

## O LONGEVO

(numa perspectiva gerontológica  
e tanatológica)

MARIA CRISTINA CAMPOS SOUSA FARIA \*

### INTRODUÇÃO

*"A senhora teria talvez sessenta, sessenta e cinco anos. (...) afastava-se em fato de banho ao longo da piscina e quando se encontrava a quatro ou cinco metros do professor de natação, virou a cabeça na direcção dele, sorriu-lhe, e fez-lhe um sinal com a mão. Fiquei com o coração apertado. Aquele sorriso, aquele gesto, eram de uma mulher de vinte anos! A mão como que voara com uma ligeireza encantadora. (...) Era a sedução de um gesto afogado na não-sedução do corpo. Mas a mulher, embora devesse saber que deixara de ser bela, esquecera-o nesse instante. Numa certa parte de nós mesmos, todos vivemos para além do tempo. Talvez só tomemos consciência da nossa idade em certos momentos excepcionais, permanecendo sem-idade a maior parte do tempo."*

(Kundera, 1990)

*"Depois de mais de uma trintena de anos de labor intenso e preocupante encontrámo-nos numa ociosidade forçada que a falta de saúde nos impôs.*

*E como Leiria, cidade provinciana que já perdeu os últimos laivos de bucolismo, mas ainda não oferece condições distractivas, além da vida de café, que não aceitamos, uma situação de dívida se criou: o modo de entreter o tempo.*

*Esta a preocupação dominante de quem, estando aposentado sem ser velho, não quer sentir-se desocupado não sendo novo."*

(Cabral, 1975)

**A**o longo de todas as épocas a imagem do idoso foi sofrendo profundas alterações. Os estudos etnológicos revelam que a vida dos indivíduos mais velhos da espécie

\* Docente na ESE de Beja

humana têm vindo a variar em função da sociedade ou da cultura a que pertencem. Daí que possam existir múltiplas atitudes, desde os deixar abandonados à mercê das intempéries, até ocuparem uma posição social elevada pelo que usufruem de múltiplas regalias.

Segundo Simões (1982) a posição social dos idosos europeus, desde os tempos medievais até aos nossos dias, poderá ser representada graficamente por uma curva em forma de U invertido - de orientação ascendente a partir do século XIII ao XVIII, seguindo-se uma orientação descendente, a partir da revolução industrial.

A ideologia do produtivismo dominou as mentalidades e com o avanço das novas tecnologias o valor da sabedoria tradicional e de quem a comunica deixa de ter sentido.

Nas últimas décadas outros factos se salientaram:

1. aumento significativo da duração média de vida
2. envelhecimento das populações das nações desenvolvidas
3. culto à juventude
4. tabu da morte
5. relutância dos investigadores em se debruçarem sobre a velhice
6. número crescente de famílias nucleares
7. aumento das doenças psiquiátricas e físicas

8. isolamento e desamparo de muitos idosos.

A sociedade em que vivemos tem sido significativamente marcada por múltiplos acontecimentos que têm ocorrido num curto espaço de tempo, obrigando a mudanças repentinas que surgem quase sem tomarmos consciência delas e das quais se podem destacar (Hayslip, 1989):

- o desastre de Challenger
- a epidemia da SIDA
- tecnologia do computador
- mães alugadas
- reforma mais cedo
- revolução sexual
- desastres ecológicos
- eutanásia
- abuso do álcool e cocaína
- bebés proveta
- corações artificiais
- crise na segurança social
- guerra do Golfo.

Sem dúvida que todos estes factos causam impacto e obrigam a mudanças culturais de vários tipos e conseqüentemente, levam os indivíduos a alterar a sua própria vida.

Todos nós experimentamos vários acontecimentos durante as nossas vidas, no entanto quando caminhamos na longevidade, ser adulto e envelhecer pode ser visto como uma série de transições, definidas por tais factos.

Acontecimentos diferentes são importantes para diferentes pessoas. Cada evento é comparável a um disparo fotográfico que capta no momento, um dos significados enraizados na vida do adulto. Mas, noutro sentido, estes disparos fotográficos isolam essa experiência social da própria vida do indivíduo (Hultsch, 1981). Assim, ninguém pode ter a pretensão de ver os acontecimentos exactamente como eles são; mas pode fazer o esforço para tentar compreender a sequência da vida do adulto, como é possível apreender a projecção de uma película cinematográfica.

A idade avançada é considerada de um modo arbitrário, geralmente considera-se o marco dos sessenta e cinco anos, por ser a altura em que a maioria atinge a reforma (Lidz, 1968); mais um contributo da moderna sociedade industrial a caminho da terceira vaga.

Se já não se é considerado capaz para trabalhar, se já não se dispõe de força produtiva, então vai-se fazer o quê? Esperar pela morte? Nem todos os indivíduos conseguem encontrar uma solução adequada para o turbilhão de questões que lhe podem assombrar o pensamento, já que o tempo é coisa que não falta.

Ao imaginar a velhice são muitos os que sentem medo e afugentam a ideia, pelo receio de vir a ser velho=doente=inútil=senil=morte.

O que até pode ser compreensível, visto que se vive numa sociedade que diviniza a juventude do corpo, a sua energia; basta ver a publicidade na televisão ou os cartazes espalhados pela cidade.

Os termos velho, velhice, idoso, terceira idade não parecem ser muito felizes para designar uma das etapas mais importantes da vida dos humanos. Se falássemos de experiente, vivenciado, longo ou de idade da experiência ou da sabedoria da vida, última idade, longevidade, talvez este percurso fosse visto dum modo mais interessante, ou este tempo último, mais enriquecidamente aproveitado por todos os que lá chegaram ou que um dia chegarão.

Ninguém quer ser velho no sentido de caduco, o corpo envelhecido é a carapaça que encobre ou esconde um pulsar do coração, muito desejoso de viver, de participar, de conhecer, de sentir o mundo que o rodeia.

A discriminação da idade é talvez um dos maiores obstáculos que põem em risco o desenvolvimento de uma personalidade em qualquer idade. A segregação etária não possibilita a convivência, a troca de conhecimentos e de experiências únicas. Cada um se pode rever ou projectar nas imagens dos outros que são aquilo que já fomos ou que um dia seremos. Mas, tal descoberta só é possível pela interrelação com os outros, pelo que urge criar momentos

e locais para que tais comunicações possam acontecer; isto é, que se possa conviver do Jardim de Infância à Universidade da Terceira Idade.

Se é um facto que a população tende a envelhecer, que o grupo de indivíduos idosos tende a aumentar, porque é que não se criam condições para uma existência feliz?

Parece que os idosos de hoje se esqueceram que um dia seriam mais velhos do que nunca, muito diferentes do que em qualquer outra idade e não se prepararam para tal. Por outro lado, os longevos do futuro parecem continuar distraídos com este tema, de um modo geral.

Só passamos uma vez por cada idade. Todos os anos fazemos mais um aniversário e com ele uma nova idade. Neste sentido, seremos sempre inexperientes pelo que nos encontramos num processo de crescimento pessoal (intrapessoal e interpessoal) contínuo, quer queiramos ou não.

Cabe a todos, e a cada um em particular, tentar mudar a situação. Se já adivinhamos ou sabemos o que é preciso, é favor passar à acção. Derrubemos o tabu da idade avançada e distinga-se do tabu da morte, isto é, não se confunda o envelhecimento com a morte.

Estamos perto da morte desde o dia em que fomos concebidos. Por certo, a partir de certa idade a probabilidade do encontro com ela torna-se mais frequente ou mais

próximo. Mas, nada justifica confundir a idade a partir dos sessenta e cinco anos com a morte.

Neste seguimento, o presente trabalho terá como primeira preocupação salientar a perspectiva da Gerontologia e da Tanatologia; e como segunda, tentar compreender o testemunho da Personalidade de um homem com a longevidade de oitenta e seis anos.

## A PARTIR DOS 65 ANOS: A PERSPECTIVA DA GERONTOLOGIA

**C**rescer, envelhecer e desenvolver três verbos que estão presentes em toda a vida humana, carregados de múltiplas definições, variadíssimos mitos e estereótipos, em conformidade com as sociedades ou culturas dum tempo.

A Gerontologia é uma ciência que tem como principal objectivo o estudo sistemático da velhice e do processo de envelhecimento; isto é, procura responder a questões como "O que é ser velho?", "Porque envelhecemos?", "O que acontece às pessoas que envelhecem?", pelo que, envolvendo um conjunto de aspectos psicológicos, sociais e biológicos, se pode considerar um estudo multidisciplinar.

A definição de gerontologia formulada pelo Centro de Geron-

tologia do Instituto para o Estudo do Desenvolvimento Humano em Penn State referia que se tratava de um estudo sobre o envelhecimento, o que incluía um processo longo de vida, envolvendo interrelações complexas do indivíduo, que estavam em relação directa com ele, ou com o impacto dos **estilos de vida dos adultos** na nossa sociedade. Assim, a gerontologia é um estudo que tem de abarcar muitos conhecimentos de outras disciplinas se quiser ter coerência (Mckenzie, 1980).

O desenvolvimento é uma sequência de modificações do comportamento que se desenrolam na vida dum indivíduo, resultantes de subtis interacções entre factores genéticos ou hereditários e influências experimentais ou ambientais (nature/ /nurture), mas também factores pessoais, específicos da personalidade dum indivíduo.

Ser mais velho em certas alturas da vida pode ser um elogio e noutras ser utilizado com intenção pejorativa. A aparência física e a força física são indicadores do envelhecimento. Se os indivíduos longevos estivessem educados para esta nova idade sentir-se-iam muito mais felizes, viveriam muito melhor. Tomar consciência do envelhecimento, das modificações que a Personalidade sofre ao longo da vida é um passo importante em qualquer idade pelo que sê-lo-á também, na **última idade**. A **descoberta de si** está igualmente presente,

porque por mais que vivamos somos sempre uma surpresa para nós próprios.

A pessoa que tem sessenta e cinco anos tem uma expectativa de vida de cerca de doze anos, pelo que deve planeá-los adequadamente, para vivê-los em **segurança, independência, saúde e dignidade**. Se a pessoa sobrevive até aos oitenta anos, ela tem a expectativa de outros dez anos. Aqueles que entram nesta etapa de vida formam um grupo muito selectivo, e com o avanço da idade, o corpo parece declinar lentamente (Lidz, 1968).

A **expectativa de vida** é o número de anos que podemos esperar viver, segundo determinadas probabilidades estatísticas. Os estudos efectuados nos Estados Unidos apontam para um aumento de cerca de 3.4 anos por década, desde 1900 (a expectativa de vida era de 47.3 anos: 46.3 para os homens e 48.3 para as mulheres) (Mckenzie, 1980). Vários estudos têm apontado para a relação directa entre a expectativa de vida e a longevidade dos pais, familiares e ancestrais.

O desenvolvimento tecnológico a par de todas as suas inúmeras vantagens tem frequentemente trazido problemas sociais. A **qualidade de vida dos longevos** precisa de toda a nossa **atenção e acção**. Para isso, é necessário identificar os problemas típicos, não reconhecidos ou ignorados, no sentido de os ultrapassar:

- reforma
- transportes inadequados
- limitações na liberdade pessoal
- deterioração da saúde do longo
- acesso aos serviços médicos e psicológicos
- dificuldades com a vida da casa
- dificuldades com a família
- dependência

Os programas educacionais podem constituir a excepção para uma aproximação específica das necessidades dos longevos e respectiva satisfação. Quando se possuem conhecimentos ou educação sobre um dado assunto, tem-se uma visão mais adequada e até optimista duma situação. Não há dúvida que é o desconhecido que faz o medo.

O último estágio do desenvolvimento humano tem sido popularizado como uma fase problemática, de crise e declínio. As últimas etapas da vida são a oportunidade única para a integração ou balanço final de uma longevidade e encontrar o seu verdadeiro significado, tantas vezes adiado. A educação pode constituir uma facilitação sobre esta reflexão e *insight* (Peterson, 1978), isto é, pode oferecer uma compreensão das modificações contemporâneas na ordem social, actualização pessoal e social e fornecer um mecanismo de ajustamento e reajustamento adequado a todas essas mudanças.

A Gerontologia da Educação pode ser definida como o estudo e a

prática instrucional sobre o respeito pela idade e os envelhecimentos individuais; podendo ser perspectivada sobre três aspectos distintos mas interrelacionados (Peterson, 1978):

(1) educação final para pessoas de meia idade e mais velhos

(2) educação final para um público específico e geral sobre o processo de envelhecer e longevos

(3) preparação educacional das pessoas que trabalham ou que pretendam se empregar no serviço às pessoas avançadas na idade; quer profissionais ou paraprofissionais

Os projectos elaborados abrangem uma área diversificada mas, geralmente aderem ao formato da educação do adulto (temas de informação, cursos de curta duração para controlar a tensão ou ansiedade, educação física, programas recreativos com maior ênfase na participação social ou mais no domínio intelectual), mas tudo depende do grupo instrutor-participantes.

Por conseguinte, o principal propósito da Gerontologia da Educação é o de chamar a atenção para o valor da vida humana e para a importância da dignidade natural da idade longa.

A transição para a última idade é um processo diferente de todos os outros vivenciados até aí,

podendo por isso salientar-se algumas situações novas:

- integridade
- reforma
- ser avô ou avó
- viuvez
- recolocação

às quais o indivíduo se pode adaptar ou não. Mas, em que consiste uma adaptação bem conseguida?

Nos estudos de Erickson de 1959 e 1963 o autor compreende a adaptação de um modo polarizado: **integridade versus desespero**; isto é, o indivíduo é capaz de aceitar que a sua vida está a caminhar para a conclusão, pelo que sente um sentimento de satisfação global com a vida passada e presente, mostrando-se sereno face ao futuro. Ou pelo contrário rejeita a sua vida passada percebendo-a sem significado não aceita o presente e tem medo da morte, porque sente que o tempo que dispõe é insuficiente para corrigir ou redimir os erros do passado (in Lerner, 1983, 574).

Os indivíduos ao atingirem cada vez mais cedo a **reforma** constituem um grupo numeroso da população inactiva. Como a maioria parece não ter planos torna-se um momento difícil da vida pessoal e familiar. Muitos indivíduos arranjam outros empregos, mas nem sempre funciona, porque mais cedo ou mais tarde terão de os deixar.

**Ser avô ou avó** acontece cada vez mais cedo pelo que muitos indivíduos se sentem surpresos, não aceitam ou até participam activamente na educação dos seus netos.

A **viuvez** é vivenciada de múltiplas formas, no entanto refira-se o fenómeno que parece cada vez mais frequente do **casamento** em idades avançadas que vulgarmente se justifica em nome da solidão.

A **recolocação** ou a mudança de casa para um novo ambiente institucional ou não, quando não efectuado nas devidas condições (e quais são elas?) pode trazer graves problemas aos longevos apressando-lhes a morte.

Salientem-se, agora, duas questões sobre o desenvolvimento da Personalidade; será ele contínuo ou descontínuo? A Personalidade mantém-se constante, estável ou modifica-se ao longo da vida e em especial no final?

Os estudos apontam que ambos os tipos de descrições são úteis para a compreensão da dinâmica humana. No domínio do comportamento as mudanças podem ser contínuas ou descontínuas, e em certos momentos envolver simultaneamente ambas as modificações (Hultsh, 1981).

Relativamente à Personalidade os autores distinguem quatro tipos de personalidade entre os sujeitos idosos (Simões, 1982):

a) **integrada**: indivíduo que gosta de viver e não tem medo de morrer; percepção positivamente o seu passado e presente e faz planos para o futuro; tem um auto-conceito adequado e é auto-afirmativo; sabe aceitar a inevitabilidade dos factos da vida; (a maior parte dos sujeitos apresenta este tipo)

b) **armada ou defendida**: indivíduo orientado para o mundo exterior, preocupado com o êxito e o culto da juventude, permanecendo sempre activo e ocupado; não aceita que está a envelhecer pelo que se autodesconhece.

c) **passiva-dependente**: podem ser considerados dois sub-tipos:

- ávidos de socorro: necessidade de depender dos outros; recusa em assumir responsabilidades ao seu alcance; isolamento social

- apáticos: indivíduos inactivos, influenciáveis, introvertidos e com conhecimento real de si.

d) **não integrada ou desorganizada**: indivíduo com sérias deficiências psicológicas (comportamentos irracionais, falta de auto-controlo emotivo, depressivos, hostis) com relações interpessoais insatisfatórias, e actividades não satisfatórias (raros são os sujeitos com esta personalidade).

No que diz respeito às mudanças de personalidade com a idade não se verificam alterações significativas relativamente às carac-

terísticas sócioadaptativas. No entanto os estudos de Kansas City revelaram modificações ao nível dos processos intrapsíquicos: **energia do ego, estilo do ego e percepção do papel social.**

De um modo geral, poder-se-á concluir que a Personalidade muda com a idade e também se mantém constante. Em todo o caso, a tónica deve ser colocada no modo como os sujeitos longevos se adaptam ao processo de envelhecimento.

Segundo Kalish (1975) são de realçar quatro aspectos implicados no envelhecimento bem sucedido:

(1) modo de vida socialmente desejado para os idosos

(2) manutenção das actividades da meia idade

(3) sentimento de satisfação com as suas actividades e situação

(4) sentimento de contentamento e satisfação com a vida.

Neste sentido podem ser consideradas duas teorias do envelhecimento: do des-empenho e da actividade. Na primeira verifica-se a tendência do idoso a descomprometer-se quer no aspecto social, quer no aspecto psicológico. Na segunda surge a necessidade de permanecer socialmente activo.

Todas estas constatações são apresentadas em função de uma realidade geral, no entanto, parece ser de toda a importância considerar os casos particulares, de modo a

respeitar a especificidade dum longo tempo humano, que mais não procura do que o encontro consigo mesmo, numa nova etapa de vida para a qual tem de encontrar adaptações próprias, positivas e adequadas.

### O ÚLTIMO ACONTECIMENTO DA VIDA: A PERSPECTIVA DA TANATOLOGIA

*" Alma minha gentil, que te partiste  
Tão cedo desta vida, descontente,  
Repousa lá no céu eternamente,  
E viva eu cá na terra sempre triste.  
(...)*

*Roga a Deus, que teus anos encurtou,  
Que tão cedo de cá me leve a ver-te  
Quão cedo de meus olhos: te levou."  
(CAMÕES)*

O facto, o sentimento, o privilégio, o escape, o sacrifício, a ânsia, a honra, o medo da morte surgem ao longo da história da humanidade como características da vida de uma época, de um lugar ou espaço, onde vivem ou viveram homem(ens) e mulher(es) que tentam ou tentaram encontrar a felicidade.

A morte apresenta-se com múltiplos significados e um impacto diferente na pessoa consoante o período de vida. A criança de quatro ou cinco anos não compreende o significado pois está preocupada com a ansiedade de separação, com medos de ficar só e abandonada. Os pais preocupam-se mais com a sua morte, no sentido do modo como esta pode afectar os seus filhos e o(a) esposo(a). Para os idosos a morte torna-se familiar: têm já muita convivência ou experiência com ela, já falaram muito sobre o assunto e eventualmente esperam a visita final, podendo até chamar por ela (Lidz, 1968).

Qual é o verdadeiro significado da morte? Segundo Kalish "a morte significa coisas diferentes para a mesma pessoa em tempos diferentes, e isso significa coisas diferentes para a mesma pessoa (ao)no mesmo tempo" (in Hultsch e Deutsch, 1981, 348); por isso têm sido apresentadas várias definições e até foi apresentada uma teoria da fase da morte:

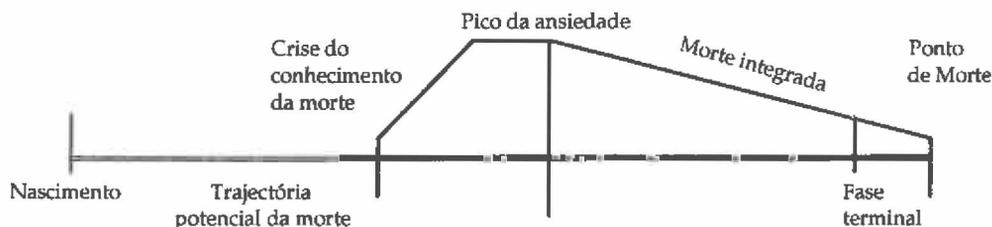
a) KASTENBAUN (1975)

- 1 - Morte como variável
- 2 - Morte como estatística
- 3 - Morte como acontecimento
- 4 - Morte como estado
- 5 - Morte como analogia
- 6 - Morte como mistério

PATTISON (1977)

- 1 - Morte social
- 2 - Morte psíquica
- 3 - Morte biológica
- 4 - Morte fisiológica

b) Teoria das fases da morte segundo Pattison  
(in Hultsch e Deutsch, 1981, 355)



De um modo geral podemos considerar a morte segundo dois aspectos: enquanto **acontecimento** e enquanto **processo**. Hoje a nossa sociedade moderna, industrializada e móvel possibilita a **individualidade**; pelo que a morte tende a ser um **acontecimento solitário**, que ocorre nos mais diversos contextos:

- morrer em casa
- morrer num hospital (\* dizer ou não ao doente que vai morrer? \* satisfação das necessidades do doente: controlar a dor, manter a dignidade, receber amor e afecto)
- morrer num hospício
- morrer num lar de terceira idade
- eutanásia: activa (deliberar acções) ou passiva (não utilizar medidas preventivas)
- suicídio
- outras situações que implicam saídas éticas ou decisões do direito a viver/direito a morrer

A morte como **último acontecimento da vida** é um tema que pode simultaneamente interessar profundamente ou assustar terrivelmente. De certo modo é um assunto que desperta a **sensibilidade** dos humanos pelo que é muitas vezes **evitado**. Neste sentido a morte substitui o sexo como um tópico de tabu na nossa cultura (Kimmel, 1980). Assim a morte tem sido uma temática que não é realmente discutida em liberdade e não acontece numa conversa relaxada, num mundo onde somos constantemente bombardeados com a informação de acidentes, doenças, guerras, terrorismo, onde a morte entra todos os dias em nossa casa.

A necessidade de pensar que estes acontecimentos só acontecem aos outros e não a nós, parece manifestar-se a vários níveis, desde uma persuasiva evitação da morte, medos da morte, crenças irracionais sobre a vida, até a atitudes do

evitamento de pessoas idosas, como se o envelhecimento fosse contagioso.

O mistério e o medo da morte é muito real, mas podemos trabalhar no sentido de compreender a morte e os nossos medos e comportamentos de evitamento da morte. Segundo Kimmel (1980) do ponto de vista existencial a morte é necessária para dar significado à vida; se a morte é evitada ou negada, a vida também o será.

Hoje cada vez são mais raras as pessoas que assistiram à morte de alguém. A informação sobre a morte enquanto último facto da vida exige uma educação específica de modo a favorecer uma tomada de consciência intrapessoal e interpessoal, para que se possa viver melhor e ajudar a viver melhor.

Considerem-se alguns dos objectivos fundamentais sobre a Educação da Morte:

1. Aprendizagem de factores básicos da morte e do morrer
2. Chegada a um acordo com a realidade da morte
3. Aprendizagem para viver com o facto da morte
4. Ser capaz de tomar conta ou ajudar a morrer alguém

Segundo Wass (1978) estes objectivos de nenhum modo interferem com algumas orientações religiosas que o indivíduo tenha feito, isto é, são objectivos a longo prazo

que não podem ser tratados numa única sessão, uma vez que lidam com conhecimentos e sentimentos muito profundos que não se ensinam mas se vivenciam.

Os autores têm a tendência de estudar o envelhecimento sem a morte, mas é preciso acabar com tal desfasamento, existem muitas possibilidades de aproximação entre esses dois factos como também nos seus métodos, materiais e técnicas que variam consoante a natureza específica dos indivíduos.

Herman Feifel pioneiro do sentimento de morte e do processo de morrer sugeriu na introdução do seu livro O SIGNIFICADO DA MORTE, em 1959 que *"a questão da crítica existencial não é tanto a dicotomia entre a vida e a morte, mas o que importa é o modo como cada um de nós se relaciona com o acontecimento de que a morte é uma certeza"*. (in Wass, 1978, 279). Os humanos devem ter um maior conhecimento, maior informação para modificar ou encontrar as suas atitudes face à realidade da nossa finitude:

"(...)

*Deus, ó Deus!...Quando a morte à luz me roube,*

*Ganhe um momento os que perderam anos,*

*Saiba morrer o que viver não soube."*

(BOCAGE)

## A PERSONALIDADE DE UM LONGEVO DE OITENTA E SEIS ANOS

**O** saudável desenvolvimento pessoal e social de um indivíduo parte, essencialmente, de uma tomada de consciência de si próprio e de um processo de autoconhecimento da sua personalidade em situação, que este deverá levar a cabo de um modo adequado e realista. Neste seguimento o método da entrevista parece ser o mais indicado para a compreensão da personalidade do indivíduo longevo.

Reflectir em conjunto sobre a vida de alguém, cuja idade avançada já não permite grandes alterações, na multiplicidade da enorme quantidade de eventos, é um trabalho que deverá merecer todo o cuidado, atenção e selecção. Pode ser uma forma do sujeito desabafar e falar sobre assuntos que talvez nunca tivesse reflectido conscienciosamente; mas também, pode ser uma situação ingrata e desprazenteira, principalmente se esse alguém precisa de uma ajuda desesperada.

Abrir feridas custosamente saradas ou colocar mais lenha na fogueira pode tornar difícil a condução de uma entrevista que pretende ser científica, despretenciosa, desanuviante e informativa/formativa. Mexer na vida dos outros ou pedir-lhes que mexam na sua própria

vida é uma tarefa que deve ser cuidadosamente preparada, alvo de estudo minucioso e de aplicação flexível. Mesmo assim, controlar todas as variáveis parece ser impossível num estudo transversal de curta duração.

Parece compreensível que um sujeito de oitenta e seis anos tenha muitos factos, muitas épocas, ideias, sentimentos, vivências, para contar ou não contar. Se recordar é viver pela segunda vez, muitos acontecimentos e respectivas emoções são difíceis de reviver, porque põem em causa ou em risco toda a organização da estrutura duma personalidade.

O longevo escolhido para a entrevista mostrou-se sempre interessado, participativo, cheio de humor e boa disposição durante as três entrevistas efectuadas. No entanto emocionou-se pontualmente e defendeu-se muito no que diz respeito à sua vida afectiva (esposa), porque lhe custava recordar. Todo o seu discurso era elaborado, sequencial, sem interrupções ou dificuldades de expressão; pensando e reflectindo sempre antes de começar a falar.

A história pessoal deste sujeito pode ser esquematizada da seguinte forma:

- a) **NASCIMENTO:** nasceu em Aveiro em 8 de Janeiro de 1905
- b) **COLOCAÇÃO FAMILIAR:** filho mais novo do casal, o seu irmão era

cerca de cinco anos mais velho do que ele

c) HABILITAÇÕES: curso da escola comercial

d) PROFISSÃO: funcionário público (chegou a chefe de secretaria de Câmara Municipal)

e) CRISES: \* esgotamento cerebral causado por excesso de trabalho e responsabilidade que o obrigou a afastar-se do serviço

\* no aspecto sexual quando começou a envelhecer

f) DESILUSÕES: \* políticas (esteve preso em 1944), quando lhe recusaram a publicação de alguns dos seus artigos em jornais regionais por ser muito crítico

g) ALEGRIAS QUE MARCARAM A VIDA: \* publicação das suas obras de investigação

\* quando em 24 de Setembro de 1938 foi nomeado funcionário público (a mais importante)

\* quando o irmão regressou da 1ª Guerra Mundial

h) VIDA AFECTIVA: \* antes dos vinte e dois anos teve uma vida despreocupada, a partir daí, os amigos cumprimentaram-no: "Olá amigo de outros tempos",

\* casou aos trinta e três anos e refere: "Não gosto de falar nisso. Tive 41 anos de casado! O que eu mais desejo

aos meus amigos é que tenham uma vida tão feliz como eu tive.",

\* não teve filhos porque a mulher não podia e refere "Eu gostava de ter tido filhos... mas não fiz como Napoleão! Não pode ser, não pode ser!"

i) AUTO-IMAGEM: não se identifica com os pais, descreve-se como "um cidadão pacífico como qualquer outro, sem méritos especiais a não ser o respeito pelos outros e por mim próprio", zeloso, brioso, sensível, bem disposto

j) MUDANÇAS: refere que manteve sempre a mesma personalidade, mas nova visão do mundo

l) GOSTOS: LER, ESTUDAR; INVESTIGAÇÃO; CONVERSAR; DESPORTO; VER O NOTICIÁRIO

m) CRENÇAS: "Em primeiro lugar acredito em Deus. E depois em mim mesmo."

n) SAÚDE: desde os vinte e dois anos que tem tido cuidado com a sua saúde, não fuma, não bebe, praticou futebol e atletismo; o médico diz que ele tem "uns bons pulmões e um bom coração", tem "um pouco de reumatismo, surdez e dificuldades visuais"

o) ENVELHECIMENTO: "Não me revoltei porque é da natureza humana. Tenho o conhecimento, tenho a

percepção que sou velho, mas luto contra a velhice, o que me dá uma lucidez de raciocínio."

p) **ÚLTIMOS TEMPOS:** vive sozinho, tem uma vida organizada e ocupada, observada pelo médico; passa o dia na Biblioteca Municipal onde arranja muitos amigos e se sente útil; como se reformou doente esta etapa não o preocupou

q) **LONGEVIDADE:** refere que o seu segredo é "Fugir às preocupações. Entreter o tempo em trabalho do meu agrado e que seja de utilidade para mim e para os outros.", e que por outro lado gosta de olhar para o futuro, porque "o passado passou"

r) **MORTE:** os pais morreram por volta dos setenta, e teve um avô que morreu aos oitenta e oito e o outro avô aos oitenta e pouco

*"Não tenho medo da morte, mas não tenho medo da vida; por isso não tenho pressa de ir embora!"*

gostava de ter morte repentina para não dar trabalho aos outros

Relativamente à personalidade deste longevo parece poder ser incluída no tipo de **personalidade integrada**. Do ponto de vista estritamente psicológico apresenta as características próprias da senescência ao nível das **funções cognitivas**

(alterações na memória recente, dificuldade em aprender novos conhecimentos, aumento do número de palavras conhecidas, diminuição da capacidade de abstracção, facilidade em recordar acontecimentos remotos e datas).

Ao nível das **funções sensorio-motoras** surge uma acentuada lentidão, pelo que precisa de mais tempo e de informações mais repetidas, no entanto o rendimento acontece: "Trabalho ao retardador ao ralenti, mas trabalho!".

No que diz respeito à experiência e aos conhecimentos ele pode mesmo adiantar-se aos outros, porque pode organizar melhor a sua experiência mental e economizar esforços. Por isso, é que de um modo geral os matemáticos, os historiadores e os estadistas atingem o seu melhor em idades avançadas (Albuquerque, 1987); ao contrário dos poetas que implica um trabalho integrativo de novos factos e criatividade.

Quanto às funções emotivas e sociais parece apresentar uma senescência saudável.

## CONCLUSÃO

**A** vida não pode passar por nós, mas nós pela vida. Idêntico raciocínio se aplica à morte que é a única certeza da vida.

Será que o melhor caminho para ter uma longa existência passa pela organização do espaço e do tempo? Será que os idosos que vivem no passado têm maior dificuldade em sobreviver ao presente? O facto de se olhar para o futuro, de se projectar (como é o caso do longevo observado) levará a maior longevidade? Ou será tudo uma questão de hereditariedade-meio-factores pessoais?

Um indivíduo com um autocohecimento adequado, ocupação e relação social dignificantes pode adiar o inadiável (a morte)? Um indivíduo avançado na idade e com consciência de si, sabe quando vai morrer?

Questões sem dúvida interessantes à espera de uma resposta científica.

O presente trabalho teve como principal preocupação mostrar, exemplificando, como é possível ser-se um longevo **maturo, autónomo, íntegro, útil, produtivo, sociável, emocional** numa idade que habitualmente é vista numa faceta negativa. Quem melhor do que o indivíduo vivenciado pode falar da sua senescência? Aprender a envelhecer e a perspectivar a nossa longevidade, parece ser uma tarefa a começar desde que tomamos consciência da nossa existência. Os humanos parecem encontrar dentro de si próprios, a fonte das motivações intrínsecas e extrínsecas para a **força de viver**. Será por isso que os idosos tendem a tornar-se **introvertidos**?

A morte como último acontecimento da vida deve ser desdramatizada, pelo que a **Educação da Morte** parece cada vez mais necessária; de modo a não confundir o seu objecto de estudo e os seus métodos de trabalho com o domínio do **envelhecimento saudável** (mesmo quando sem saúde). Embora, seja de capital importância que a Gerontologia (**Gerontologia da Educação**) encontre na sua trajectória a Tanatologia, e vice versa.

Neste sentido, urgem serem tomadas medidas políticas e educativas, de modo a poder fornecer aos homens e mulheres de qualquer idade, um conhecimento melhor e adequado sobre a senescência e a morte; para que estes dois aspectos não sejam confundidos e para que a integração do indivíduo de idade avançada na nossa sociedade possa ser uma realidade.

A vida humana possui um ritmo próprio e específico, no entanto pode sofrer interferências (históricas, sociais, científicas, psicológicas, médicas, organizacionais, comunicacionais) positivas ou negativas; cabe-nos a nós e a cada um em particular, escolher e ajudar a escolher, para que possamos chegar "mais longe".

É urgente a actualização científica neste domínio. Torna-se cada vez mais urgente promover a qualidade de vida dos longevos, para que possam viver em harmonia e serem felizes.

Escondemos dentro de nós uma sensibilidade que nada tem a ver com o constante envelhecimento do corpo. Porque não é também ela valorizada? Porque não se parte à sua descoberta?

## BIBLIOGRAFIA

- ALBUQUERQUE, A., **Stress causas, prevenção e controlo**, Lisboa, Texto Editora, 1987.
- CABRAL, J., **Anais do Município de Leiria**, Imprensa de Coimbra Limitada, 1975.
- KALISH, R.A., **Late adulthood: Perspectives on human development**, Brooks/Cole Publishing Company, Monterey, 1975.
- KIMMEL, D.C., **Adulthood and aging**, New York, John Wiley, 1980.
- KUNDERA, M., **A Imortalidade**, Porto, Publicações Dom Quixote, 1990.
- HAYSLIP, B.J. e PANEK, P.E., **Adult development and aging**, New York, Harper and Row, 1989.
- HULTSCH, D.F. e DEUTSCH, F., **Adult development and aging - A life-span perspective**, New York, McGraw-Hill, 1981.
- LERNER, R.M. e HULTSCH, D.F., **Human development. A life-span perspective**, New York, Mcaw, 1983.
- LIDZ, T., **The Person, his development throughout the life cycle**, New York, Basic Books, INC., 1968.
- MCKENZIE, S.C., **Aging and old age**, Glenview, Foresman and Company, 1980.
- PETERSON, D.A., "Toward a definition of educational gerontology", in SHERRON, R.H. e LUMSDEN, D.B., **Introduction to educational gerontology**, London, Copyright Hemisphere Publishing Corporation, 1978, 1-29.
- SIMÕES, A., "Aspectos da Gerontologia" - No Ano Internacional da Terceira Idade, **Revista Portuguesa de Pedagogia**, Ano XVI, 1982, 39-96.
- WASS, H., "Dying as the final stage of growth: issues and challenges", in SHERRON, R.N. e LUMSDEN, D.B., **Introduction to educational gerontology**, London, Copyright Hemisphere Publishing Corporation, 1978, 279-303.