BOLETIM DE ENVELHECIMENTO POSITIVO

Diálogo produtivo entre pesquisa e prática, Ken e Mary Gergen Junho/2001

Tradutor: Euridice B. Vicente - euridicebvicente@hotmail.com

DOC 3 – Junho/2001

COMENTÁRIO FOCAL: ENVELHECIMENTO POSITIVO? FALA SÉRIO! VAMOS CAIR NA REAL!

Esta é a 3ª. Edição do boletim informativo, dedicado à apreciação do processo de envelhecer. A tentativa continua no **boletim informativo -** por meio da pesquisa e da prática – **reforçar o conceito e experiência de envelhecer**. Desafiando a visão antiga de envelhecer como algo em declínio, nós nos esforçamos para criar uma visão da vida na qual envelhecer vem a ser um período sem precedentes de enriquecimento humano. **Existem críticas a respeito do crescimento enfático sobre o Envelhecimento Positivo.** Conforme se evidencia, o declínio que se apresenta nas capacidades corporais, mentais, e sociais ao longo dos anos, vão se tornando óbvios e inexoráveis. Uma vasta literatura científica documenta esses declínios em detalhes. Para pintar uma imagem do envelhecimento como uma nova era de crescimento e enriquecimento é um tanto enganoso. Tal crítica é compreensível, porém, limitada.

1) Primeiro, uma visão negativa a respeito de envelhecer é difusa dentro da cultura. Quantas pessoas aguardam com ansiedade por sua velhice? Muito

poucos. Infelizmente, o compartilhamento numeroso de pesquisa gerontológica também confirma este mesmo viés. O movimento de **Envelhecimento Positivo** oferece uma imagem mais esperançosa. Há antes de mais nada, resistência à fotografia preta e branca de antigamente, com análises mais cuidadosas mostrando que tendências dos anos não se apresentam sempre em direção ao declínio. Muitas pesquisas indicam que freqüente diminuição em funcionamento são aguardadas para anos tardios. É relevante dizer que, por meio de interrogatórios de envelhecimento positivo, revelam as várias formas, sob as quais, o envelhecimento oferece mais, ao invés de menos, sob forma de enriquecimento, crescimento, e satisfação. Tem mais: mudanças no corpo ou em nosso comportamento não é "declínio", a menos que nós interpretemos isso assim. **O "declínio" é um valor saturado de conceito cultural usado para organizar nosso mundo.** Declínio não é uma fotografia do mundo em si. Outras interpretações mais promissoras são possíveis. Por exemplo, alguns estudos indicam que pode haver melhora, dimensões positivas e profundamente significativas para experiências de morte. O mesmo é possível com outras facetas dos últimos anos da vida. Envelhecimento Positivo explora as formas pelas quais o copo pode ser visto como estando três quartos cheio.

Ken e Mary Gergen
Ver citação original

PESQUISA SIGNIFICATIVA

Felicidade e Longevidade : O Estudo da Freira

Estudos recentes sugerem que felicidade na vida está relacionada a Longevidade. No início de 1930, um grupo de 180 jovens freiras foram solicitadas por sua Madre superiora para escreverem uma autobiografia de 2 a 3 páginas. Aproximadamente 60 anos depois Psicólogos analisaram estes documentos sob o ponto de vista emocional. Quão felizes ou infelizes estas mulheres se

descreveram nessas autodescrições? E mais, será que a natureza de suas vidas emocionais como moças jovens teria qualquer relação com sua longevidade?

Nesta análise, palavras como “felicidade”, “amor”, “contentamento”, e “alívio”, foram codificadas como **emoções positivas**, enquanto palavras de **emoção negativa** incluíram “tristeza”, “medo”, “sofrimento”, “desesperança”. Para ilustrar uma autobiografia em **emoção positiva em alta**: “Deus começou minha vida derramando sobre mim a graça de inestimável valor ... O ano passado eu fui muito feliz, passei estudando como candidata aprovada no Colégio Notre Dame. Agora espero ansiosa para receber o Hábito Sagrado de Nossa Senhora e para uma vida de união com o Amor Divino”. Esta estória pode ser contrastada com outra **onde falta positividade**: “Eu nasci dia 26 de setembro, 1999, o mais velho de 7 crianças ... No meu ano de candidatura, fiquei na casa da Madre ensinando Química e Segundo ano de Latin ... com a graça de Deus, eu pretendo fazer meu melhor para nossa Ordem, para disseminar a religião e para minha santificação pessoal”.

Em termos de longevidade, ficou provado ter uma relação forte entre emoções positivas conforme expressas aqui anteriormente e vida longa. **Quanto maior for o número de emoções positivas maior será a vida.** (Não houve relação entre Longevidade e palavras de emoções negativas). Para aquelas freiras que utilizaram um baixo número de sentenças de emoção positiva 54% tinham falecido na idade dos 80 anos. Para aquelas que utilizaram o maior número de sentenças de emoções positivas, apenas 24% tinha falecido com a idade de 80 anos. Os resultados são provocativos, mas questões significantes continuam sem respostas. Podemos generalizar a partir da vida das freiras para a população em geral? Temos que ser cautelosos porque o estilo de vidadas freiras é bem característico. Então, neste caso, como poderemos aproveitar estes dados encontrados? O que isso tem a ver com o fato de estar disposto com alegria poder acrescentar anos de vida? Estamos falando aqui de uma propensão biológica na qual a alegria e a vida longa estão interligadas? Está parecendo que aqueles que apreciam a vida podem até estar cuidando melhor de seus corpos, ou estar vivendo suas vidas com menos stress. Esperamos ansiosamente por outros trabalhos neste importante tópico.

Estas reflexões foram feitas a partir de estudos de “”Emoções Positivas no início da vida e na Longevidade: Resultados de um estudo com Freiras”. Por Deborah D. Danner, David A. Snowdon, e Wallace V. Friesen. Jornal de Personalidade e Psicologia Social, 2001, 80, 804-813

PLANEJANDO O FUTURO E SATISFAÇÃO NA VIDA

Pesquisadores propõe que planejar com antecedência faz com que as pessoas sintam um maior senso de controle sobre suas vidas. Este senso que cada qual tem do que deseja, em oposição ao de ser nocauteado por algo inesperado, **reproduz um sentido maior, de segurança e satisfação**. Mais adiante, como este estudo sugere, **os benefícios do planejamento das pessoas mais velhas são maiores do que os de pessoas mais jovens.** De fato, planejar o futuro de alguém (seja ele imediato ou a longo prazo) pode ser de maior utilidade para pessoas de mais idade. Para explorar estas possibilidades, pesquisadores estudaram como planejar com antecedência estava correlacionado com satisfação na vida numa amostra de idade entre 25-74 anos. Os resultados indicaram que os jovens planejaram para o futuro mais do que os mais velhos, mas os mais velhos que fizeram planos seus futuros revelaram maior satisfação com suas vidas do que aqueles que não planejaram. Os homens revelaram uma tendência de se orientarem para o futuro mais do que as mulheres. Dentro da amostragem das pessoas mais velhas, um participante nos seus 60 anos, que tinha uma **alta** satisfação com sua vida, respondeu a pergunta: “Como você administra sua vida diária?” Eu levanto todos os dias, planejo um calendário das 9-5 de 2ª. feira à 6ª. feira. Os finais de semana são planejados com 5 meses de antecedência”. Um participante que tinha **baixa** satisfação com sua vida respondeu para esta pergunta: “eu simplesmente levanto e vou empurrando”. Interessante, as pessoas que pontuaram mais alto na medida de abertura para a experiência foram aquelas que planejavam com antecedência. Aquelas que pontuaram alto em Neuroses (ansiedades e problemas com o presente) panejavam menos. Traços intelectuais não separaram os que planejavam dos indecisos.

De: “Planejando para o futuro: Uma estratégia de administração da vida para aumentar o controle e satisfação da vida adulta. Por Kimberly M. Prenda & Margie Lachman, Psychology and Aging, 2001, 16, 206-216.

ENSINAR A RESPEITO DO ENVELHECIMENTO POSITIVO NO ENSINO MÉDIO

Este estudo alerta pesquisadores e cuidadores para **ambientes inovadores de materiais de ensino interdisciplinar introduzindo alunos do ensino médio a pensar na imagem das pessoas mais velhas ao entrar em contato com material de ensino a respeito do Envelhecimento Positivo.**

O currículo integra materiais de amostra de geriatria e gerontologia, numa variedade de classes tais como ciências e matemática. O programa que foi avaliado por ter alunos em duas das escolas do ensino médio de Santo Antonio, Texas, para desenhar típicas pessoas mais velhas. **Os desenhos foram codificados de acordo a se a imagem da pessoa mais velha era positiva, neutra ou negativa.** Um exemplo de **imagem positiva** foi uma em que a pessoa mais velha estava ativamente engajada na vida, tinha aparência saudável e se encontrava em um ambiente agradável. O de **imagem negativa** foi um em que a pessoa mais velha se encontrava enferma, infeliz, solitária ou em um ambiente desagradável. Os resultados revelaram que, depois que os alunos foram expostos aos materiais sobre **“Envelhecimento Positivo”**, eles pareciam mais propensos a desenhar figuras que ilustravam imagens muito mais positivas. Os pesquisadores acharam esse fato tão importante a ponto de sugerir que estes materiais fossem usados para integrar os materiais regulares das escolas e não algo ocasional.

Ver citação original

NOVA REPORTAGEM

O CÉREBRO EM DESENVOLVIMENTO CONTÍNUO

Muitos estudos dos processos cognitivos em deterioração são baseados em pressupostos implícitos na deterioração cortical. Contudo, de acordo com estudos recentes realizados por pesquisadores do Departamento de Assuntos dos Veteranos, o cérebro continua a desenvolver novas formas de transmissão ao

longo da meia idade. Sob a direção do cientista líder Dr. George Bartzokis, pesquisadores mediram o desenvolvimento cerebral em 70 homens normais com idades entre 19 e 76 anos. Usando ressonância magnética (MRI) eles descobriram que a "Massa Branca" do cérebro, encarregada das linhas de transmissão que envia sinais de uma parte do cérebro para outras, continua a se desenvolver nos lobos frontal e temporal em média até a idade aproximada de 50 anos; não há indício de decréscimo anunciado. Isto é uma notícia surpreendente para a maioria das pessoas que pensam sobre o cérebro como totalmente desenvolvido na época em que éramos jovens adultos. Dr. Bartzokis sugere que pessoas na meia idade tem cérebros totalmente diferentes das pessoas nos seus 20 anos. Um cérebro nos seus "50" é um computador muito melhor do que um nos seus 20. **Nem há maiores declínios registrados antes da idade dos 80 anos.**

Vide citação original

OS MOTORISTAS IDOSOS SÃO MAUS MOTORISTAS?

"Dizem as más línguas" que os excêntricos mais velhos que circulam nas estradas estão causando muitos acidentes. Este artigo sustenta esta idéia com a sugestão de que quando uma pessoa atinge seus 70 anos ela se torna fonte de perigo, um obstáculo. Como em todas as estórias, há um fundo de verdade nas acusações, mas as estatísticas contam uma versão mais complicada. Primeiro, em termos de segurança, depois dos anos de juventude, quando o índice de acidentes é muito alto, o registro de dirigir com segurança se torna gradativamente melhor para cada faixa etária de adultos e alcança os melhores índices para motoristas entre 65-69 anos de idade, com apenas 3-5 acidentes por milhão de milhas dirigidas. **Assim sendo, os melhores motoristas do país são os mais velhos.**

Somente na idade de 70 anos é que os índices de acidentes começam a se aproximar daqueles índices dos motoristas adolescentes. Motoristas com idade acima dos 80 excedem os índices de acidentes encontrados com jovens. Em termos de mortes por cada 100 milhas dirigidas, motoristas novatos entre os 16-19 anos tem 7 mortes; adultos entre 30-69 anos tem um pouco menos do que 3 mortes. As pessoas nos seus 70 anos tem um índice um pouco maior do que as

pessoas que estão na casa dos 20 anos. Porém, dos 80-84 anos, o índice de morte eleva para 11, e depois para 15 para motoristas após seus 85 anos de idade. Sem dúvida, dirigir depois dos 80 é negócio de risco! Há muitos fatores a serem considerados aqui, mas os que parecem ser mais necessários estão disponíveis, são alternativas eficazes para se dirigir um carro, para todas as idades, mas especialmente depois dos 79 anos.

Vide citação original

Alerta de livro

Recursos da Net

Muitos assinantes deste boletim informativo irão encontrar coisas de valor em um boletim de notícias relacionado, Valores Humanos em Envelhecimento atualizado. Este boletim informativo, rico em materiais que tratam questões de significado, é publicado pelo Instituto de Valores Humanos em Envelhecimento e co-patrocinado pelo Instituto de Humanidades Médica, da Universidade do Texas Medical Branch em Galveston.

Vide citação original

Comentários do leitor

Dorothy B. Stulberg, uma advogada de Oak Ridge, Tennessee, escreveu: " Uma das histórias mais inspiradoras que eu já li foi em 12 de out., 2000 USA, hoje ... Foi sobre Stanley Kunitz: um poeta premiadoado aos 95 anos de idade. Seu poema "Toque me"é maravilhoso. Foi legal pensar que ele gostava de rap – eu gosto também . Ele pensa que fazer parte da tradição falada é que irá influenciar poetas atuais da mesma forma que as baladas de rua Inglesainfluenciaram os poetas do movimento romântico há dois séculos atrás. Ele disse: "Eu estou explorando um novo território". A aventura da minha vida é uma história que continua ...".

Próximos Eventos

Vide citação original

Instrução para envio

Se você tem material e deseja oferecer aos leitores do boletim informativo, por favor escreva para Mary Gergen.