



## BOLETIM DE ENVELHECIMENTO POSITIVO

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

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

**DOC 5 – Agosto/2001**

### **COMENTÁRIO FOCAL: DO RELACIONAMENTO ENTRE CUIDADOR E CO-CUIDADO**

Nas nossas buscas mensais em jornais e periódicos nós descobrimos não apenas uma tendência generalizada para o envelhecimento ser construído como uma mudança de vida declinante, como também é conotado de forma lastimável, o papel de cuidador. Em geral, discussões entre pesquisa e profissionais tratam a questão do cuidar como uma condição emocional, social e física nocivas. Muitos artigos falam do estresse intenso do cuidar, com explorações lançadas na possibilidade de que o cuidado gere deficiência imunológica.

A mídia popular explora a tragédia da “geração sanduiche” composta primeiramente por mulheres que estão paralisadas entre o cuidado de crianças em crescimento e pais envelhecendo. Grupos de ajuda e assistência terapêutica são recomendadas. Parece um **momento crucial de cooperar com esforços para reconstruir positivamente o envelhecimento para aqueles que lhes dão os cuidados.** Sem tal exploração, a vasta literatura a respeito de como ser cuidador pode servir

para auto abastecimento. Como as pessoas passam a acreditar nas histórias de dor, ansiedade, estresse, e instabilidade financeira que acompanha o desempenho deste papel, assim são criadas suas expectativas. Eles acabam enxergando seu papel como “pesado”, “indesejável”, e até “injusto”. Alguns podem se sentir presos enquanto cuidadores, e sentirem-se culpados por quererem que seus pais morram. Com frequência filhas estão bravas e frustradas quando filhos saem de seu papel. Muitas discórdias familiares podem resultar do fato de o irmão mais disponível ficar escolhido como o cuidador. Dada a expansão da expectativa de vida, e de famílias com menos crianças, o que parece especialmente necessário é um enquadramento mais otimista e abrangente da prática cuidadora.

Em nossa opinião, as ações necessárias para ajudar um idoso enfermo não são necessariamente um incômodo ou estressantes. **É a interpretação destas ações que as faz nocivas ou não.** As pessoas passam muitas horas cuidando de seus animais de estimação – por exemplo, passeando, alimentando e dando banho num cachorro. O resultado é sempre um senso de satisfação. Ou, mais significativamente, poucas pessoas idosas poderiam atender a demanda em tempo integral requerida por crianças desassistidas. Para a maioria dos pais, a alegria de cuidar de uma criança certamente excede em muito os custos de noites sem dormir, e dias nos quais todo momento acordado pode ser consumido pelas demandas da criança. **Não deveria também haver formas de entender nosso apoio para à pessoa idosa necessitada da mesma forma?** Nós ganhamos alguma vantagem aqui ao nos afastarmos do conceito de **“tomar conta”, para o de “cuidar”.** **O primeiro termo parece se relacionar com imagens de obrigação, enquanto o segundo sugere uma orientação mais humana e possivelmente mais gratificante.** Nossa própria preferência é por uma visão mais expandida de um relacionamento sustentável na qual o co-cuidar é enfatizado. Alimentar é dar vida, sustento, apoio e encorajamento, e fazê-lo de uma forma que seja profundamente gratificante. **Ao mesmo tempo é reconhecer o papel positivo que a pessoa mais velha pode desempenhar na vida do cuidador. Ele ou ela também nutrem por agregarem significado positivo à vida do cuidador.** E, finalmente, a ênfase do co-cuidar chama a atenção

para o potencial de uma comunidade mais ampla de contribuir para (e gerar recompensa inclusive) os resultados. A família extensa, vizinhos, amigos podem todos se engajar. Nós poderemos voltar a este assunto em edições futuras do boletim informativo, e por enquanto ficaria grato em saber a opinião de outros interessados sobre como agregar significado positivo a este papel humano de valor tão significativo.

## **PESQUISA**

### **Planejando com antecedência e Satisfação na Vida**

Pesquisadores propõe que planejar com antecedência proporciona às pessoas um grande senso de controle sobre suas vidas. Este senso de escolher o que cada qual deseja planejadamente, em contraste a ser pego de surpresa por o que quer que seja que surja inesperadamente, gera um grande senso de satisfação e segurança.

Conforme estes pesquisadores propõe, os benefícios das pessoas mais velhas de planejarem com antecedência, podem ser maiores do que para pessoas mais jovens. De fato, planejar o futuro de alguém (tanto imediato quanto a longo prazo) pode ser especialmente útil para pessoas mais velhas.

Para explorar estas possibilidades, pesquisadores examinaram como o fato de planejar com antecedência estava correlacionado com satisfação com a vida numa amostra variando entre 25-74 anos. Conforme indicação dos resultados, as pessoas jovens planejaram mais o futuro do que pessoas mais velhas, mas pessoas mais velhas que planejaram seus futuros, estavam mais satisfeitas com suas vidas do que aquelas que não planejaram. Os homens revelaram ter mais esta postura de orientação quanto ao futuro do que as mulheres.

Dentre a amostra de pessoas mais velhas, um participante nos seus 60 anos, **cujas satisfações diante da vida eram altas**, respondeu a pergunta: **“O que você faz para administrar sua rotina diária?”** da seguinte forma: “Eu levanto todo dia, planejo um calendário das 9 às 5, de segunda a sexta... Os finais de semana são planejados para os próximos 5 meses. Um homem **cuja satisfação diante da vida era baixa** deu a

seguinte resposta a esta questão: “Eu simplesmente me levanto e vou indo”. Interessante notar que, pessoas que pontuaram alto em “Abertura para a Experiência” pareciam ser aqueles que planejavam com antecedência. Os que pontuaram alto em Neuroticismo (ansiosos e problemáticos sobre o presente) planejavam menos. Traços intelectuais não separaram os que planejavam dos indecisos.

**Vide citação original**

### **Efeito Positivo e Risco Reduzido de AVC (acidente vascular cerebral)**

Não somente os sentimentos positivos são agradáveis neles mesmos, mas a pesquisa sugere que eles podem contribuir para diminuir os riscos de terem acidente vascular cerebral. Esta pesquisa foi baseada num estudo extensivo aplicado em mais de 2000 adultos não institucionalizados na Carolina do Norte num período que ultrapassou 6 anos. Escalas de medidas foram utilizadas para avaliar o bem estar emocional de ambos efeitos, positivo e negativo. Os resultados indicaram que pontuações altas na escala de depressão estavam associados com alta incidência de AVC para ambos, homens e mulheres. Da mesma forma, pontuações altas na escala de efeitos positivos estavam associadas com baixos incidentes de AVC, mas em maior número por homens do que por mulheres. Os resultados do estudo são constrangedores e exigem investigações adicionais que levassem em consideração a gravidade do AVC, sua localização, e seu tipo e que procurasse por evidências que o explicasse. A relação inversa entre efeito positivo e AVC não é necessariamente causal e pode ser mediada por outros fatores. Os autores também procuram pesquisas que testassem se intervenções que aumentassem o nível de efeito positivo de uma pessoa mais velha podem reduzir o risco de AVC dele ou dela ou melhorar a recuperação de um AVC.

**Vide citação original**

### **Apoio Social e Recuperação de Lesões**

Sabemos que quedas que levam à lesão é um dos perigos do envelhecimento. No entanto, pesquisa sobre recuperação é escassa; a maioria das pesquisas relacionadas a quedas incidem sobre a

predominância e os fatores de risco. Este estudo, da Holanda, analisou o impacto da educação e do apoio social na recuperação de curto e longo prazo em atividades instrumentais da vida cotidiana. São os mais educados mais propensos a se envolver nos tipos de regimes que iriam produzir recuperações mais rápidas, e será que a disponibilidade de amigos e familiares aumenta ou impede a marcha da recuperação? Ao procurar os efeitos, os pesquisadores tiveram o cuidado de controlar por uma série de influências possivelmente contaminadas (por exemplo o funcionamento cognitivo, a depressão, a severidade e idade na qual a queda ocorreu). Os resultados da pesquisa indicaram que o nível educacional não está significativamente associado com a recuperação. O mais importante, a recuperação a longo prazo (5-12 meses após a queda) estava intensamente relacionada ao suporte social. Quanto mais suporte o indivíduo tiver, mais rápida será sua recuperação. Esta pesquisa não revelou exatamente como esse efeito positivo foi alcançado (por exemplo, envolvimento emocional ou pela assistência). Contudo, o que se segue clinicamente é que a equipe de profissionais envolvida com cuidados para recuperação deveriam encorajar e até mesmo facilitar o suporte social após ferimentos relacionados a quedas.

**Vide citação original**

#### **- Voluntários do Envelhecimento melhoram Programa de Puericultura**

A população de envelhecidos representa uma fonte de grande riqueza – tanto dentro de comunidades como para a nação como um todo. Pesquisadores relatam aqui em um estudo nacional sobre adultos mais velhos trabalhando em contexto de acolhimento de crianças como voluntários ou assistentes. Observações, entrevistas, e uma escala de avaliação foram usadas para identificar contribuições únicas de adultos mais velhos, sendo que nenhum destes havia sido formalmente treinado como educadores da primeira infância. Os resultados indicaram que a presença carinhosa dos adultos mais velhos agregou uma dimensão familiar distinta para estes ambientes que complementaram as ações mais instrumentalmente orientadas dos professores treinados. Ainda que as

ações voluntárias não eram sempre consistentes com os padrões profissionais para educadores da primeira infância, os autores discutem que eles fizeram uma contribuição significativa e importante que enriqueceu a todos os participantes. Os autores fazem recomendações para treinamento e suporte para incluírem adultos mais velhos efetivamente em salas de aula de pré-escola como parte da equipe intergeracional de cuidadores.

**Vide citação original**

### **Alerta dos Livros**

**Vide citação original**

Embora os resultados não sejam nem volumosos nem conclusivos, a maioria dos pesquisadores que estudam as interações humano-animal de estimação acreditam que este relacionamento seja de valioso para o bem estar humano. Este volume resume a tradição em pesquisa relacionada a interações humano-animal, com ênfase nas formas em como os animais são companhias úteis para as pessoas. Como uma fonte a definiu: “Animais de estimação são percebidos como sempre disponíveis, previsíveis em suas respostas e não fazem julgamentos. Eles fornecem um senso de estima no qual os animais de estimação são vistos como carinhosos com seus donos e, precisando deles, não levando em consideração o status do dono conforme percebido por si ou outros. Animais de estimação podem dar também o conforto tático e distração recreativa para preocupações. Os animais de estimação estão menos sujeitos a estresse excessivo. **Vide citação original**

Capítulos especializados focam em hipnoterapia (terapia andando a cavalo), vendo cães de olhos, outros “serviços de animais”, e o cuidado e bem estar de animais de estimação e animais de serviço. A expansão de “animais de serviço” nos Estados Unidos está antecipada, com o número crescente de pessoas idosas, muitas das quais são bastante beneficiadas por cachorros treinados especificamente para ajuda-los a superar déficits como perda auditiva. Os capítulos, em geral, são bem escritos e

respeitosos nos padrões científicos de julgamentos, assim como, entusiasticamente pro-animais de estimação.

**Vide citação original**

### **De Significado Importante**

Envelhecimento Negativo e Positivo, segunda edição, por Erdman B. Palmore (Springer Publishing, 1999); M. Powell Lawton escreveu, “um retrato de pessoas idosas na América que é tanto cientificamente impecável quanto extremamente digno de ser lido (o livro) chama a atenção para as formas nas quais indivíduos, grupos sociais, e instituições sociais desvalorizam as pessoas mais velhas.

**Vide citação original**

### **Resposta do Leitor**

**Vide citação original**

### **Próximos Eventos**

**Vide citação original**