



## BOLETIM DE ENVELHECIMENTO POSITIVO

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

Tradutor: Euridice B. Vicente - [euridicebvicente@hotmail.com](mailto:euridicebvicente@hotmail.com)

### DOC 4 – Julho/2001

#### COMENTÁRIO FOCAL: PRÁTICAS DE ARTES CRIATIVAS: “REACENDER DESENVOLVIMENTO”

Este mês nós tivemos o privilégio de participar no recente Congresso Internacional de Gerontologia em Vancouver, Canadá (Julho 1-6). De acordo com a descrição do colunista do Vancouver Sun, a agenda da conferência “é um catálogo instigante a respeito das maneiras como um corpo humano deve murchar ... continuar e continuar, centenas de papéis e seminários na decrepitude (caduquice) da idade avançada”. É precisamente nesta altura do campeonato do envelhecer que o presente boletim informativo tenta reverter. Para ter certeza, houve um número de contribuições mais otimistas para o Congresso, mas talvez a mais esclarecedora e comprometida com esta causa tenha sido um programa especial sobre **“Envelhecimento Criativo por meio das Artes”**. Este programa elaborado por Pamela Brett-McLean e suas colegas da Universidade da British Columbia, contou com uma vasta gama de estudiosos, profissionais de gerontologia, gerontólogos, e artistas cênicos que abordaram temas como:

- jogos de teatro para despertar vitalidade na vida adulta,
- música para a saúde, aprendizagem e comunidade para vida adulta,
- contadores de estórias criativos para pessoas com demência,
- artes visuais intergeracionais,
- movimentos criativos para o adulto mais velho,
- cura de traumas do holocausto por meio da arte,
- teatro vivo como ferramenta para explorar paixão política.

A maior conclusão que se pode tirar desta variedade de apresentações é que **os programas de artes para os idosos tem grande potencial para reacender os impulsos da expressividade, da brincadeira, e impulsos inovadores tão característicos do desenvolvimento das crianças, mas com frequência obscurecidos ou reprimidos durante a “maturidade”**. Neste sentido, os últimos anos podem servir como uma oportunidade para voltar ao desenvolvimento – com ganhos positivos para a saúde, para o sentido de bem estar, e para a construção de laços relacionais mais fortes. Susan Perlstein, do Centro Nacional para o Envelhecimento Criativo, é uma excelente fonte para maiores informações.

Ken e Mary Gergen

**Vide citação original**

## **PESQUISA**

### **-Envelhecimento e Desenvolvimento Emocional**

Pesquisa sobre o desenvolvimento emocional tende a estudar os primórdios. No que diz respeito ao mundo adulto, parece haver um pressuposto tácito de que o desenvolvimento emocional traça um paralelo com as mudanças biológicas, e portanto, não se espera ser encontrada nos anos tardios da vida. Em trabalho recente, pesquisadores tem desafiado o pressuposto, e encontrado

evidências de que melhorias no funcionamento emocional continua durante e além da meia idade, mesmo durante os anos tardios. Os autores propõe que considerar a “brevidade do tempo restante de vida” afeta as escolhas de uma pessoa, seus sentimentos, e percepções. Com idade avançada, nós sabemos que a vida é finita, e que nós devemos aproveitar o que há para ser vivido. Nosso entendimento sobre a rapidez com que a vida passa, a efemeridade do tempo, e a apreciação pelo que a vida oferece ganha importância. Com base nestes fatos, os pesquisadores levantam a hipótese que, relativa a pessoas mais jovens, pessoas mais velhas, irão evidenciar um funcionamento emocional melhorado, incluindo mais experiências emocionais diferenciadas e melhor regulação de estados emocionais. Para explorar esta possibilidade, os pesquisadores pediram assunto entre 18-94 para índices de sentimentos pessoais selecionados momentaneamente ao acaso a cada dia durante uma semana. Esta abordagem de “experiência de amostra” pareceu ser mais confiável do que perguntar por auto-reportagens gerais do tipo, “você se sente geralmente feliz ou geralmente triste? Isto é porque o potencial de auto censo é maior quando questões globais são feitas. **O grande achado** foi que emoções negativas declinaram em frequência até os 60 anos, depois se nivelavam; experiências emocionais positivas não mostraram mudanças significativas depois de um período de tempo. Ao mesmo tempo, a idade foi associada a diferenciações acuradas relativas a respostas emocionais. Em idades mais avançadas, experiências emocionais positivas duraram mais tempo, enquanto as negativas, menos. Um tipo de experiência emocional mais comum em pessoas mais velhas era a experiência de sentimentos misturados, tais como grato e triste. De acordo com a especulação dos pesquisadores, a crescente apreciação do tempo também ajuda contar para o paradoxo que pessoas que sofrem de doenças terminais frequentemente dizem que suas vidas estão melhor do que em que qualquer outra época anterior.

**Vide citação original**

**História Espiritual e Saude na Vida Tardia**

Pode-se encontrar uma quantidade significativa de literatura avançando numa associação positiva entre a saúde da vida tardia e alguns aspectos de envolvimento religioso/espiritual. Enquanto parte da literatura é enfadonha, outra parte é gerada com rigor de alto padrão científico. Com a atenção aguçada para a validade e confiabilidade, quatro pesquisadores da Universidade de Duke desenvolveram e testaram uma "escala de história espiritual" para facilitar o estudo futuro de um pesquisador sobre o relacionamento saúde-religião. Ao desenvolver esta escala os pesquisadores descobriram que aqueles que pontuaram alto em tempo de ajuda social religiosa, e quem procurou e recebeu assistência divina pontuou mais alto em vários comportamentos relacionados à saúde. Contudo, o envolvimento religioso não é um caminho necessário à saúde. Participantes que relataram que seu envolvimento com a religião tenha os levado a conflitos ou stress, relataram maiores depressões. Enquanto as populações nas quais as escalas foram testadas foram diversas, os pesquisadores recomendaram que se continuassem com as investigações em outras áreas geográficas com diferentes mesclas religiosas e étnicas.

**Vide citação original**

### **Não mais descompromissado**

Por mais de trinta anos especialistas do envelhecimento tem usado a teoria do descompromisso para descrever (e potencialmente prescrever) um padrão no qual o envelhecimento gradualmente retrata o envolvimento comunitário. Mas os tempos mudaram. Dois pesquisadores examinaram a participação em associações voluntárias com pessoas de todas as faixas etárias e descobriram que pessoas mais velhas (60-85 anos) são em muitos aspectos mais ativas em associações voluntárias do que seus semelhantes mais jovens. Para fortalecer o caso deles, eles procuraram por pessoas envolvidas com associações ao invés de relacionados a Igreja ou grupos de trabalho onde um pertencimento cativo (vitalício) pode ser adquirido. Eles procuraram e encontraram padrões ativos de envolvimento. Os achados a que chegaram sustentam a observação de que adultos mais velhos frequentemente procuram por opções que os ajudem a obter uma

autocompreensão para um bem maior. Pelo menos, antes dos 85 anos de idade, o compromisso e não o descompromisso, parece prevalecer.

### Vide citação original

#### A partir da Notícia

Boas notícias no “Domínio-chave para Políticas de Envelhecimento no Novo Século”.

Num artigo de síntese para a Academia Nacional de Envelhecimento da Sociedade, Fay Lomax Cook, Diretor do Instituto de Pesquisa de Políticas, da Universidade Northwestern, destacou os resultados de vários documentos informativos do Congresso extraídos abaixo:

**Trabalho:** entre 1960 e 1997, a proporção de homens entre 55-64 anos que estavam se aposentando do trabalho continuou a subir, enquanto a proporção de mulheres no trabalho aumentou de 37% para 51%. Hoje, 18% das mulheres em idade entre 65-69 anos estão trabalhando, a maior porcentagem desde 1960. A tendência para a aposentadoria precoce parece estar diminuindo gradualmente nos últimos anos, e as pessoas estão optando por trabalhar por mais tempo. A maioria das pessoas que decidiram ter mais filhos (baby boomers) dizem que planejam continuar trabalhando, pelo menos meio período até chegarem aos 65 anos. Um motivo da decisão por trabalharem por mais tempo é que o Congresso teve uma votação por unanimidade na primavera de 2000 para retirar os limites sobre quanto dinheiro os beneficiários da Previdência Social podem ganhar sem perderem parte de seus benefícios de aposentadoria. Esse incentivo foi orientado, em parte, a uma necessidade crescente de trabalhadores mais velhos em uma economia vigorosa.

**Renda/Receita:** Adultos mais velhos, no século XXI, estão mais prósperos do que em qualquer outra época. Entre 1965 e 1998 a pobreza entre idosos caiu de 33% para 10%. Este status melhorado se deve a múltiplos fatores, principalmente por aumento e custo de vida ajustados pela Segurança Social, Medicare e Medicaid.

Hoje 91% dos idosos recebem da Segurança Social comparado aos 69% de 1962. Bolsões de pobreza continuam a existir, especialmente entre as mulheres das minorias; as mulheres que nunca se casaram ou se divorciaram são as de pior situação.

**Saúde:** A maioria das pessoas são ativas e independentes durante a maior parte de suas vidas. Apenas 5% das pessoas em idade entre 65-74 anos morando na comunidade tem necessidade de assistência com uma atividade da vida diária; 9% das pessoas entre os 75-84 anos e 18% dos que estão acima dos 84 anos precisam de tais assistências. Em termos de pessoas que necessitam de ajuda com três ou mais atividades, na maioria, apenas 12% das pessoas com idade igual ou acima de 85 anos precisaram desta.

**Vida em Família:** Pessoas mais velhas estão vivendo atualmente com maior independência do que antigamente. Em 1960, 25% das pessoas idosas viviam com parentes, enquanto em 1990, essa porcentagem caiu pela metade. Pessoas idosas morando sozinhas aumentou de 19% em 1960 para 31% em 1990. Esta mudança se deve principalmente “ao sucesso dos idosos no campo da renda e da saúde”. Ainda, em 1997 cerca de 60% dos cuidados eram desenvolvidos por crianças e outros parentes. Espera-se que este número diminua à medida que o tamanho da família se mantém encolhendo e mais mulheres (as quais se presume serem as cuidadoras principais) se envolvam em trabalhos pagos.

**Vide citação original**

### **Alerta do Livro**

**Vide citação original**

Este livro foca na mudança de padrões de vida da maioria de pessoas idosas saudáveis. O ponto crítico da questão na maioria dos casos é que onde há declínio na vida, também há ampla evidência de ajustamento. Desta forma, há um desenvolvimento contínuo ao longo da vida para novas e efetivas estratégias de enfrentamento. Por exemplo, onde há perdas no processo de pensar, o idoso

frequentemente o compensa pelo conhecimento a mais do que os jovens. Um capítulo conclui que as emoções de adultos saudáveis melhoram com a idade, repercutindo a pesquisa relatada abaixo. Outro capítulo recapitula como adultos mais velhos conservam seu senso de bem estar apesar de perdas inevitáveis. O volume é útil para os profissionais de ajuda, para pesquisadores à procura de novos tópicos interessantes, e para o público em geral.

## Resposta ao Leitor

### Vide citação original

Conforme ela descreve, “Este workshop – principalmente para conselheiros, assistentes sociais, enfermeiros, médicos, auxiliares, psicólogos e estudantes reunirão histórias sobre morte e morrer usando uma abordagem construcionista social e aconselhamento narrativo. Nós olharemos para pressupostos comumente mantidos a respeito da morte e morrer que não servem a continuação de nossas histórias e, de fato, podem até causar danos quando estiver criando uma morte e período de enlutamento respeitosos. Por meio de conversações, exercícios e reflexões nós chegaremos à compreensão de como nós podemos efetivamente experienciar o pesar e a morte de algum ente querido ao afirmar que relacionamentos não morrem em decorrência de uma morte física, mas continuam a crescer. **Esta perspectiva pode inspirar conversações revigorantes e apreciativas que promovem a re-lembrança ao invés da não lembrança daqueles que já morreram.** Isto tem por foco a morte como um período de transição relacional ao invés de em uma finalidade última.

### Vide citação original

## Próximos Eventos

### Vide citação original