diferenciadas, que nem sempre conspira para a saúde desse corpo e dessa alma mas que, somados, representam registros que se armazenam nesse corpo, constituindo o sujeito, a pessoa, o ser humano.

E, nesse sentido, é possível afirmar que com a corporeidade se ama, se odeia, se estuda, se trabalha, se executa as mais diversas ações, realizando a passagem da vida.

Desde os tempos primórdios, o corpo acompanha a mudança do homem e a das sociedades. Assim, da caça à pesca, da zona rural à urbana, acompanhando a Revolução Industrial até os dias atuais, o homem vem mecanizando os seus movimentos. Desta forma, vale salientar que, como instrumento de trabalho, o corpo sofre com movimentos repetitivos, postura e mobiliário inadequados, de tal maneira que a máquina e a pessoa passam a integrar e desintegrar o indivíduo de si mesmo.

Essas características podem ser definidas como condicionantes do estilo de vida que vem dominando na chamada era da globali-

zação, cujo avanço tecnológico contribui para a diminuição dos movimentos corporais. Nesse sentido, com a ajuda do controle remoto, do forno de micro-ondas, do telefone sem fio, do computador, dentre outros, vêm sendo desenhados, cada vez mais, quadros de sedentarismo que favorecem as doenças crônico-degenerativas, tão freqüentes em idosos.

Essas doenças prejudicam a biomecânica corporal, a vida produtiva do trabalhador com dores na coluna, nos braços, processo inflamatório, limitação dos movimentos e até incapacidade funcional, dificultando o processo do envelhecimento. Além disso, favorecem, também, as doenças ditas ocupacionais: as osteoartroses, lombociatalgia, hérnias de disco, dores musculares e processos inflamatórios dos tendões, que comprometem, significativamente, a saúde da pessoa (MOREIRA, 2001; OLIVEIRA, 1998).

Dessa forma, cada pessoa, ao desenvolver uma função, usa o corpo para realizá-la. E as atividades vão moldando o corpo à função desempenhada, como que esculpindo e, assim, criando compensações e comprometendo o alinhamento corporal. Daí a importância de postos de trabalho organizados em condições ergonômicas, como ginástica laboral, dinâmicas de grupo e outras, que visem facilitar as relações inter e intra pessoal.

É possível exemplificar tal assertiva através das seguintes situações:

1. um bancário que trabalha na função de caixa e conta dinheiro, que passa oito horas do dia sentado em um banco e mesa desproporcionais a sua altura, pode sentir dores nos braços, pernas, mãos e coluna, devido ao mobiliário e à postura inadequados;
2. uma lavadeira que utiliza de uma lavanderia de altura desproporcional e é obrigada a inclinar o tronco para frente, pode ter problemas de lombalgia e até hérnia de disco;
3. um empacotador, cortador, embalador que realiza movimentos repetitivos, robotiza o corpo a ponto de desenvolver uma tendinite, um processo inflamatório.

Portanto, é pago um alto preço para o usufruto dos processos de modernização e estilo de vida globalizados vividos atualmente, devido ao tão estimado avanço tecnológico e desenvolvimento econômico.

Sob essa pressão, o corpo responde, cansa, adoce e é preciso lembrar, tomando o filme *Tempos Modernos*<sup>2</sup>, e com base no senso comum, que não somos máquinas e sim homens. Esse condicionamento e/ou mecanização, decorrente, sobretudo, da dinâmica

---

2 Estrelado por Charles Chaplin

agitada do dia-a-dia, tem feito com que o homem esqueça de si, não se prevenindo contra as doenças já referenciadas, escravizando-se no trabalho e perdendo o prazer corporal da leveza, flexibilidade, do espreguiçar, alongar os músculos, liberar o prazer da existência.

Ainda, a ânsia do ter, fruto de uma sociedade consumista, é grande e vem se sobrepondo ao ser, o que significa dizer que nos tempos atuais e nesta sociedade mais vale comprar roupas novas, fazer cirurgia plástica, ter carro e outros bens capitais, que cuidar da saúde, por exemplo, e ser mais saudável. Essa visão é massificada pela mídia, e as academias que têm funcionado mais como espaço de modelagem corporal, cultua diversas vezes o corpo sarado e não o corpo saudável.

## **2. IMPACTOS DE UMA POSTURA INADEQUADA: A SAÚDE EM QUESTÃO**

Sob a ótica da saúde, é preciso dizer que o esgotamento físico, a insatisfação, a ansiedade, caracterizam-se como fatores bloqueadores do perfeito funcionamento desse corpo, principalmente, afetando a respiração e, por sua vez, a digestão e a circulação, que são bloqueadas, os músculos, que tensionam e, em resposta, as articulações, ligamentos, tendões são retraídos, encurtados, e as compensações corporais são favorecidas. Isto desarruma o

“  
Um corpo  
alinhado,  
alongado, com a  
postura adequada,  
é um corpo  
saudável

”

referido “quebra-cabeça” corporal, causando instabilidade dos ombros (um mais alto que o outro), instabilidade da bacia com rotação do quadril, levando ao desalinhamento e prejudicando, sobretudo, a postura (SOUCHARD, 1987). Esta, segundo Thoumie (1999, p. 10), corresponde a “uma atitude adotada no corpo diante de uma posição referida, sendo o

controle postural e o manter do equilíbrio regulados pelo sistema nervoso central”, o que faz com que as alterações sofram com patologias neurológicas, ortopédicas e, também, influenciadas pelo envelhecimento.

Vale ressaltar que a postura não é apenas o sentar, deitar, estar em pé, mas a forma de adotar uma posição corporal. Assim, um corpo alinhado, alongado com uma postura adequada, é um corpo saudável.

Os prejuízos da má postura implicam desde a dor muscular ao comprometimento das vísceras, pois o diafragma, músculo responsável pela respiração, apresenta um tendão que vai da cervical até a pelve e, através dos seus pilares, funcionam como sustentadores das vísceras. Então, uma respiração bloqueada, apical, encurta o músculo diafragma, requisitando os músculos acessórios e tracionando, através da sua inserção na cervical,

a cabeça para frente, projetando os ombros com encurtamento do músculo peitoral e favorecendo uma *cifose postural*<sup>3</sup> com retração das costelas, aumento do bloqueio respiratório e maior predisposição do idoso a adquirir problemas de ordem digestiva e respiratória (SOUCHARD, 1987).

Dos desvios do padrão postural com maior uso da cadeia muscular posterior, a retração dos músculos trapézio, rombóides e passo posterior favorece a *lordose lombar*. O uso indevido de um lado do corpo desviando a coluna lateralmente chama-se *escoliose*, que desalinha todo o corpo com assimetria de ombros ou de pernas e rigidez progressiva da caixa torácica, conduzindo também a problemas respiratórios ou cardíacos (SOUCHARD, 1987).

Os estudos revelam que, na postura ereta, os músculos precisam ter força muscular para se manterem na posição bípede; seu enfraquecimento gera cansaço rápido, pois o gasto energético é grande e os músculos da estática estão sempre tensionados, necessitando de alongamento para evitar as retrações e compensações (SOUCHARD, 1987; BURKE, 1997).

As patologias referentes à coluna vertebral mais comuns em idosos são as degenerativas, tumoral, infecciosa e neurológica, com predomínio das osteoartroses, hérnias de disco e

---

3 Padrão postural mais comum do idoso (THOMIE, 1999).



lombalgia, doenças essas que comprometem a autonomia do idoso, prejudicando o equilíbrio e a coordenação, favorecendo a queda e a qualidade de vida, situações essas que podem ser prevenidas com atividade física orientada, percepção corporal conscientizada, reeducação corporal global.

Há, no idoso, uma diminuição progressiva da formação óssea, causando deformações vertebrais e diminuição da altura do corpo vertebral, sendo maior na lombar em torno de 53% entre 30 e 80 anos, 41% na dorsal e 24% na cervical, afetando mais a cadeia muscular anterior. Daí, a propensão do idoso a adquirir a postura de cifose dorsal e retroversão do quadril.

### **3. A SAÚDE DO CORPO – UMA QUESTÃO DE ATITUDE**

A avaliação postural do idoso deve ser feita com uma observação física, levando em consideração determinados fatores, como: idade, atividades laboral e física realizadas, estado muscular e tissular apresentado, mobilidade articular, postura adotada em diversas situações (sentar, andar, deitar, abaixar, estático de pé), posição dos ombros, quadril, pés. Levantar também em consideração o perfil psicológico e cognitivo da pessoa (PARDESSUS et al., 2000).

A postura implica no bem estar geral, pois a coluna funciona como eixo de sustentação

corporal. A base da cabeça se articula com a coluna cervical, mais precisamente com a primeira vértebra, e a projeção desta para a frente, anteriorizando, favorece um desalinhamento nas vértebras, podendo causar dores de cabeça, de ouvido, tontura, náuseas. Muitas vezes, esse quadro é confundido com labirintite. Aqui também acontece a disfunção da articulação tempomandibular, que é a junção dos ossos temporais com a mandíbula, responsável pelo abrir e fechar da boca, serrar dos dentes. E quando ocorre esse desalinhamento, somado às oclusões dentárias, blocos e restaurações, dentaduras, o quadro se agrava com as artroses comuns ao idoso (SOUCHARD, 1989).

A boa postura, portanto, significa que o corpo encontra-se em seu perfeito eixo de equilíbrio. E quando isso não acontece, o resultado é prejudicial à saúde e beleza, pois um corpo alinhado e alongado previne as doenças, principalmente as de ordem ósteo-músculo-ligamentar, favorecendo a qualidade de vida, autonomia e o bem estar geral.

Algumas dicas de postura são mencionadas por Rasch&Burke (1977), e são elas: 1) manter o alinhamento corporal com a coluna torácica e lombar apoiada no encosto da cadeira, o ísquio (ossinho do quadril) encaixado, assentado na cadeira, evitando a projeção da cabeça para a frente e cruzar as pernas, pés paralelos e apoiados no chão; 2) evitar posi-

“  
É possível, ainda,  
refletir sobre  
a velhice que  
a pessoa tem,  
porque é aquela  
que se constrói  
no decorrer de  
toda a vida

”

ções estáticas, alternar e alongar o corpo; 3) evitar assistir televisão e fazer leitura deitado, optando pela posição sentado e, na leitura, apoiar o livro na mesa; 4) quando houver necessidade de pegar peso, flexionar os joelhos e, de preferência, pedir ajuda; 5) para fazer atividades manuais tipo crochê, tricô, bordado, usar uma almofada (também serve para leitura) como apoio abaixo dos antebraços.

Nesse sentido, Walter Franco, na música *Serra ao Luar*, se expressa denotando a verdade que existe no bem viver, sintonizado com o que o corpo precisa. Diz ele: “Viver é afinar um instrumento de dentro para fora e de fora para dentro: Tudo é uma questão de manter a mente quieta, a espinha ereta e o coração tranqüilo”. É um combinar, atentando-se aos pedidos e reclamações que o corpo faz.

É possível, ainda, refletir sobre a velhice que a pessoa tem, porque é aquela que se constrói no decorrer de toda a vida. E diríamos que temos a vida que vamos, em nossa trajetória, construindo; e a saúde do corpo, no envelhecimento, é uma questão, também, de atitude.

#### 4. CONCLUSÃO

Assim, o corpo mostra em sua totalidade a postura e o envelhecimento, registrando todo o processo vivenciado: desde o engatinhar até o caminhar; das brincadeiras e soltura da infância à fase do estirão na adolescência e juventude, com os hormônios efervescentes aflorando a sexualidade e os vícios posturais inadequados adotados; na maturidade, com o declinar hormonal às crises de menopausa ou andropausa; o registro de um corpo usado como instrumento de trabalho, prazer, responsabilidades; e a velhice, com toda a bagagem existencial, um corpo que ri e chora, cresceu, amadureceu e revela o envelhecimento através das rugas, cabelos brancos, limitações de movimento e postura física frente à vida, com atitudes e gestos, curvando a coluna numa atitude de recolhimento.

#### 5. REFERÊNCIAS E BIBLIOGRÁFICAS

CODO, W.; ALMEIDA, M. C. C. G. de. **L. E. R – Lesões por Esforços Repetitivos**. Petrópolis: Vozes, 1997

LELOUP, Yves-Jean. **O corpo e seus símbolos**: uma Antropologia Essencial. 8. ed. Petrópolis: Vozes 2000.

MOREIRA, I. **O espaço geográfico**. São

Paulo: Ática, 2001

OLIVEIRA, C. R. *et al.* **Manual Prático de LER**. Minas Gerais: Heath, 1998.

PARDESSUS, V. *et al.* **Du sujet âgé**. Encycl Méd Chir (editions Scientifiques et Médicales Elsevier SAS. Paris, tous droits reserves). Kinésithérapie-Médecine Physique-Réadaptation, 26-294-D-10. 2000. 14 p.

RASCH; BURKE. **Cinesiologia e Anatomia aplicada**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1977.

SOUCHARD, P. E. **Respiração**. São Paulo: Ed. Summus, 1987.

SOUCHARD, P. E. **O diafragma**. São Paulo: Summus, 1989.

THOUMIE P. **Posture, équilibre et chutes. Bases théoriques de la prise en charge en rééducation**. Elsevier, Paris- France: Kinésiterape-Médecine Physique Encycl.Méd. Chir, 1999.

Recebido em agosto de 2007  
Aprovado em outubro de 2007



## ANTES QUE O CORPO ENFERRUJE

Carmen Maria Andrade<sup>1</sup>

*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,

---

<sup>1</sup> 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