

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS**

**Programa de Pós-Graduação em Ciências da Religião**

**ESPIRITUALIDADE E SENTIDO DE VIDA  
NA VELHICE TARDIA**

**Anna Cristina Pegoraro de Freitas**

**Belo Horizonte  
2010**

**Anna Cristina Pegoraro de Freitas**

**ESPIRITUALIDADE E SENTIDO DE VIDA  
NA VELHICE TARDIA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Strictu Senso em Ciências da Religião da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ciências da Religião.

**Orientadora: Dra. Anete Roesse**

**Belo Horizonte  
Pontifícia Universidade Católica  
2010**

## FICHA CATALOGRÁFICA

Elaborada pela Biblioteca da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

F862 Freitas, Anna Cristina Pegoraro de  
Espiritualidade e sentido de vida na velhice tardia / Anna Cristina Pegoraro de Freitas. Belo Horizonte, 2010.  
203 p. : il.

Orientadora: Anete Roese  
Programa de Pós-Graduação Strictu Senso em Ciências da Religião  
Bibliografia.

1. Espiritualidade. 2. Idosos – Aspectos sociais. 3. Idosos aspectos psicológicos . I. Roese, Anete. II. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação Strictu Senso em Ciências da Religião. III. Título.

CDU: 362.6

**Anna Cristina Pegoraro de Freitas**

**ESPIRITUALIDADE E SENTIDO DE VIDA  
NA VELHICE TARDIA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Strictu Senso em Ciências da Religião da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ciências da Religião.

---

Profa. Dra. Anete Roese (orientadora) – PUC Minas

---

Profa. Dra. Beltrina da Purificação da Côrte Pereira – PUC São Paulo

---

Prof. Dr. Amauri Carlos Ferreira – PUC Minas

Belo Horizonte, 18 de junho de 2010.

***Dedico***

*Ao Mauro e ao Mateus, pela cumplicidade e carinho. Amo vocês.*

*Aos meus pais, que sei que estão felizes por mim onde estiverem.*

## AGRADECIMENTOS

Confesso que estou sem acreditar que cheguei a este momento! Tanto tenho a agradecer que gostaria imensamente de falar muita coisa bonita para cada pessoa que colaborou comigo neste processo de trabalho. Agradeço a todos de coração e com muita emoção! Recebam todos o meu abraço amigo e agradecido por tudo o que recebi de vocês!

Sinto-me uma pessoa agraciada pela vida, por ter tido tanta demonstração de carinho, força e amizade durante este período em que me dediquei ao mestrado.

Meu marido Mauro e meu filho Mateus são o meu alicerce. Sem eles eu não teria jamais conseguido chegar até aqui. Foi muita dedicação, parceria, apoio, amor incondicional, compreensão absoluta, tudo! Eu sou privilegiada por vocês serem a minha família e agradeço a Deus todos os dias por isso. Foram muitas as ausências neste período de construção deste trabalho. O *abstract* do Mateus, seus desenhos espetaculares das minhas “flores”, seus inúmeros power-points solicitados sempre de última hora, as comidinhas do Mauro feitas com muito carinho e sua paciência com toda a minha falta de tempo, sem o suporte de vocês eu não teria concluído este trabalho. Vocês são maravilhosos! Muito, muito, muito obrigada por tudo!

Cecília Caram, amiga irmã querida, você é um ser especial que Deus colocou no meu caminho! Sua colaboração foi muito mais do que preciosa! Além da indicação da maior parte do grupo maravilhoso de colaboradoras da pesquisa empírica, e uma em especial, seu empenho e interesse em me ver crescer na construção desse trabalho foram muito além do incentivo. Foram longas horas de escuta e força para que eu não desanimasse. Muito obrigada, mesmo, por todo o companheirismo e amizade, apoio e dedicação!

Martinha, querida amiga, obrigada pela sua escuta valiosa, apoio e incentivo também, além da confiança e do carinho! Agradeço também, pela colaboradora maravilhosa que me confiou para somar com brilhantismo à minha pesquisa empírica. Deus sempre a abençoe e a todos os seus! Você é uma luz muito especial na minha vida.

Alda, querida amiga, obrigada pelas suas preces e pela sua amizade! Esta conquista precisa ser compartilhada com você e sua família por tudo o que têm feito por mim e pelos meus queridos Mauro e Mateus. Você é maravilhosa e faz toda a diferença nas nossas vidas! Deus esteja sempre com vocês!

Sônia, querida cunhada, amiga e irmã, obrigada pelas maravilhosas pesquisas – sempre de última hora, e normalização das referências, além do carinho e apoio neste período. Deus te ilumine sempre!

Regina e Túlio queridos, obrigada pelos finais de semana que me proporcionaram estudar, ao som de galinhas, cachorros, vacas, mula e muitos e lindos passarinhos! E uma comidinha muito especial também! Deus esteja sempre com vocês, Rodrigo e Letícia!

Marcelo Diniz, meu querido amigo, muito obrigada por todo o incentivo que sempre me deu e, em especial, por ter sempre acreditado em mim como profissional e por ter compartilhado comigo a carreira docente nesta Universidade. Quando eu vi no computador a proposta do mestrado lá em Arcos, chamei-o na hora com entusiasmo e escrevemos, juntos, o e-mail para o coordenador para saber se era uma proposta interdisciplinar. Deus te ilumine!

Lívia, querida filha número dois, muito obrigada pelo seu carinho, seu companheirismo e amizade com que compartilhou tantos momentos comigo nesta caminhada! Você é muito especial para mim! Andréa minha querida incentivadora e também companheira de viagem de trabalho, obrigada pelo carinho e força! Muito carinho também pela mãe das minhas lindas sobrinhas Clara e Stella – Karina. Vocês são minha alegria também!

Zanô, Rosélia e Zanja, obrigada pela amizade e pelo incentivo! Vocês estão também no meu coração! Foram muitos os momentos em que me aguentaram, me deram força e carinho! Deus ilumine vocês sempre!

Kátia querida, amiga e incentivadora de todas as horas, obrigada de coração pelo apoio e pela compreensão. Você é minha mais nova irmãzinha! Deus te abençoe sempre!

Fernanda Simplício, olho sempre a linda lembrança que me deu de aniversário, na qual fala que posso te chamar se precisar. E te chamei várias vezes, principalmente quando achava que estava no limite e você sempre me incentivava e me colocava lá em cima! Obrigada por tudo! Você foi minha força em vários momentos!

Agradeço à Professora Anete Roesse, minha orientadora, pelas ideias inovadoras na construção do meu texto, pela preocupação com a clareza e a linguagem científica e por ter compartilhado comigo seu conhecimento e sua vivência acadêmicos. Muito obrigada, também, pelo incentivo e pela força na leitura dos meus escritos.

Prof. Dr. Flávio Senra, a forma como me acolheu quando fui conversar sobre a proposta do mestrado em Ciências da Religião foi decisiva na minha escolha em desenvolvê-lo. Obrigada!

Cássia, minha mais nova parceira de trabalho, muito obrigada pela sua dedicação primorosa na correção desta dissertação. Você foi incansável nesta sua árdua, mas sei que também gratificante, tarefa. Você coloca muito amor no que faz e isso faz toda a diferença!

João Henrique, muito obrigada pela sua preciosa colaboração na transcrição das fitas.

Minha querida Marília Maakaroun, com quem tanto aprendi, agradeço de coração pela maravilhosa carta de apresentação que fez para mim, com toda a disponibilidade, quando me inscrevi para a seleção do Mestrado. Você foi a maior incentivadora para que eu estudasse.

Sandrinha querida, minha outra irmã, sua força e incentivo para que eu seguisse em frente, acreditasse em mim e fizesse o Mestrado foram fundamentais para que eu chegasse a esta conquista, mesmo quando eu ainda não tinha a menor condição de fazê-lo. Agradeço demais pela sua generosidade, incentivo e escuta nesses anos todos. Ainda quero vibrar junto com seus filhos pelas suas futuras conquistas.

Maravilhosos colegas e amigos Maria de Lourdes Gouvêa, Juraci e Marcos Roberto, obrigada pelas orientações valiosas na construção do pré-projeto. Foi aí que comecei a me envolver na pesquisa que concluo agora.

Obrigada ao Pe. Batista Libâneo, Leonardo Boff e Paulo Agostinho pelas sugestões de leitura.

Maria Teresa, obrigada por tantos anos de apoio e pela torcida por mim, por Mauro e Mateus. Compartilho este trabalho com você com muita satisfação!

Minhas coordenadoras Jane, Ana Teresa e Raquel, obrigada, pela compreensão nas trocas de horário para facilitar meu estudo.

Agradeço a todos os meus professores, que me fizeram compreender esta fascinante e desafiante área das ciências da religião. Em especial, agradeço ao Prof. Dr. Amauri Carlos Ferreira e ao Prof. Dr. Willian Castilho, pela paciência com que sempre me ouviram desde a construção do meu projeto.

Colegas de mestrado, obrigada! Vocês foram muito especiais para mim e conviver com vocês foi inesquecível. Agradeço, em especial, ao Wiliam, por ter compartilhado comigo, com companheirismo e humildade, a elaboração do meu projeto.

Carmô e Fran, bibliotecárias da PUC de Arcos, vocês são maravilhosas! Muito obrigada pela força, dedicação e ajuda nas pesquisas.

Agradeço ao Prof. Wanderley Chieppe Felipe e a Prof. Rita Leal pela compreensão e confiança neste período de término de escrita de dissertação.

Prof. Raul de Barros, agradeço-o pelo apoio neste período de dedicação ao mestrado e pelas palavras de incentivo para a conclusão deste trabalho.

Pe. João Marcelino querido, sei que me lê com o coração e me ouve também. Agradeço por tudo e sei que, se pudesse, estaria agora vibrando de alegria com esta dissertação. Deus esteja contigo sempre!

Agora, no final, quero agradecer ao meu grupo de colaboradoras. Vocês têm nomes de flores. Flores que foram escolhidas por vocês. Eu achei que era uma forma de homenageá-las. Vocês são flores do jardim da vida, um jardim muito rico. Contribuem com a beleza desse jardim espalhando sua sabedoria, sua arte, sua essência. São flores que veem enfrentando muitas mudanças de gerações, com ventos nem sempre a seu favor. Ventos contrários que as obrigaram muitas vezes a buscar, no mais profundo de suas raízes e nas essências à sua volta, forças para continuarem de pé, com a beleza e a vivacidade que só a maturidade pode proporcionar. Que o perfume que exalam, possa se espalhar por muito mais jardins do que apenas os que habitam. Obrigada!

Anna Cristina Pegoraro de Freitas

*Desde a idade de seis anos, eu tinha mania de desenhar a forma dos objetos. Por volta dos cinquenta, havia publicado uma infinidade de desenhos, mas tudo o que produzi antes dos sessenta não deve ser levado em conta. Aos setenta e três, compreendi mais ou menos a estrutura da verdadeira natureza, as plantas, as árvores, os pássaros, os peixes e os insetos. Em consequência, aos oitenta, terei feito mais progresso, aos noventa, penetrarei o mistério das coisas; aos cem, terei decididamente chegado a um grau de maravilha, e quando eu tiver cento e dez anos, para mim, seja um ponto, seja uma linha, tudo será vivo.*

*Katsushika Hokusai (1760-1849)  
(ALMEIDA, 2005, p. 108-109)*

*[...] não há razão para se ter pena de pessoas velhas. Em vez disso, as pessoas jovens deveriam invejá-las. É verdade que os velhos já não têm oportunidades nem possibilidades no futuro. Mas eles têm mais do que isso. Em vez de possibilidades no futuro, eles têm realidades no passado – as potencialidades que efetivaram, os sentidos que realizaram, os valores que viveram – e nada nem ninguém pode remover jamais seu patrimônio do passado.*

*Viktor Emil Frankl (1905-1997)  
(FRANKL, 2006b, p.127)*

## RESUMO

Esta dissertação teve como objetivo principal compreender como a vivência da espiritualidade influencia na elaboração do sentido de vida na velhice, utilizando-se, para tal, de uma pesquisa de abordagem qualitativa. Para embasar a análise, a revisão da literatura abordou os conceitos de velhice em diferentes momentos da história e a velhice como um estágio do desenvolvimento humano. Destacam-se no referencial teórico: as ideias de Erik e Joan Erikson para a compreensão da velhice tardia, com o conceito introduzido por Joan relacionado ao nono estágio de desenvolvimento – a gerotranscendência; os conceitos de espiritualidade de Boff e; a compreensão de sentido de vida postulados por Viktor Frankl. Na pesquisa empírica os dados foram coletados através de História Oral com oito mulheres entre 80 e 100 anos de idade. As narrativas geraram três temas principais: velhice, espiritualidade e sentido de vida, que foram desdobrados em categorias. A análise permitiu, em síntese, concluir que a espiritualidade se mostrou um fator contribuinte fundamental para a elaboração do sentido de vida na velhice tardia. Sempre, em todas as dificuldades, a espiritualidade está presente como fator indispensável não só no enfrentamento das mesmas, como também – e principalmente – como colaboradora de sentido para suas vidas. O grupo pesquisado também demonstrou que se pode viver uma velhice tardia com qualidade de vida, dependendo do estilo de vida, da prática espiritual e da consciência temporal, ou seja, é possível manter uma vida com sentido. Esta percepção vai ao encontro da atual visão idiossincrática da velhice, em que cada um envelhece a sua maneira. Esse grupo pesquisado mostrou que os estereótipos vinculados ao velho muito velho não se aplicam a ele. No trabalho, também foram apresentadas novas possibilidades de pesquisas na faixa etária da amostragem trabalhada, ainda pouco pesquisada em gerontologia, mas que deve ser foco de estudos em função do envelhecimento populacional mundial e do fenômeno do aumento da esperança de vida ao nascer. Diante dos poucos estudos desenvolvidos sobre o fator espiritualidade na elaboração do sentido de vida na velhice tardia, do grande interesse em pesquisas sobre envelhecimento e, principalmente, por estarmos diante de um envelhecimento populacional irreversível e incontrollável que está mudando o perfil etário da população brasileira e mundial, esta pesquisa é uma contribuição relevante aos estudos sobre envelhecimento.

### **PALAVRAS-CHAVE:**

Velhice; Velhice tardia; Envelhecimento; Espiritualidade; Sentido de vida; Religiosidade; História Oral.

## **ABSTRACT**

The main objective of this essay was to understand the spiritual influences relating to the meaning of life in old age using the research of a qualitative approach. To underlie the analysis, literature's revision approached the concepts of old age in different moments of history and old age as a stage of the human development. What are outstanding in the theoretical referential are: the ideas of Erik and Joan Erikson for the comprehension of late oldness, like the concept introduced by Joan related to the ninth stage of development – the gerotranscendence; the concepts by Boff about spirituality and; the comprehension of the meaning of life postulated by Viktor Frankl. In the empirical research the data was collected through Oral History with eight women between 80 and 100 years old. The narratives generated three main themes: old age, spirituality and meaning of life, which were unfolded in categories. The analysis permitted, in synthesis, to conclude that spirituality happened to be an important fundamental factor for the elaboration of the meaning of life in the late oldness. Always, in all difficulties, spirituality is present as an indispensable factor not only in the facing of such moments, but even – and specially – as a meaning collaborator in their lives. The researched group also showed that they can live a late oldness with a good life quality, depending on the life style, practice of spirituality and the temporal consciousness, that is, it is possible to live a meaningful life. This perception leads to the current indyosincratic vision of old age, in which one ages in their own way. These researched women showed that stereotypes linked to the very old elderly are not applied to them. In this work, new possibilities were introduced to research new possibilities in the age group of the sampling that was worked with. Because there are so few studies developed about the spiritual factor in the elaboration of the meaning of life in late oldness, the great interest in researches about aging and, especially, for watching an irreversible and unstoppable populational aging that is changing the age profile from Brazil and the rest of the world, this research is a relevant contribution to the studies about aging.

### **KEYWORDS:**

Old age; Late oldness; Aging; Spirituality; Meaning of life; Religiosity; Oral history.

## LISTA DE QUADROS

QUADRO 1	Crises psicossociais com a inclusão do nono estágio – gerotranscendência - pela pesquisadora.....	31
QUADRO 2	Perfil das colaboradoras.....	70
QUADRO 3	Trechos das narrativas relacionados à categoria “velhice Percebida/temporalidade”.....	82
QUADRO 4	Trechos das narrativas relacionados à categoria “Velhice/intergeração/atualização/mudança”.....	85
QUADRO 5	Trechos das narrativas relacionados à categoria “Velhice/desenvolvimento de atividades e sentido de ida”.....	86
QUADRO 6	Trechos das narrativas relacionados à categoria “velhice e aceitação/integridade”.....	88
QUADRO 7	Trechos das narrativas relacionados à categoria “velhice e família”.....	90
QUADRO 8	Trechos das narrativas relacionados à categoria “Velhice e consciência de finitude/morte”.....	92
QUADRO 9	Trechos das narrativas relacionados à categoria “velhice e resiliência”..	93
QUADRO 10	Trechos das narrativas relacionados à categoria “velhice e autoestima”..	95
QUADRO 11	Trechos das narrativas relacionados ao tema “espiritualidade”.....	96
QUADRO 12	Trechos das narrativas relacionados à categoria “espiritualidade e respeito à diversidade”.....	97
QUADRO 13	Trechos das narrativas relacionados à categoria “espiritualidade e consciência de finitude/morte” .....	99
QUADRO 14	Trechos das narrativas relacionados à categoria “espiritualidade e velhice”.....	101
QUADRO 15	Trechos das narrativas relacionados à categoria “espiritualidade e fé/consciência divina/transcendência”.....	103
QUADRO 16	Trechos das narrativas relacionados ao tema “religião como reguladora moral”.....	106
QUADRO 17	Trechos das narrativas relacionados à categoria “religião e tradição familiar”.....	107

QUADRO 18	Trechos das narrativas relacionados à categoria “religião e fé como recurso de enfrentamento”.....	109
QUADRO 19	Trechos das narrativas relacionados à categoria “espiritualidade e eventos não normativos”.....	110
QUADRO 20	Trechos das narrativas relacionados à categoria “espiritualidade e práticas religiosas como abertura para o novo e busca de sentido”.....	113
QUADRO 21	Trechos das narrativas relacionados à categoria “sentido de vida e espiritualidade/religiosidade/velhice”.....	115
QUADRO 22	Trechos das narrativas relacionados à categoria “sentido de vida e projetos”.....	118

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>15</b>
<b>2</b>	<b>A VELHICE.....</b>	<b>17</b>
2.1.	Velhice: conceito e contextos.....	17
2.2.	Concepção e imagem da velhice na história.....	18
2.3.	Velhice em números.....	22
2.4.	Feminização da velhice.....	24
2.5.	Velhice tardia: conceitos e preconceitos.....	26
2.6.	O ciclo da vida: a teoria eriksoniana.....	29
2.6.1.	A gerotranscendência.....	32
2.7.	Velhice e corporeidade.....	34
2.8.	Velhice e memória: mitos e verdades.....	36
2.8.1.	Memória e reminiscências.....	40
2.9	Velhice e consciência de finitude/morte.....	41
<b>3</b>	<b>ESPIRITUALIDADE E SENTIDO DE VIDA NA VELHICE.....</b>	<b>44</b>
3.1	Espiritualidade, religião/religiosidade/experiência religiosa.....	44
3.1.1	Espiritualidade e velhice.....	51
3.1.2	Espiritualidade como recurso de enfrentamento e compreensão da finitude/morte.....	54
3.2	Sentido de vida.....	56
3.2.1	O ser humano e a busca de sentido.....	57
3.2.2	Sentido de vida e velhice.....	62
3.2.3	Sentido de vida, velhice e morte.....	65
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>67</b>
4.1	Tipo de Pesquisa.....	67
4.2	Critérios para seleção dos participantes da pesquisa.....	69
4.3	Caracterização dos participantes da pesquisa.....	69
4.4	Coleta de dados.....	71
4.5	Estratégias de análise e interpretação dos dados .....	73
4.5.1	Análise dos dados: temas e categorias/unidades de sentido.....	75

<b>5</b>	<b>ANÁLISE DOS DADOS.....</b>	<b>77</b>
5.1	As Velhices.....	78
5.1.1	Velhice percebida/temporalidade.....	81
5.1.2	Velhice/intergeração/atualização/mudança.....	83
5.1.3.	Velhice /desenvolvimento de atividades e sentido de vida.....	85
5.1.4.	Velhice e aceitação/integridade.....	87
5.1.5.	Velhice e liberdade.....	89
5.1.6.	Velhice e família.....	90
5.1.7	Velhice e consciência de finitude/morte.....	91
5.1.8.	Velhice e resiliência.....	93
5.1.9	Velhice e autoestima.....	94
5.2.	Espiritualidade.....	96
5.2.1.	Espiritualidade e respeito à diversidade humana.....	96
5.2.2.	Espiritualidade e criatividade/arte.....	97
5.2.3.	Espiritualidade e consciência de finitude/morte.....	98
5.2.4.	Espiritualidade e velhice.....	99
5.2.5.	Espiritualidade e fé/consciência divina/transcendência.....	102
5.2.6.	Espiritualidade e religião.....	105
5.2.6.1	Religião como reguladora moral.....	105
5.2.6.2	Religião e tradição familiar.....	106
5.2.6.3	Religião e fé como recurso de enfrentamento.....	107
5.2.7.	Espiritualidade e eventos não normativos de vida.....	110
5.2.8.	Espiritualidade e práticas religiosas como abertura para o novo e a busca de sentido.....	111
5.3	Sentido de vida.....	114
5.3.1	Sentido de vida e espiritualidade/religiosidade/velhice.....	115
5.3.2.	Sentido de vida e projetos.....	116
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>120</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>130</b>
	<b>APÊNDICE: Roteiro de entrevista realizada com os sujeitos da pesquisa.....</b>	<b>138</b>
	<b>ANEXO A: Termo de consentimento.....</b>	<b>140</b>
	<b>ANEXO B: Transcrição das narrativas das colaboradoras.....</b>	<b>144</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Meu avô torto, médico, pesquisador competente, de especial sensibilidade musical, no dia em que completou 84 anos – já deprimido pela morte da esposa, disse-me, ao cumprimentá-lo: “Espero que você não chegue aos 80!” Isso tem 25 anos. Eu nunca me esqueci. Ele sentiu o peso do preconceito e da solidão. Vivamente me lembro de suas palavras a cada comentário maldoso em relação aos velhos que escuto, principalmente aos muito velhos. O peso do preconceito é grande. E quem tem menos de 80 anos tem a responsabilidade de tentar ao menos rever os seus valores com relação à velhice. Só assim, acredito, poderemos colaborar para a mudança de paradigmas sociais, históricos e culturais.

Ainda na família, muitos anos após o fato relatado acima, minha mãe desenvolveu a Doença de Alzheimer e faleceu há dois anos, aos 79 anos, após dez anos de muito sofrimento. Acredito ser dispensável falar do meu interesse em compreender a velhice e tentar não somente estudá-la e pesquisá-la, mas, principalmente, percebê-la e senti-la. Foi o que tentei fazer por minha mãe inúmeras vezes, quando ela não mais podia: sentia frio por ela, calor por ela, fome por ela e tudo o mais possível por ela. Penso que apenas quando nos abrimos para a percepção e para o sentimento do outro é que podemos começar a elaborar alguma ação transformadora para colaborar em seu benefício.

A velhice, até muito pouco tempo, era tida como algo humilhante e vergonhoso, um tabu que se tentava não falar, nem comentar. A escritora Simone de Beauvoir (1990, p. 8) comenta em seu livro “A velhice”, escrito em 1970, que quando dizia que estava desenvolvendo um “ensaio sobre a velhice, quase sempre as pessoas exclamam: ‘Que ideia!... Mas você não é velha!... Que tema triste...’” Ela diz em seguida: “Aí está justamente porque escrevo: para quebrar a conspiração do silêncio”.

O foco deste trabalho é a compreensão de como o fator espiritualidade pode influenciar na construção de sentido de vida na velhice tardia. Assim, o objetivo geral da pesquisa ficou definido como:

- compreender como a vivência da espiritualidade influencia na elaboração do sentido de vida na velhice.

Para atingi-lo foram formulados os seguintes objetivos específicos:

- analisar as concepções sobre envelhecimento, espiritualidade e sentido de vida;

- compreender a relevância do fator espiritualidade na elaboração do sentido de vida na velhice;
- apresentar e interpretar a compreensão da vivência espiritual na velhice tardia.

Para alcançar tais objetivos, depois deste primeiro capítulo de Introdução, os dois próximos capítulos da dissertação são destinados ao desenvolvimento do referencial teórico escolhido para a melhor compreensão do tema.

Assim, o segundo capítulo desenvolve a compreensão da velhice: conceitos, imagem na história, dados sobre o envelhecimento populacional, feminização da velhice, velhice tardia, contribuições de Erik e Joan Erikson à velhice tardia, corporeidade, memória no velho, reminiscências, consciência de finitude e morte.

O terceiro capítulo versa sobre os conceitos de espiritualidade e sentido de vida. Sendo espiritualidade um conceito muito amplo e profundamente estudado em ciências da religião, foi definida uma escolha conceitual, baseada em Leonardo Boff, com a função de nortear o desenvolvimento do tema. A seguir, foi trabalhada a definição de sentido de vida com base nas propostas de Viktor Frankl.

O quarto capítulo abrange a metodologia escolhida para o desenvolvimento da pesquisa empírica. Foi uma pesquisa de abordagem qualitativa que utilizou a História Oral Temática como método orientador da pesquisa. A proposta inicial dessa pesquisa, desde seu projeto, foi de trabalhar com pessoas acima de 75 anos. Por acessibilidade definiu-se por um grupo composto por mulheres entre 80 e 100 anos.

O quinto capítulo apresenta os temas gerados pelas narrativas: velhice, espiritualidade e sentido de vida, com suas respectivas categorias, permeados pela análise dos dados obtidos.

Para finalizar a dissertação, as considerações finais são apresentadas no capítulo sexto.

Desenvolver esse trabalho se constituiu um grande desafio. Espiritualidade e sentido de vida na velhice tardia trazem em uma só proposta principalmente os conceitos paralelos das ciências da religião e da psicologia, temas relativamente novos em pesquisas científicas sobre a velhice. Velhice tardia é um tema que ainda está iniciando sua trajetória como tema de interesse para estudiosos da área do envelhecimento. Logo, velhice tardia, sentido de vida e espiritualidade são temas que podem gerar preconceitos, dúvidas e questionamentos. São instigantes, em minha opinião.

A seguir, será apresentado, então, o primeiro capítulo, que discorre sobre o tema da velhice.

## 2 A VELHICE

Nada deveria ser mais esperado e, no entanto, nada é mais imprevisto que a velhice. [...] Aos 20 anos, aos 40 anos, imaginar-me velha é imaginar-me outra. Há algo amedrontador em toda metamorfose (BEAUVOIR, 1990, p. 11).

O que é envelhecer? Essa é uma pergunta que sempre se apresenta, explícita ou implicitamente, em congressos, seminários, aulas, filmes, textos e, até mesmo, em bate-papos informais. Beauvoir (1990, p. 17), em seu livro *A velhice*, faz e responde esta questão: “[...] o que é envelhecer? Esta ideia está ligada à ideia de mudança”, comentando o fator dinâmico da velhice como “o resultado e o prolongamento de um processo”.

Neste capítulo, serão desenvolvidas questões pertinentes ao envelhecer, baseadas em um levantamento de estudos e pesquisas atuais da área, a fim de facilitar ao leitor uma melhor compreensão desse período da existência humana.

### 2.1 Velhice: Conceito e contextos

Conforme a denominação da Organização Mundial de Saúde (OMS), em países em desenvolvimento, como o Brasil, a velhice corresponde à fase adulta a partir de 60 anos de idade, e nos países desenvolvidos, a partir de 65 anos (IBGE, 2002).

O estudo do envelhecimento abrange aspectos biopsicossociais, sendo a ciência gerontológica de caráter multidisciplinar. O Decreto nº 1.948/96 regulamenta a Lei nº 8.842/94, que estabelece a Política Nacional do Idoso e, em seu artigo segundo, considera como idosa a pessoa a partir de 60 anos de idade (VERAS, 2003). Simões (1994) classifica o envelhecimento em quatro estágios: meia-idade (45 a 59 anos); idoso (60 a 74 anos); ancião (75 a 90 anos) e velhice extrema (90 anos em diante).

Farinatti (2008, p. 15), em seu livro *Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas*, descreve três diferentes classificações etárias para

a idade adulta: segundo Spirduzo, Francis e McRae<sup>1</sup>, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS)<sup>2</sup> e segundo as Organizações das Nações Unidas (ONU)<sup>3</sup>:

Segundo Spirduzo, podemos dividir a idade adulta a partir da meia-idade em: Meia-idade (middle-age adults) – 45 a 64 anos; Idosos jovens (young-old) – 65 a 74 anos; Idosos (old) – 75 a 84 anos; Idosos-idosos (old-old) – 85 a 99 anos e Extremamente idosos (oldest-old) 100 anos ou mais. [...] Segundo a OMS (1995): Idoso (60 a 74 anos); velho (75 a 90 anos) e grandes velhos (mais de 90 anos) [...] A Organização das Nações Unidas, em relatórios como a revisão de 1998 das projeções e estimativas populares mundiais (UNO, 1999), classifica: meia-idade, idoso (old ou elder) maiores de 60 anos; extremamente idoso (oldest-old); muito idoso (very old age). (FARINATTI, 2008, p. 15)

Para Shephard (2003), a idade adulta a partir da meia-idade pode ser dividida em: Meia-idade – 40 a 65 anos; Velhice – 65 a 75 anos; Velhice avançada – 75 a 85 anos; Velhice muito avançada – mais de 85 anos.

O dicionário Houaiss (2004, p. 754) conceitua velhice como “período da vida humana que se segue à maturidade”. No Dicionário Aurélio (FERREIRA, 2009, p. 2043), velhice é: “1. estado ou condição de velho; 2. idade avançada; 3. antiguidade, vetustez; 4. as pessoas velhas; 5. rabugice ou disparate próprio de velho”.

Apesar de as classificações etárias facilitarem os limites cronológicos para o desenvolvimento de pesquisas, elas não devem ser vistas como uma demarcação rígida para o início da velhice, conforme comenta Alves Júnior (2009). Esse autor também ressalta o pensamento de Pierre Bourdieu, que sugere que a utilização de um sistema com base em idades cronológicas para a definição de quando um indivíduo se torna velho é manipulável e contribui para o aumento das barreiras entre gerações.

Essas considerações nos levaram a uma reflexão sobre o conceito de velhice historicamente, o que será apresentado a seguir.

## 2.2 Concepção e imagem da velhice na história

Apesar de termos localizado um número consideravelmente menor de estudos sobre a velhice do que sobre qualquer outra fase do desenvolvimento humano, o crescente

<sup>1</sup> SPIRDUZO, Waneen Wyrick; FRANCIS, Karen L.; MACRAE, Priscilla G. *Physical dimensions of aging*. Champaign: Human Kinetics; Hardback, 1995.

<sup>2</sup> ORGANISATION Mondiale de la Santé. *Rapport sur la santé dans le monde 1995: réduire lês écarts – rapport du Directeur Général*. Genève: OMS, 1995.

<sup>3</sup> UNITED Nations Population Division. *World Population Prospects: The 1998 Revision*. Geneve: UNO, 1999.

interesse sobre o envelhecimento humano pode ter sido gerado em função da atual situação demográfica mundial. Mas, como poderemos verificar, já despertava interesse desde os tempos mais remotos.

No ocidente, o primeiro texto relacionado à velhice que se tem notícia não é nada animador: “No Egito, em 2500 a.C., Ptah-hotep, filósofo e poeta, declara: Como é penoso o fim de um velho! Ele se enfraquece a cada dia; [...] A velhice é o pior dos infortúnios que pode afligir um homem” (BEAUVOIR, 1990, p. 114). Na mitologia grega, Beauvoir comenta que muitos deuses, ao se tornarem velhos, se convertem em cruéis e perversos. Existem exceções, como Tirésias, que cria uma relação entre “a idade, a cegueira e a luz interior” (*Ibidem*, p. 120-121).

No ano 387 a.C., Platão fundou a Academia em Atenas e escreveu obras como *A República*, na qual descreveu um diálogo imaginário de Sócrates com Céfalo, personagem idoso. Aristóteles fundou o Liceu em 336 a.C. e escreveu a *Retórica*, abordando vários tipos de caracteres possíveis de se encontrar na platéia, dentre eles, o caráter dos velhos. Cícero, em 44 a.C., escreveu *Saber envelhecer*, no qual trabalhou questões como o declínio físico, a memória, os prazeres mundanos e a morte. Ele faleceu no ano seguinte, em 43 a.C.. Sêneca, que viveu entre 4 a.C. e 65 d.C., desenvolveu pensamentos sobre o processo de envelhecimento, o tempo, a morte e a sabedoria (ZACHAREWCZ, 2003).

Segundo Beauvoir (1990, p. 115-116), nos Livros Sagrados, a longevidade é considerada “a suprema recompensa da virtude”. Os próprios mandamentos de Deus determinam que se deva honrar pai e mãe. Em Provérbios está escrito: “Os cabelos brancos são uma coroa de honra: é no caminho da justiça que esta coroa é encontrada.” Em Levítico, “tu te levantarás diante dos cabelos brancos e honrarás a pessoa do velho.”, além de “abençoada por Deus a velhice exige obediência e respeito.” Apenas no livro de Daniel, escrito entre 167 e 164 a.C. e chamado *A história de Suzana e os dois velhos*, encontra-se a única passagem que associa a velhice ao vício e não à virtude.

Para Arthur Shopenhauer, nascido em 1788 e morto em 1860, apenas o velho é capaz de ensinar e falar sobre a velhice, pois o longo tempo de vida contribui para uma visão mais adequada e completa da vida (ZACHAREWCZ, 2003, p. 86).

Segundo Diogo, Neri e Cachioni, (2009, p. 14-15), no início do século XX a obra *Leçons Cliniques sur les Maladies des Vieillards et las Maladies Chroniques*, de Jean-Marie Charcot, médico francês, reforçou a crença da velhice como doença (DIOGO; NERI; CACHIONI, 2009, p. 14). Em 1908, Elie Metchnikoff, cientista russo do Instituto Pasteur em Paris, afirmou “que a velhice é uma doença infecciosa crônica caracterizada por degeneração

ou por enfraquecimento de elementos nobres e pela atividade excessiva dos macrófagos”, micróbios que havia coletado no sistema digestivo e que julgava responsáveis pelo desequilíbrio celular que daria início “ao envelhecimento precoce e à morte prematura, que são contrárias à natureza.” Apesar desta crença acerca da velhice, Metchnikoff foi colaborador da pesquisa, décadas depois, da *medicina antienvelhecimento*, pois acreditava que “a nutrição, a higiene e a atividade podem, se não curar, pelo menos aliviar as doenças relacionadas à velhice.” Em contraposição, o médico Ignatz Leo Nacher e o cientista social G. Stanley Hall deram grande contribuição à compreensão do processo de envelhecimento:

Ambos os autores enfatizaram que a velhice não é, naturalmente, um estado patológico, como se acreditava em medicina, e nem é um retorno à infância, como se acreditava em psicologia, mas um período fisiológico e comportamental normal e distinto do ciclo vital. (DIOGO; NERI; CACHIONI, 2009, p. 15).

Com esta visão, Nacher propôs uma especialidade médica para cuidar dos problemas associados à velhice e é considerado hoje o “pai da geriatria” (Ibidem, 2009).

Neri (1995) destaca que no livro publicado em 1922 e intitulado *Senescence, the last half of life*, Stanley Hall contesta o conceito de velhice da época, critica a crença da adolescência como reverso da velhice, enfatiza as diferenças individuais entre as pessoas e considera a sabedoria como um privilégio da velhice. Essa obra não teve maior repercussão por ter sido escrita numa época na qual a psicologia se interessava pelo desenvolvimento da criança e do adolescente, mas mesmo assim, ele é considerado hoje um dos criadores da “*psicologia do desenvolvimento*” (DIOGO; NERI; CACHIONI, 2009).

Na década de 50, Erik Erikson, psicanalista de origem alemã, deu uma contribuição valiosa à Psicologia do Desenvolvimento, ao lançar o seu primeiro livro *Infância e Sociedade*, considerando desenvolvimento e envelhecimento caminhando paralelamente durante todo o ciclo vital, no qual perdas e ganhos são processos presentes e “adaptativos”. Sua visão coincide com os paradigmas atuais da psicologia do desenvolvimento, que levam em conta o conceito de *life-span* (extensão da vida), de base sociológica (NERI, 2001a, 2006).

“A essência do modelo reside na análise do impacto da sincronia ou da assincronia entre o tempo individual, o tempo familiar e o tempo histórico sobre o desenvolvimento individual” (NERI, 2001a, p. 15). Neste paradigma, a idade cronológica do indivíduo não é fator determinante do envelhecimento, mas “um indicador dos eventos biológicos, sociais e psicológicos de natureza normativa (eventos previsíveis) e não normativa (não previsíveis)” (NERI, 2005, p. 152). O impacto causado por esses eventos é de suma importância porque interrompem o curso normal da vida e produzem situações muitas vezes

incertas e desafiadoras, que podem exigir muito dos recursos emocionais e sociais de cada pessoa (NERI, 2006).

Neri (2006) apresenta a proposta desenvolvida na perspectiva *life-span*, formulada por Laura Carstensen<sup>4</sup>, que é a Teoria da Seletividade Socioemocional. Ela propõe uma maior compreensão das alterações que ocorrem no comportamento emocional na velhice e da diminuição das interações sociais neste período da existência. Ela acredita na capacidade adaptativa dos idosos frente a perdas no contexto social. À medida que a velhice avança, a consciência da realidade em relação à perspectiva de tempo de vida vai contribuindo para a criação de diferentes atitudes frente aos relacionamentos afetivos e às metas de vida. Os projetos de vida de longo prazo passam a ser substituídos pelos de curto prazo e aumenta a intensidade dos relacionamentos com pessoas mais próximas e significativas no círculo familiar e social, que possam gerar experiências emocionais mais positivas (NERI, 2006).

“Envelhecer bem depende das chances do indivíduo quanto a usufruir de condições adequadas de educação, urbanização, habitação, saúde e trabalho durante todo seu curso de vida.” (NERI, 1995, p. 38).

A visão decadente da velhice reinou até por volta da metade do século passado, vinculando o envelhecimento somente a perdas e a declínio. Nos países onde o envelhecimento populacional se tornou pertinente, um novo olhar foi direcionado aos idosos a fim de construir ações para a promoção de uma velhice melhor (NERI, 2001, p. 7).

Apesar de os estudos terem crescido a partir de meados do século XX, a mudança de paradigmas com relação à velhice ainda exige tempo e dedicação de pesquisadores do tema. A escritora Beth Friedan, no início dos anos 80, gerou muita polêmica quando convidada a proferir a palestra *Crescimento na Velhice*. Alguns convidados, gerontólogos e cientistas comportamentais, dentre eles Skinner (o respeitado estudioso e pesquisador do comportamento) se recusaram a comparecer, como Skinner, alegando ser, o tema, “uma contradição de termos” (PAPALIA; OLDS, 2000, p. 524). Paradoxalmente, em 1983, aos 79 anos, Skinner escreveu o livro *Viva bem a velhice – aprendendo a programar a vida*, no qual sugere a modificação do ambiente em que o idoso vive com o intuito de promover uma

---

<sup>4</sup> Neri apresenta duas referências a partir das quais apresenta a Teoria de Carstensen:

Carstensen, L.L. **Motivation for social contact across the life-span:** A theory of emotional selectivity. In: Jacobs JE (Org). *Development Perspectives on Motivation*. Nebraska Symposium on Motivation, 40. Lincoln: University of Nebraska Press, 1993, pp. 200-254 (Traduzido para o português e publicado em *Psicologia do Envelhecimento*, organizado por A.L.Neri. Campinas: Papyrus, 1995, pp. 111-144).

Carstensen, L.L. **Socioemotional selectivity theory:** social activity in life-span context. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 1991; 11:195-217.

melhor adaptação a essa condição, baseado em suas próprias experiências (ZACHAREWCZ, 2003, p. 89).

Assim, pudemos perceber que o período da velhice era marcado, basicamente, por uma visão pessimista. Já o conceito de desenvolvimento, associado à infância e à adolescência, implicava a ideia de ganhos. Por meio dos novos estudos sobre envelhecimento humano, novas concepções foram se desenhando, e uma das mais impactantes foi a de que todo o desenvolvimento implica tanto em perdas quanto em ganhos, inclusive na velhice (NERI, 1995).

O olhar que se tem direcionado à velhice na atualidade considera pertinente considerar seu caráter idiossincrático, com comenta Peixoto<sup>5</sup> (*apud* GUSMÃO, 2003, p.18), quanto à existência de “maneiras singulares de envelhecer”, e não “uma velhice”. “Cada velhice é consequência de uma história de vida que, à medida que o tempo passa, vai acrescentando processos de desenvolvimento individual e de socialização junto ao grupo em que se insere, internalizando normas, regras, valores, cultura”.

Como alertam Baltes e Smith (2006, p. 23), “a velhice guarda potenciais que ainda não foram descobertos e a ciência e as políticas sociais são poderosas fontes de mudança positiva”.

### 2.3 Velhice em números

O Brasil está em franco e irreversível envelhecimento populacional. “Um indicador básico de que os indivíduos de uma população estão envelhecendo é o simples crescimento do número absoluto de pessoas mais velhas” (BERQUÓ, 2004, p. 15).

O mundo também envelhece. Em 1950 eram 204 milhões de idosos e em 1998 eram 579 milhões. A previsão para 2050 é que chegue a 1.900 milhões de idosos em todo o mundo (ANDREWS<sup>6</sup> *apud* IBGE, 2002, p.11).

Este fenômeno é consequência do aumento da esperança de vida ao nascer juntamente com a diminuição do índice geral de fecundidade. A esperança média de vida ao

---

<sup>5</sup> Peixoto, C.E. **Histórias de mulheres, de envelhecimento e sexualidade**. In: Debert; G.C.; Goldstein, D. M., (orgs). *Políticas do corpo e o curso da vida*. São Paulo: Sumaré, 2000.

<sup>6</sup> O IBGE apresenta a seguinte referência para Andrews: ANDREWS, Garry A. *Los desafíos del proceso de envejecimiento en las sociedades de hoy y del futuro*. In: **Encuentro latinoamericano y caribeño sobre las personas de edad**, 1999, Santiago. Anais... Santiago: CELADE, 2000. p. 247-256. (Seminarios y Conferencias - CEPAL, 2).

nascer era de 72,7 anos de idade em 2007 no Brasil, configurando um aumento de 3,4 anos na esperança de vida da população em dez anos, de 1997 a 2007. Os dados observados são mais favoráveis às mulheres, apresentando uma média para o mesmo período de 73,2 para 76,5 anos para o gênero feminino e de 65,5 para 69 anos para o gênero masculino (IBGE, 2008).

Segundo o IBGE, em 1996 havia 16 idosos para cada 100 crianças no Brasil. Em 2008 passou para 24,7 idosos e a previsão é que, em 2050, cheguem a 172,7 idosos para cada 100 crianças. Isso implica uma mudança radical na estrutura etária da população.

O Brasil está entre os principais países emergentes da atualidade, além de China, Índia, Rússia e África do Sul. Chamados de BRICS, esses países possuíam, em conjunto, um total de 273 milhões de pessoas acima de 60 anos, o que correspondia a 40,6% da população idosa do mundo, segundo estimativas das Nações Unidas para o ano de 2005. Dentre os BRICS, apenas a África do Sul não se encontra entre os dez países do mundo com o maior número de pessoas idosas na contagem de sua população (IBGE, 2008).

Enquanto o aumento relativo da população brasileira em geral foi de 21,6% entre 1997 e 2007, o de pessoas com mais de 60 anos foi de 47,8% no mesmo período. Ainda maior foi o crescimento do percentual de pessoas com 80 anos ou mais: 86,1% (IBGE, 2008). As projeções apontam um aumento de 15 vezes na população centenária mundial, passando de 145 mil em 1999 para 2,2 milhões em 2050 (IBGE, 2002). Diante de uma população cada vez mais longeva, o número de pessoas com cem anos ou mais no Brasil também cresceu. A contagem da população, realizada em 5.435 municípios brasileiros em 2007 pelo IBGE, mostrou que o número de idosos com cem anos ou mais chega a 11.422 pessoas, dos quais 7.950 são mulheres e 3.472 são homens (IBGE, 2000). Esses dados reforçam a pertinência em se pesquisar o universo dos velhos muito velhos (acima de 80 anos), o que ainda é precariamente estudado pela ciência, como cita Pavarini (2009).

Paradigmas são alterados frente a essa realidade. O cuidado com a pessoa velha adquire uma abrangência maior, solicitando ajustes em inúmeros setores da nossa sociedade, que convive, segundo Neri (1995, p. 37), com uma “ideologia da velhice”, segundo a qual envelhecer bem só depende do indivíduo: mantendo-se ativo, engajado e útil, apesar das perdas biológicas, econômicas, sociais e psicológicas, qualquer pessoa pode ter uma velhice satisfatória. A realidade nos mostra que envelhecer satisfatoriamente não depende só do indivíduo, mas também de vários outros fatores de ordem social, educacional, econômica, familiar, de saúde, habitacional e profissional, tanto na velhice quanto durante toda a vida do indivíduo. A autora conclui comentando sobre o conjunto de recursos que poderiam beneficiar o alcance de uma velhice ativa:

[...] O principal, sem dúvida é de ordem econômica, fundamental à promoção de boa saúde física e à educação ao longo do curso de vida. Outro é a adoção de providências reais no sentido de potencializar o desenvolvimento e a adaptação da pessoa humana, educando-a continuamente e realizando as adaptações sociais necessárias à sua melhor qualidade de vida. O terceiro é o estímulo à flexibilidade individual e social em relação às questões da velhice. É também importante para a sociedade lidar com as crenças vigentes em relação à velhice, tanto para saber o que as determina como para identificar suas consequências sobre o bem-estar do idoso. (NERI, 1995, p. 38).

A promulgação da Lei 8.842 em 4 de janeiro de 1994, dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, tendo por objetivo assegurar os direitos sociais dos idosos, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. O artigo 3º da lei ressalta o envelhecimento populacional como alvo de interesse de toda a sociedade e reconhece a importância da consideração das diferenças econômicas, sociais e regionais existentes no País para o desenvolvimento de políticas direcionadas ao público idoso (IBGE, 2002). Segundo Debert (1994, p. 23),

a transformação da velhice em problema social não é o resultado mecânico do crescimento de pessoas idosas, como tende a sugerir a noção de “envelhecimento demográfico” usada pelos demógrafos e, frequentemente, utilizada pelos cientistas sociais para justificar seu interesse pessoal e o interesse social em pesquisas sobre o tema”, mas, citando Lénoir, “é uma construção social”, que como tal implica compreensão de outras dimensões.

Um novo perfil da velhice está sendo traçado, pois ao verificarmos a questão do envelhecimento quanto ao gênero, o número de mulheres supera o de homens idosos. Em publicação do IBGE de 2006, os dados de uma pesquisa desenvolvida pela Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) demonstram que o número de mulheres corresponde a 52,3% da população urbana brasileira e 47% da população rural (NERI, 2007).

## **2.4 Feminização da velhice**

O crescente número de pessoas idosas no Brasil e no mundo é evidente. A esperança de vida ao nascer é desigual se considerado o gênero. Os dados demográficos confirmam um número maior de mulheres do que de homens na fase mais avançada da vida. O termo *feminização da velhice*, decorrente dessa realidade, aponta uma velhice onde prevalecem problemas, transformações e cuidados mais femininos do que masculinos.

O percentual de mulheres idosas no Brasil correspondia a 54% da população de idosos em 1991, passando a 55,1% em 2000, significando um número de 100 mulheres para

cada 81,3 homens neste ano. Quanto ao número de anos vividos, as mulheres vivem em média oito anos a mais que os homens (IBGE, 2002).

Atribuem-se a esse fenômeno uma série de fatores, como por exemplo, o fato de as mulheres procurarem mais ajuda médica, fumarem e beberem menos, ficarem menos expostas a situações profissionais de risco e, também, com a melhoria do saber obstétrico, terem sido reduzidas as taxas de mortalidade materna. Em nossa cultura, na maioria dos casamentos os homens são mais velhos do que as mulheres, o que colabora para que, na velhice, o número de viúvas seja maior do que o de viúvos. Outra questão relevante é que o índice de viúvos que se casam novamente é maior, pois a maioria das mulheres viúvas permanece sozinha, sem outro casamento (SALGADO, 2002).

As mulheres, na velhice, enfrentam um duplo preconceito: a discriminação pela idade e por serem mulheres. Elas são consideradas velhas em relação a um homem da mesma faixa etária. Enquanto em nossa sociedade um homem mais velho pode possuir atributos atrativos, as mulheres mais velhas são percebidas como decadentes. Citando Sánchez<sup>7</sup>, Salgado (2002, p. 12) diz: “sabe-se que em uma sociedade, é melhor ser homem do que mulher, ser jovem do que ser velho, portanto ser mulher e ser velha é duplamente desvalorizado”.

Pode ocorrer, também, segundo alguns autores, uma “situação de risco quádruplo para mulheres na velhice, pois são idosas, pobres, mulheres e pertencentes a uma minoria.” (VERAS, 2003, p. 8).

Alguns fatores são apontados como positivos, pois estas mulheres longevas podem desfrutar do convívio com diversas gerações, aproveitando as trocas intergeracionais em longo prazo, como as relações com netos e bisnetos. A facilidade nas relações interpessoais, característica do gênero feminino, possibilita a criação de novas relações de amizade, que podem ser frutíferas no alcance de novas atividades ocupacionais, levando, muitas vezes, a novos aprendizados e atualização na vida (SALGADO, 2002).

Segundo Beauvoir (1990, p. 598), principalmente para as mulheres, a fase da velhice significa uma libertação: “submetidas durante toda a vida ao marido, dedicada aos filhos, podem enfim, preocupar-se consigo mesmas”.

Neri (2007) comenta a importância de se fazer uma análise do processo de feminização da velhice considerando as particularidades dos dois gêneros, visto que as

---

<sup>7</sup> SÁNCHEZ, C. D. Femenización de la vejez en Puerto Rico. **Puerto Rico Health and Sciences Journal**, San Juan, v. 17, n. 1, p. 49-53, 1999.

mudanças ocorridas na vida das mulheres estão relacionadas às mudanças ocorridas na vida dos homens. Segundo a autora,

os principais fatores protetores do envelhecimento masculino em comparação com o feminino são os seguintes: 1) os homens são geralmente casados e, dessa forma, têm maior probabilidade de serem cuidados; 2) têm *status* mais alto do que as mulheres; 3) desfrutam de níveis de renda e de escolaridade geralmente mais altos; 4) são menos rejeitados por causa da perda de beleza e juventude; 5) têm auto imagem mais positiva; 6) têm menos doenças crônicas e incapacidade; 7) são mais satisfeitos com a vida e têm uma percepção de saúde mais positiva (NERI, 2007, p. 61).

As particularidades existentes nos gêneros, determinadas por fatores de ordem biológicas, psicológicas e socioculturais, necessitam de um reconhecimento social ao longo de todo o curso de vida para que se construa uma “sociedade boa” (NERI, 2007, p.62).

## **2.5 Velhice tardia: conceitos e preconceitos**

Apesar da demarcação cronológica para o período da velhice, Veras (2003, p.10) faz um questionamento quanto à falta de precisão para o referido período:

Quando uma pessoa se torna velha? Aos 55, 60, 70 ou 75 anos? Nada flutua mais do que os limites da velhice em termos de complexidade fisiológica, psicológica e social. Uma pessoa é tão velha quanto as suas artérias, quanto ao seu cérebro, quanto ao seu coração, quanto seu moral ou quanto sua situação civil? Ou é a maneira pela qual outras pessoas passam a encarar as características que classificam as pessoas como velhas?

Ele complementa ressaltando a necessidade de se ver a velhice relacionando-a a questões de ordem não só política e social, mas também ideológicas vinculadas ao termo, ficando impossível pensar em definições universais e padronizadas para a este período (VERAS, 2003).

Citados por Baltes e Smith (2006), Bernice Neugarten, em 1974, e Lastett, em 1991, pioneiros na proposta da existência de idades variadas no período da velhice, sugerem uma distinção para essas idades a fim de facilitar os estudos e as pesquisas na área. Aventam os termos velhice inicial ou idoso jovem e velhice avançada ou velho-velho correspondendo, respectivamente, à terceira e quarta idades. Ainda ressaltam que as segmentações apresentam um caráter variável, sujeito a mudanças, o que nos leva a perceber que as várias idades que

compõem a velhice apresentam variações qualitativas e sem continuidade. Pesquisar as diferenças entre estas várias idades é um dos temas de ponta em gerontologia.

Baltes e Smith (2006) acreditam que as variáveis que distinguem as características dos velhos jovens são significativamente distintas das que caracterizam os velhos-velhos. Enquanto a velhice inicial é vista positivamente e repleta de possibilidades, a velhice avançada vem sendo percebida como um período de alta vulnerabilidade, repleto de limitações que alteram o desempenho funcional do idoso, com perdas maiores do que ganhos, com fragilidade e com morte emocional. Todas estas questões podem dificultar, inclusive, os estudos, as pesquisas e o desenvolvimento de políticas sociais específicas para essa faixa etária. Trata-se de um território desafiante e ainda novo no que concerne a pesquisas interdisciplinares.

Os autores citados acima sugerem que, em termos de políticas sociais, privilegiar a velhice em detrimento da criança e do adolescente pode ser uma decisão delicada, pois os estudos sobre envelhecimento indicam que uma velhice satisfatória pode ser um reflexo de todo o ciclo vital de um indivíduo. Ainda comentam que a gerontologia e o público idoso podem ser beneficiados em longo prazo se for levado “em conta o impacto das políticas gerontológicas sobre as pessoas de outras faixas de idade e sobre a sociedade como um todo” (BALTES; SMITH, 2006, p. 10).

O mito de Títono, Príncipe de Tróia, é mencionado por Baltes e Smith (2006). Segundo a lenda, a Deusa Eos (Aurora), tomada por uma grande paixão por Títono, solicitou a Zeus que o tornasse imortal, o que lhe foi concedido. Porém Títono não foi agraciado com a juventude eterna atribuída a outros deuses. Apesar de imortal, ele envelheceu e tornou-se cada vez mais frágil até morrer psicologicamente. Eos então, com muito pesar, colocou-o em um cômodo distinto, onde vegetou eternamente. Ao comentar o mito, a intenção dos autores foi destacar que estender o período de vida dos velhos até o limite maior da velhice e tentar oferecer-lhes saúde podem acarretar consequências mais dolorosas do que satisfatórias à respeitabilidade humana, principalmente se os investimentos para o aumento da longevidade continuarem sem que as políticas relacionadas à velhice sejam revistas e adequadas à nova realidade populacional. Assim sendo, na velhice avançada, as pessoas correriam o risco de viver e morrer indignamente.

Baltes e seus colaboradores desenvolveram estratégias para auxiliar o desenvolvimento das capacidades “de reserva” no idoso a fim de proporcionar melhor adaptação às situações que vão se tornando mais limitantes, possibilitando, assim, aquisição de ganhos que irão contribuir para uma vida com mais qualidade. Uma dessas estratégias

sugere o modelo de Otimização Seletiva com Compensação (SOC), que pode ser compreendido por meio deste exemplo: quando Rubinstein, um pianista de 80 anos, foi questionado sobre qual a receita para continuar a ser um músico espetacular na sua idade, ele respondeu que diminuiu o número de peças a serem tocadas (seleção); passou a se exercitar cada vez mais (otimização) e se utilizou de contrastes no andamento das peças, que sugeriam uma velocidade maior do que a que realmente fazia (compensação). Essa situação adaptativa criada por Rubinstein proporcionou-lhe conforto diante dos desafios da idade mais avançada e a possibilidade do pianista continuar ativo em suas atividades profissionais (BALTES; SMITH, 2006).

Apesar de haver recursos para o enfrentamento de uma idade mais avançada e para a possibilidade de investimento em políticas sociais adequadas, Baltes e Smith (*Ibidem*) concluem que os velhos-velhos vivem em maiores desvantagens do que os velhos jovens. Eles concluem que a quarta idade, resultante da crescente longevidade, necessita de maiores recursos nas áreas científicas, médicas e sociais, além do zelo com relação aos direitos e responsabilidades do ser humano.

Ferrari (2002) propõe uma reflexão sobre o período mais avançado da velhice (acima de 80 ou 90 anos), tentando direcionar um olhar mais otimista através da possibilidade de uma velhice sem incapacidades limitantes, que permita ao velhos mais velhos uma vida digna de ser vivida. Porém, ela reafirma o caráter idiossincrático dessa fase, fazendo uma descrição do conceito de qualidade de vida e demonstrando o quanto ele sofre influências de diversos fatores, que podem resultar de progressos sociais, de seu sistema de valores e de suas escolhas.

A autora faz referência à pesquisa de Smith *et al*<sup>8</sup> sobre as fontes de bem-estar na velhice avançada, que pretende analisar o quanto fatores de ordem subjetiva e objetiva na velhice poderiam influenciar no bem-estar geral do idoso. Os pesquisadores concluíram que a avaliação geral das experiências pessoais de vida de cada pessoa constituíam caráter imprescindível a qualquer pesquisa nesta faixa etária (FERRARI, 2002).

Até aqui, podemos verificar que os conceitos em relação à velhice tardia são desafiantes. Muitos são os fatores, de diversas ordens, a serem considerados para a avaliação do indivíduo nesta fase da existência. As perdas ocorrem em vários aspectos, como os biológicos, sociais, afetivos e econômicos e implicam em vulnerabilidade e aumento da

---

<sup>8</sup> Ferrari (2002) referencia assim esta obra: SMITH Jacqui *et al*. Fontes de bem estar na velhice avançada. Cap. 17. In: BELTES, D.B; MAYER K. U. - **The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100** - Cambridge University Press, 1999.

fragilidade do velho. Beauvoir (1990, p. 109) comenta que “a imagem da velhice é incerta, confusa, contraditória” e convém ser avaliada através do aspecto social e individual.

Percebemos cada vez mais a criação de eufemismos para se designar a velhice. É comum ouvirmos *terceira idade*, *melhor idade*, *quarta idade* ou outras formas de classificá-la. É como se não pudéssemos admitir que também ficaremos velhos, que já estamos velhos ou que apenas os outros apresentam uma aparência envelhecida, como comenta Beauvoir (1990), colaborando para uma visão estigmatizada da velhice na qual os velhos não sejam vistos como seres humanos semelhantes a nós.

Chamar alguém de velho, em nossa sociedade, passou a ser quase uma injúria a qual se responderia: sou idoso, não sou velho! Recorro aqui às palavras de Rubem Alves:

Não entendo porque “velho” é politicamente incorreto. “Idoso” é palavra de fila de banco e supermercado; “velho”, ao contrário, pertence ao universo da poesia. Já imaginaram se o Hemingway tivesse dado a seu livro clássico o nome de *O idoso e o mar*? Já imaginaram um casal de cabelos brancos, o marido chamando a mulher de “*minha idosa querida*”? (ALVES, 2009, p. 52).

Tudo que é velho, na ordem gramatical de objetivo, pode ser descartado, inutilizado, desprezado e substituído por um novo. Neri (2001, p. 17) comenta que “em sociedades como a nossa, a idade é um conceito social e não um conceito biológico ou psicológico”.

A velhice mais avançada se apresenta como um período de vida que inspira cuidados, compreensão e respeito. Entre conceitos e preconceitos, o número de pessoas longevas cresce a cada dia na nossa sociedade e nos leva à reflexão quanto aos diversos fatores contribuintes para o desenvolvimento de uma ótima velhice.

Como explica Goldfarb (1998, p. 23-24), “[...] a velhice é um constante e sempre inacabado processo de subjetivação”. Desta forma, “podemos dizer que na maior parte do tempo não existe um ‘ser velho’, mas um ser envelhecendo”.

## **2.6 O ciclo da vida: a teoria eriksoniana**

Erik Homburger Erikson, psicanalista de origem alemã, mudou-se para os Estados Unidos aos 31 anos fugindo do nazismo, permanecendo lá até a sua morte, aos 91 anos. Conviveu com Freud, o pai da psicanálise, quando ainda vivia em Viena. Sua larga experiência profissional favoreceu o desenvolvimento de uma teoria que incluiu as ações da

sociedade no desenvolvimento do eu (chamado de ego), considerando este desenvolvimento ao longo de todo o ciclo vital. Isso contrariou as propostas freudianas, que entendiam as experiências iniciais da infância como determinantes da personalidade de maneira irreversível (PAPALIA; OLDS, 2000). Sua teoria abriu portas para o desenvolvimento dos atuais estudos sobre o envelhecimento humano. Nesta dissertação, enfatizamos seu trabalho, por tratar de forma especial o período da velhice, principalmente da velhice tardia.

Casou-se com Joan Erikson, companheira, colaboradora em seus trabalhos e mãe de seus três filhos. Uma das grandes contribuições de Joan Erikson, demonstrada mais abaixo, foi a releitura de seu livro, *O ciclo de vida completo*. (ERIKSON, 1998, p. viii). As experiências da vivência de uma vida tão longa, possibilitou-lhes contribuir de forma tão especial à compreensão da velhice tardia, pois ela conta, nesta obra, que quando Erik fez 91 anos, eles estavam casados há 64 anos.

Os autores, Erik e Joan Erikson, dividem o desenvolvimento em oito estágios do nascimento até a morte, apresentado em um diagrama, que Erikson denominou “diagrama epigenético” de desenvolvimento. Partindo do conceito de epigênese, ele toma emprestado da embriologia o termo epigenético, que etimologicamente significa “algo que se revela ou se desdobra sucessivamente, e os estágios mais avançados estão contidos nos anteriores. Esse desdobramento é governado por fatores ontogenéticos e sociogenéticos que contextualizam a manifestação e a resolução das crises evolutivas do ciclo de vida” (NERI, 2005, p. 34).

O diagrama epigenético das oito sequências de estágios ou crises psicossociais de desenvolvimento abrangendo todo o ciclo vital é composto de uma tendência sintônica e uma distônica, que apresentam como consequência da luta travada entre elas, uma virtude ou força. Para que se atinja um equilíbrio emocional, a tendência sintônica deve predominar, sem descartar, também, a necessidade da tendência distônica em menor grau. Esta proposta pode ser visualizada no QUADRO 1.

Erikson deu atenção especial à *identidade*, não somente na adolescência, quinto estágio de sua teoria (identidade x confusão de identidade), mas durante todo o ciclo vital, definindo-a como a confiança em nossa continuidade interna em meio a mudanças.

Sua experiência pessoal contribuiu para esse pensamento, pois era filho adotivo de um médico de origem judia e de uma dinamarquesa, jamais tendo contato com seu pai biológico. Sua identidade profissional também levou tempo para se definir e, ao se mudar para os Estados Unidos, mais uma vez se viu diante de questões ligadas à sua identidade, pois teve que se adaptar à condição de imigrante estrangeiro (PAPALIA; OLDS, 2000).



pergunta de difícil resposta. Assumimos papéis durante a vida que podem contribuir para o desenvolvimento de um senso de identidade maduro, no qual temos consciência do que somos e do que representamos.

Na velhice, esse senso pode se abalar diante de mudanças referentes ao *status* e aos papéis que outrora foram vivenciados. A realidade mostra-se incerta: “Por que nomes você deseja ser chamado em sua velhice? Quem é você aos oitenta e cinco anos e depois, quando comparado a quem era no meio da vida? O seu papel não é claro, quando comparado à firmeza da sua posição e propósito anteriores” (ERIKSON, 1998, p. 93).

Erikson e Joan relatam que formularam o último estágio do desenvolvimento psicossocial (“integridade x desespero”) quando estavam na meia-idade e não tinham vivenciado e nem imaginado como seria a fase da velhice. O número de idosos cresceu e eles mesmos se tornaram velhos e, por isso, resolveram rever toda a proposta de desenvolvimento a partir desse último estágio, lançando o livro *O ciclo de vida completo* (ERIKSON, 1998, p. 56). Em 1998, o livro ganhou uma nova versão, comentada por Joan Erikson, então com 93 anos. Nela, propõe o que pode ser compreendido como nono estágio de desenvolvimento, que chamou de *gerotranscendência*, relacionado ao período da velhice tardia.

### 2.6.1 A gerotranscendência

A essência da gerotranscendência é o senso de integridade do ego e a sabedoria; um senso de comunhão cósmica com o espírito do Universo; uma redução da perspectiva de tempo e espaço; a consideração da morte como um evento sintônico à vida, ou seja, o desfecho natural de todos os seres vivos, e um senso de *self* ampliado, pois passa a incluir uma variedade mais ampla de outros, quiçá a própria Humanidade. A construção da gerotranscendência implica um retraimento consentido em que o idoso mantém seu envolvimento vital e se aplica à busca da paz de espírito. Longe de tentar manter-se produtivo e de negar a velhice, o idoso que encontra esse nível de maturidade, busca um novo *self*, que reconhece os próprios limites, não busca estar à altura das experiências dos outros, mas envolve-se com a busca da perfeição pessoal que parece significativa. O autor faz um importante alerta para a diferença entre esse retraimento consentido, que classifica como algo venturoso, do afastamento provocado por doenças e incapacidade que, a seu ver, implica uma limitação à possibilidade de realizar a gerotranscendência. (NERI, 2007, p. 72).

Joan comenta que ela e Erikson, mesmo tendo começado a reconhecer o *status* de anciãos aos 80 anos, somente ao chegarem perto dos 90 anos foi que enfrentaram a realidade dos desafios da velhice tardia. Nas palavras de Joan: “Aos noventa, nós acordamos num

território estrangeiro [...] A porta da morte, que sempre soubemos ser esperável, mas que nunca tinha nos perturbado, agora parecia estar bem próxima” (ERIKSON, 1998, p. viii).

Na definição final de sabedoria, Joan e Erikson afirmam que:

[...] a sabedoria depende da capacidade de ver, olhar e lembrar, assim como de escutar, ouvir e lembrar. A integridade, afirmamos, exige tato, contato e toque. Esta é uma demanda séria aos sentidos dos anciãos. É necessário o tempo de uma vida para se aprender a ter tato e isso exige paciência e habilidade; é muito fácil ficar cansado e desencorajado. Aos noventa anos, o simples fato de ter de localizar os óculos que foram colocados em lugar errado é um desafio. (ERIKSON, 1998, p. 94-95).

A *gerotranscendência* é um estágio final que leva à maturação e à sabedoria, no qual “indivíduo gerotranscendente experiencia um novo sentimento de comunhão cósmica com o espírito do universo, uma redefinição de tempo, espaço, vida e morte, e uma redefinição do *self*” (ERIKSON, 1998, p. 103).

A virtude da primeira fase do desenvolvimento no diagrama epigenético de Erikson é a esperança e o elemento distônico da última fase é o desespero. Ao analisar o diagrama a partir da última fase, os autores dizem que a

esperança conota a qualidade mais básica da condição do “eu”, sem a qual a vida não poderia começar ou terminar de forma significativa, e, quando ascendemos para o quadrado vazio no canto superior esquerdo, percebemos que lá precisamos de uma palavra para a última forma possível de esperança, uma forma amadurecida ao longo da vertical ascendente: para isso, certamente, sugere-se a palavra fé (ERIKSON, 1998, p. 56).

Quem teve amor e cuidado no primeiro estágio de desenvolvimento foi abençoado, segundo ela, pela força da *esperança*, que é elemento fundamental e de absoluta importância para o desenvolvimento de qualquer ser humano e indispensável na velhice.

No nono estágio, Joan considera imprescindível tomar como referência a idade do indivíduo: “nós agora precisamos ver e compreender os estágios finais do ciclo de vida através dos olhos das pessoas de oitenta e noventa anos” (ERIKSON, 1998, p. 89). O oitavo estágio sugere uma revisão de como foi toda a vida da pessoa e, caso não aceite a vida que teve, o desespero está associado à consciência de que o tempo é muito pequeno para refazê-la. No nono estágio não se tem mais a preocupação com essa retrospectiva, o foco está em viver o melhor possível cada dia. Ela acredita que os anciãos que chegam ao nono estágio em harmonia com os elementos distônicos de suas vidas, encontrarão êxito ao transpor o “caminho que leva a gerotranscendência” (*Ibidem*, p. 95).

A morte, no nono estágio é vista como o “presente final” de quem chega a ser aquilo que doou. Joan transformou a palavra *transcendência* em *transcendência*. Essa lhe dá vida, movimento, somando a ela atividades esquecidas como o brincar, a música, a alegria e a superação do medo da morte. “A *transcendência* exige a linguagem das artes; nada fala tão profunda e significativamente aos nossos corações e almas.” Encerra seu pensamento refletindo sobre a sua própria velhice, onde apesar das limitações, se sente invadida por “grandes riquezas que se apresentam e iluminam todas as partes do meu corpo e alcançam a beleza em todos os lugares. [...] Envelhecer é um grande privilégio” (ERIKSON, 1998, p. 106-107).

## 2.7 Velhice e corporeidade

Deve ter sido um demônio zombeteiro disfarçado de anjo que inventou que a velhice é a “melhor idade”. Chamar velhice de “melhor idade” só pode ser gozação, ironia, dizer o contrário do que se quer dar a entender (ALVES, 2009, p. 53).

No percurso de compreensão da velhice, o tempo e o corpo são fatores imprescindíveis. É explícita, entre as pessoas na velhice, a percepção da finitude e do envelhecimento do corpo. Apesar dessa constatação, percebe-se uma sensação de quase obrigatoriedade quanto à necessidade de se “maquiar” esse período da existência e, junto com ele, esse corpo que já não responde mais aos padrões cobrados socialmente.

É através do corpo que estamos no mundo e que nos relacionamos. Não o corpo científico, mas o corpo social, relacional. Oliveira (2005, p. 150) explica que “o conceito de *corporeidade* diz respeito ao corpo existencial ou corpo-vivido, um corpo criador de sentidos e significados”.

É por meio do corpo que o ser humano está no mundo e que o percebe. É por intermédio do corpo que se realizam experiências, muitas vezes limitadas por um corpo envelhecido, que não responde mais como na juventude a algumas solicitações do ser que o habita, mas que guarda o mesmo vigor interior. Recorro às reflexões de Ecléa Bosi (2007, p. 39) sobre os entrevistados de sua pesquisa, que às vezes se viam diante das limitações de um corpo deficitário: “Quando a memória amadurece e se extravasa lúcida, é através de um corpo alquebrado: dedos trêmulos, espinha torta, coração acelerado, dentes falhos, urina solta, a cegueira, a ânsia, a surdez, as cicatrizes, a íris apagada, as lágrimas incoercíveis”.

A estranheza quanto à própria imagem surge, em grande parte, entre 50 e 60 anos, antes da fase da velhice realmente. É como se o fenômeno *velhice* se instalasse de repente, sem ser percebido. Necessitamos sempre do outro para nos nomear velhos. Velho é sempre o outro, que não reconhecemos. A velhice está sempre fora de nós. O espelho negativo não reconhece a imagem e o positivo diz: “sou eu!” (GOLDFARB, 1998, p. 55). Esta dicotomia temporal entre o indivíduo percebido interna e externamente experimentada pelos sujeitos velhos é que compreende a visão estigmatizada da velhice (MERCADANTE, 2003).

Beauvoir (1990, p. 363) concorda com a estranheza que o corpo envelhecido nos causa, ao dizer que nós necessitamos que alguém nos revele a nossa idade, pois essa consciência não vem de nós, uma vez que, apesar do envelhecimento ser um processo natural, não o aceitamos com naturalidade. “Enquanto o sentimento íntimo de juventude permanece vivo, é a verdade objetiva da idade que parece uma aparência: tem-se a impressão de estar usando uma máscara emprestada”.

Mercadante (2003, p. 59) ressalta a questão da identidade social do velho como uma identidade estigmatizada em nossa sociedade, que enfatiza as marcas do tempo gravadas em um corpo com aparência envelhecida – “pele enrugada, cabelos brancos, andar alquebrado – e da presença de doenças” como determinantes da visão do velho em nossa sociedade. A autora completa:

O modelo social de velho, as qualidades a ele atribuídas são estigmatizadoras e contrapostas às atribuídas aos jovens. Assim sendo, qualidades como atividade, produtividade, memória, beleza e força são características presentes no corpo de indivíduos jovens e as qualidades opostas a estas presentes no corpo dos idosos. (*Ibidem*, 2003, p. 57).

É uma visão que tira do velho uma perspectiva positiva de futuro para sua vida. Este modelo contribui para o desenvolvimento de uma postura classificatória dos próprios idosos com relação aos outros de mesma faixa etária, enxergando como velhos “os outros” e não ele mesmo como indivíduo.

Goldfarb (2009, p. 94) encerra um capítulo de seu livro *Psicogerontologia - fundamentos e práticas*, perguntando:

[...] de que falamos quando falamos de velhos? Falamos de um sujeito psíquico em constante crescimento e evolução, altamente afetado pela representação de um corpo que deteriora e pela consciência da finitude. Mas estamos falando de um limite e não de uma limitação. Limite que será o do corpo biológico que sofre uma involução, mas não daquele outro, que sabemos capaz de prazer, instrumento de amor e que deverá ser incentivado a sentir e se sensibilizar com a proximidade dos outros e a força dos vínculos. Limite que será o da finitude elaborativa, orientando

investimentos adequados, promovendo reflexão e não desespero, solidariedade e não solidão. Limite, enfim, que não feche a porta à paixão sempre possível.

## 2.8 Velhice e memória: mitos e verdades

A memória é a garantia de nossa própria identidade, só podermos dizer 'eu' reunindo tudo o que fomos e fizemos a tudo o que somos e fazemos. (MARCEL PROUST *apud* CAIXETA, 2006, p. 3).

O envelhecimento, assim como o desenvolvimento humano desde a concepção até a morte, “é um processo de transformação do organismo que se reflete nas suas estruturas físicas, nas manifestações da cognição, bem como na percepção subjetiva dessas transformações” (PARENTE, 2006, p. 17).

O fato de esta dissertação apresentar como um dos temas a velhice tardia torna pertinente abordar o tema memória, que também é assunto de interesse de pesquisas sobre envelhecimento. Partindo-se do pressuposto que a cognição é uma das áreas que sofre alterações durante o processo de envelhecer, vejamos, a seguir, como fica esta capacidade nos velhos muito velhos. Para tal, é necessário, primeiro, conceituar *memória* fisiologicamente:

[...] a capacidade de armazenamento de todas as formas de conhecimento adquirido por nós em nossas relações com o meio ambiente. É a capacidade de aprender coisas novas, relacioná-las com informações já guardadas e tirar novas conclusões, das quais nos lembraremos depois. (ALVAREZ, 2008, p. 33).

Denomina-se memória a aquisição, o armazenamento e a evocação de informações. A aquisição é também denominada de aprendizado. (IZQUIERDO *et al*, 2006, p. 31).

A atual realidade demográfica do Brasil e do mundo tem contribuído para o avanço de estudos e pesquisas em gerontologia. A compreensão da memória tem sido alvo de grande interesse em gerontologia, pois uma cognição preservada é um fator determinante na qualidade de vida do idoso. São considerados fatores influentes na cognição tanto os de ordem interna como a genética e o gênero, quanto os de ordem externa como os psicossociais, os educacionais e os econômicos (RIBEIRO; YASSUDA, 2007).

Um fato relacionado à Primeira Guerra Mundial contribuiu de maneira incisiva com a clássica visão do caráter negativo e involutivo da velhice. Os oficiais americanos precisavam ser selecionados para atividades de comando das tropas, porém, as diferenças

culturais e de educação entre eles era tão gritante que não possibilitou uma seleção com atividades e critérios homogêneos. Decidiu-se, então, selecioná-los por meio de testes de inteligência, com base “na aceitação das noções estatísticas de *homem médio e distribuição normal das capacidades*”. Homens entre 18 e 60 anos foram submetidos a estes testes, cujos resultados, revelados em 1921, mostravam que com o avanço da idade, os desempenhos intelectuais pioravam, ou seja, “a inteligência declinaria com o envelhecimento.” O ápice da inteligência aconteceria por volta de meados da terceira década de vida, começando então a decair lentamente, acelerando o processo na velhice mais avançada. Yerkes, o responsável pela seleção, tentou alertar sobre as possíveis interferências culturais, educacionais e pessoais dos avaliados, não sendo tais resultados decorrentes apenas de suas idades. Os dados falaram mais alto que suas considerações. Este fato foi determinante para a formação de um “*modelo deficitário do desenvolvimento mental na vida adulta*,” que, segundo Lehr<sup>9</sup>, foi e ainda é influente no contexto social, na ciência psicológica e gerontológica (NERI, 1995, p. 18).

Segundo Ribeiro e Yassuda (2007), estudiosos têm atribuído especial atenção ao estilo de vida adotado pelos indivíduos. Eles sugerem um dado relevante, a interferência do estilo de vida no bom desempenho da cognição e na prevenção de demências. O estilo de vida sofre interferência direta do ambiente socioeconômico no qual a pessoa vive. Muitos são os fatores que colaboram para um estilo de vida saudável e funcional, como por exemplo, a prática de exercícios físicos e a participação em atividades ocupacionais de ordem social, de lazer, mental ou religiosa. Esses fatores estimulam a cognição e, conseqüentemente, podem levar ao retardamento do envelhecimento cognitivo, colaborando para uma velhice ativa.

Alvarez (2008) comenta que, cada vez mais, os pesquisadores têm destacado a influência que o próprio julgamento da pessoa sobre a sua memória causa na capacidade dela de armazenamento de informações. Quem acredita na sua capacidade mnemônica apresenta mais disponibilidade a novas experiências e, conseqüentemente, a novos aprendizados. Os indivíduos com posturas pessimistas em relação à sua própria capacidade de memorização desenvolvem crenças negativas sobre si próprios que podem ser limitadoras frente à aquisição de novos conhecimentos. Essa maneira de pensar pode colaborar com o desenvolvimento de: falta de autoconfiança, falta de persistência, aumento da ansiedade e ênfase nos insucessos. A crença na flexibilidade da memória e na sua eficácia facilita ao indivíduo empreender tentativas novas diante de insucessos e ter mais confiança em situações que o desafiam.

---

<sup>9</sup> LEHR, U. (1988). **Psicologia de la senectud**. Processo y aprendizaje del envejecimiento. Barcelona: Helder, Trad. do original em alemão de 1987.

Mercadante (2003, p. 66) comenta a questão do estigma em torno da velhice, principalmente na relação do corpo envelhecido com a mente:

A velhice, no seu sentido estigmatizado, propõe uma avaliação ampliada a partir da aparência do corpo envelhecido – marcas físicas visíveis – para a mente. Há, assim, na concepção estigmatizada de velho, uma correlação explícita entre corpo e mente, entre o declínio físico e, também, conseqüentemente – pela lógica linear – da deterioração da mente.

A memória não é mais considerada como algo imutável, sendo possível potencializá-la cada vez mais. O ato de memorizar é considerado flexível, portanto, seu processo pode ser otimizado a partir de exercícios específicos constantes. Existem fatores que podem contribuir com as falhas de memória, como a depressão, a pressão alta, a falta de sono, a ansiedade, o excesso de ingestão de álcool e de drogas ansiolíticas e o estresse (ALVAREZ, 2008).

Izquierdo (2007, p. 50-51) comenta que “o esquecimento real ocorre por falta de uso, ou por desaparecimento das células nervosas e/ou de suas sinapses.” Ele nos diz que um exercício que utiliza todas as regiões cerebrais de domínio da memória é a “simples leitura”. Ao lermos, ativamos “a memória verbal, visual, imagens e até a memória motora. [...] A melhor recomendação possível para o exercício da prática da memória é ler, ler e ler”.

Lupien e Wan (2004), da Universidade McGill em Montreal no Canadá, comentam pesquisas desenvolvidas correlacionando autoestima e memória em pessoas idosas em um artigo intitulado *Envelhecimento bem-sucedido: da célula para o self*<sup>10</sup>. Primeiramente, abordam o estigma da velhice e a discriminação social em relação aos idosos, nos quais a pessoa velha é vista sob um prisma negativo. Frente ao envelhecimento populacional, acreditam que esta postura está mudando e o termo envelhecimento bem-sucedido<sup>11</sup> já faz parte tanto da literatura popular quanto científica. Os autores sugerem que envelhecer com sucesso implica em interação social, satisfação com a vida e bem-estar percebido. Este último fator aliado uma visão positiva do envelhecimento são os elementos considerados de maior proteção contra os efeitos negativos do envelhecimento no organismo.

<sup>10</sup> *Self* é o centro da psique total e difere do *eu*, o centro da consciência (MONTEIRO, 2006, p. 27).

<sup>11</sup> O termo *velhice bem-sucedida* apareceu na Gerontologia nos anos 60, associado a uma importante mudança ideológica ocorrida no campo que consistiu em considerar que a velhice e o envelhecimento não são sinônimos de doença, inatividade e contração geral do desenvolvimento. Desde então a Gerontologia passou a investigar também os aspectos positivos da velhice, o potencial para desenvolvimento que é resguardado pelo processo do envelhecimento e, principalmente, a heterogeneidade, a multidimensionalidade e a multicausalidade associadas a esse processo. Não existe uma definição única para *velhice bem-sucedida*. É importante lembrar que qualquer definição de sucesso leva em conta um critério de comparação. Adicionalmente, é preciso incluir a ideia da heterogeneidade da velhice, vista como fenômeno não só biológico, mas também construído socialmente (NERI, 2005, p. 211).

Os níveis socioeconômicos e de escolaridade também colaboram para o melhor rendimento das funções cognitivas, segundo as observações de Lupien e Wan (2004). Os efeitos das atitudes e crenças sobre o envelhecimento têm sido observados em várias áreas da biologia e da sociologia. As pesquisas que os dois avaliaram sobre envelhecimento da área biológica demonstraram que o que as pessoas velhas pensam sobre velhice tem um impacto direto na sua própria saúde e longevidade. Também demonstram uma crescente evidência de que a autoestima pode ter um efeito reversivo quanto à crença de um envelhecimento com declínio. Concluem que um olhar integral sobre a velhice colabora para ver além da célula, até chegar a atingir o *self*.

A avaliação neuropsicológica em idosos enfrenta muitas limitações. Uma delas é a falta de informações normativas sobre características dessa faixa etária para a utilização de diversos instrumentos, pois em sua maioria, eles são desenvolvidos para faixas etárias anteriores à velhice. No Brasil, nem sempre os instrumentos de avaliação são adequados para a nossa realidade. As particularidades culturais e desigualdades na educação podem simular o padrão de desempenho normal nas avaliações cognitivas. Segundo Yassuda e Abreu (2006, p. 1259), “a diferença entre indivíduos no desempenho também aumenta com o envelhecimento, o que dificulta ainda mais a determinação de padrões de normalidade”.

Hess, Hinson e Hodges (2009) relatam uma pesquisa realizada na Carolina do Norte com 103 adultos, divididos em dois grupos, um de idosos jovens (60-70 anos) e outro de idosos mais velhos (71-82 anos), para observarem o impacto do conhecimento de estereótipos relacionados ao envelhecimento no desempenho da memória destes indivíduos. Foi percebido que os idosos mais velhos tornam-se mais imunes a esses fatores de ameaça do que os idosos mais jovens. Os achados sugerem que a importância de mecanismos motivacionais associados a estereótipos negativos ou positivos resultam em crenças que poderão alterar o desempenho da memória destes indivíduos.

Como podemos observar por meio dos dados já citados sobre a relação entre memória e envelhecimento, as pesquisas caminham não apenas nos domínios da ciência médica, neurobiológica e neuropsicológica, mas também nos domínios da subjetividade. E, apesar de se ter um número expressivo de pesquisas e novas conquistas sobre o assunto, parece que ainda há um longo percurso a caminhar nesta direção.

### 2.8.1 Memória e reminiscências

[...] a lembrança é uma imagem engajada em outras imagens, uma imagem genérica reportada ao passado (HALBWACHS, 1990, p. 73).

O homem é um ser histórico, cultural e biológico, porque possui um corpo e forma-se por meio de inter-relações sociais. Quando chega ao mundo através do nascimento depara-se com uma sociedade construída por várias gerações anteriores a ele. Ele progride por intermédio dessas relações sociais, controlado por meio da fala, desenvolvendo um *eu* ou pessoa (*self*) em consonância com sua autoimagem. Esta ideia de *eu* comporta os aspectos do sujeito autônomo que toma direções no mundo e da autoestima que está relacionada a sua identidade. A constante troca entre o indivíduo e o meio social em que ele está inserido, alimenta a construção do seu "eu" (BONIN, 2003).

Bueno (2006), ao conceituar memória, recorre à definição do dicionário Houaiss, transcrevendo-a como:

[...] faculdade de conservar e lembrar estados de consciência passados e tudo quanto se ache associado aos mesmos. Nota-se uma referência ao tempo passado. A memória é, pois, um fenômeno que se processa no tempo e que se refere à capacidade de guardar e recuperar acontecimentos quando necessário. (BUENO, 2006, p.89).

Esta memória é recheada pelas experiências do ser social, biológico e subjetivo. A memória pessoal se confunde com a memória coletiva, pensamento de Halbwachs, comentado muitas vezes por Ecléa Bosi em sua obra *Memória e sociedade: lembranças de velhos*. Na introdução, Marilena Chauí comenta: "A função social do velho é lembrar e aconselhar [...]" (BOSI, 2007, p. 18).

Halbwachs (1990) ressalta que existe uma memória individual, mas que não nos fechamos em nós mesmos. O que lembramos nos remete a direções diversas, tendo sempre a lembrança como uma referência em meio a tantas mudanças sociais e vivências históricas coletivas. Bosi (2007, p. 63) comenta "a coerência do pensamento de Halbwachs: o que rege, em última instância, a atividade mnêmica é a função *social* exercida aqui e agora ao sujeito que lembra".

Na velhice, as recordações são memórias vivas que permitem um passeio em toda a construção histórica de uma vida. As reminiscências trazem sentido a uma existência e

perfumam o presente com o aroma do passado reciclado pelas mudanças que o tempo promove. O que é uma pessoa sem memória? O ser humano é relacional; ele se desampara no abandono da memória perdida.

Em uma velhice normal, na qual há desempenho de tarefas de forma independente, ou em uma velhice considerada ótima, por ter o indivíduo condições funcionais excelentes, a memória se faz presente, dá suporte e preenche a existência.

Mas e o idoso dementado – aquele para quem o passado e o presente se misturam ou, em um estado mais avançado de demência, que parece habitando o nada? Nesse caso em que a memória não se faz presente e a sensação é de abandono, o sentido da existência é realizado pelo outro. A patologia tira do indivíduo o direito de existir enquanto sujeito e por períodos, às vezes curtos, às vezes longos demais, pode permitir-lhe a vida, mas lhe retira a existência. Deixar de lembrar traduz a visão de um ser sem fonte: alguém tem que *lembrar* por ele. As palavras de Frankl (2003b, p.65) podem soar como um conforto frente a tal estado: “[...] Assim, o tempo, a caducidade da vida, em nada poderão afetar o seu sentido e valor. *Ter-sido é também um modo de ser, talvez o mais seguro*”.

Recordar pode transformar o presente com as reminiscências do passado e, ao mesmo tempo, há a possibilidade de, ao lembrar, resignificar momentos importantes. Segundo Bosi (2007, p. 82), “a conversa evocativa de um velho é sempre uma experiência profunda: repassada de nostalgia, revolta, resignação pelo desfiguramento das paisagens caras, pela desaparecimento de entes amados, é semelhante a uma obra de arte.” E, citando Halbwachs, ela diz que quase sempre, “lembrar não é reviver, mas refazer, reconstruir, repensar, com imagens e ideias de hoje, as experiências do passado” (*Ibidem*, p. 55). A historiadora Lucília Neves ressalta que “a memória é inseparável da vivência da temporalidade, do fluir do tempo e do entrecruzamento de tempos múltiplos. [...] atualiza o tempo passado, tornando-o tempo vivo e pleno de significados no presente” (NEVES, 2006, p. 38).

## **2.9 Velhice e consciência de finitude/morte**

O tempo não passa por nós, somos nós que passamos por ele. (NERI, 1996, p. 24)

Assim como para cada um é sempre o outro que fica velho, também é sempre o outro que morre. A metamorfose do envelhecer e a metamorfose da morte são, ambas, ameaçadoras. A morte é um acontecimento natural da vida, mas imaginar a própria morte é um exercício de difícil alcance.

Torres (1999) ressalta que, segundo autores como Adah Maurer<sup>12</sup>, mesmo ainda na infância inicial, em idade muito precoce, a criança descobre a morte. Nas brincadeiras de esconde-esconde, no dormir e no acordar e ao perguntar de onde vêm os bebês, existe uma curiosidade não apenas com relação à sexualidade, mas também “religiosa e filosófica sobre a não existência.” Ela acredita que o conceito de infinito é muito importante, porque permite à criança a compreensão da ideia de continuidade, de sempre haver um depois. “Não importa até quanto você conte, você poderá contar mais; não importa o quanto você já viveu, poderá viver mais e isso é que é imortalidade” (TORRES, 1999, p. 56).

Monteiro (2006b, p. 46) comenta sobre sua infância no interior de Minas, onde a morte era vista com simplicidade e as crianças que estavam nas ruas paravam suas brincadeiras para olhar os mortos anunciados pelos sinos das igrejas e voltavam naturalmente aos seus entretenimentos infantis. A autora não descarta, na percepção infantil da época “um tremor e um temor” diante do mistério que envolve o morrer, mas o fenômeno era aceito como parte natural da vida.

Se vivemos atualmente em uma sociedade que nos exige uma compreensão cada vez maior sobre o envelhecer, principalmente quando se convive com uma constante valorização do novo e do belo, a compreensão da morte torna-se um tema cada vez mais distante da realidade geral dos indivíduos em uma sociedade. Elias (2001, p. 80) comenta a dificuldade dos indivíduos de “idade normal” se imaginarem velhos e, conseqüentemente, tratem de velhos, complicando a sintonia entre a compreensão do envelhecer e do morrer, quando seu físico conserva, ainda, o vigor da juventude.

Cuidar e relacionar-se de maneira natural com moribundos, o que poderia proporcionar-lhes um sentimento de pertencimento e de proteção, não tem sido uma tarefa encarada com naturalidade. É como se a morte fosse “contagiosa e ameaçadora”. O lugar do cemitério nas cidades passaria a ser um “espaço verde da cidade”, neutralizando as sensações que o ambiente pode causar nos vivos (*Ibidem*, p. 37-39).

Bosi faz a seguinte reflexão (2007, p. 88):

A civilização burguesa expulsou de si a morte; não se visitam moribundos, a pessoa que vai morrer é apartada, os defuntos já não são contemplados. O leito de morte se transformava em um trono de onde o moribundo ditava seus últimos desejos ante os familiares e vizinhos que entravam pelas portas escancaradas para assistir ao ato solene. Era natural dormir numa cama onde dormiram os avós, onde morreram rodeados pelos seus. Era natural visitar um defunto, acompanhá-lo ao ouvir os sinos plangerem. E guardar o crucifixo onde imprimiu o último beijo. A morte vem sendo progressivamente expulsa da percepção dos vivos.

---

<sup>12</sup> No seu livro, Torres (1999) não apresenta as referências de Adah Maurer.

Pensar na morte é, também, pensar na nossa relação enquanto pessoa no mundo, enquanto ser e no fator tempo/temporalidade. As crianças e o adolescente ainda não têm consciência deste tempo. Nas revisões de vida, aos 40 ou 50 anos, essa consciência do tempo finito começa a se rascunhar. Ao ouvir comentários de pessoas mais velhas, começamos a ver o quanto a relação com a temporalidade é pertinente e pode levar a uma relação mais familiar com a própria finitude.

Beauvoir, ao comentar sobre o período da velhice de Victor Hugo, traz uma citação dele, escrita em uma carta: “Oh! Eu sei bem que não envelheço, e que, ao contrário, cresço; e é por isso que sinto que a morte se avizinha. Que prova da alma! Meu corpo declina, meu pensamento cresce; na minha velhice, há uma eclosão” (BEAUVOIR, 1990, p. 621).

A relação do velho mais velho com a morte se distingue das outras fases da vida, como podemos perceber nas palavras de Joan Erikson que, aos 93 anos, considerou a morte “um presente”<sup>13</sup>. A sensação é que a morte, na velhice tardia, é uma companheira, não causando o mesmo impacto que em outros períodos da existência humana.

Como vimos até aqui, pesquisar a velhice exige realmente uma visão multidisciplinar. Especificamente, a velhice após os 75 ou 80 anos ainda está dando seus primeiros passos científicos, demandando interesses de várias áreas. Assim, concluímos o referencial teórico sobre a velhice e iniciaremos, no próximo capítulo, os temas espiritualidade e sentido de vida.

---

<sup>13</sup> Este trecho está no capítulo 7 do livro *O ciclo de vida completo*. Este capítulo foi escrito por ela, como um acréscimo ao livro escrito por Erik, no qual ela faz uma releitura e propõe a gerotranscendência como um *nono* estágio na proposta inicial de crises psicossociais.

### 3 ESPIRITUALIDADE E SENTIDO DE VIDA NA VELHICE

Definir espiritualidade é uma tarefa desafiadora, dada a amplitude do tema. Nessa dissertação, *espiritualidade* será compreendida como uma dimensão do humano e será trabalhada como uma possibilidade de crescimento, de compreensão existencial, de busca de sentido para a existência e para a transcendência. Boff (2006, p. 13) resgata a definição do Dalai Lama, de que “espiritualidade é aquilo que produz no ser humano uma mudança interior”. É a partir desse conceito que este trabalho irá se orientar e se desenvolver.

Este capítulo está dividido em duas partes, que irão discorrer sobre espiritualidade e sentido de vida, respectivamente. De início, o conceito de espiritualidade será analisado e, pela sua amplitude, foi feita uma escolha conceitual, a partir da qual será compreendida no universo do idoso. Por fim, serão apresentadas questões relacionadas ao sentido de vida, aspecto de fundamental relevância para o desenvolvimento de uma velhice satisfatória.

#### 3.1 Espiritualidade, Religião/Religiosidade/Experiência Religiosa

Fazer uma reflexão sobre o conceito de espírito pode contribuir para uma melhor compreensão do que é espiritualidade, uma vez que lhe serve de base. O termo *espírito* tem origem latina e quer dizer *sopro* ou *respiro*. Os termos *espírito* e *alma* se aproximam conceitualmente em latim, uma vez que *alma* origina-se da palavra sânscrita *atman*, que significa *respiro*. Podemos dizer, metaforicamente, que o conceito de espírito se utiliza do *respiro* para se juntar ao princípio vital, que pode ser constatado nos animais por meio da respiração (ANJOS, 2007, p.155-156).

Ao longo da história da humanidade, o termo *espírito* foi se tornando cada vez mais complexo e melhor elaborado, principalmente no que concerne às inúmeras potencialidades do ser humano. Procurou-se, então, compreender a relação entre espírito e atividades abstratas, como o ato de pensar, e de que maneira essa relação acontece. Um fato pertinente é a mudança na ênfase do termo espírito como *respiro* para *sopro*. Essa mudança na conceituação para *sopro* criativo tem suas raízes na passagem bíblica sobre a criação do ser humano (em Gênesis 2-7), quando Deus lhe atribui o *sopro* criativo que lhe permite a vida, quando ainda modelado em barro (ANJOS, 2007, p. 156).

Essa compreensão, de maneira geral, enfatiza um lado dinâmico que impulsiona expressões de vida. Sendo a compreensão uma característica única do ser humano, ela se torna imprescindível para o entendimento do conceito de espírito. Sendo assim, o *sopro* que dá vida a estes seres é superior ao sopro que dá vida aos outros animais. Esta noção de espírito como *sopro* induz a uma reflexão sobre os diversos movimentos que compõe o viver em sua complexidade, enfatizando principalmente a interpretação que cada indivíduo irá lhe atribuir (ANJOS, 2007, p. 156).

Elkins<sup>14</sup> (*apud* SOMMERHALDER; GOLDSTEIN, 2006, p. 1307) comenta o conceito de espiritualidade a partir da etimologia da palavra:

Espiritualidade, que deriva do latim *spiritus*, que significa “sopro”, em referência ao sopro da vida. Envolve também o sentimento de gratidão pela vida, o desenvolvimento de ver o sagrado nos fatos comuns, de remeter a uma questão universal referente ao significado e ao propósito da vida, de ter fé, de amar, de perdoar, de adorar, de transcender o sofrimento e de refletir sobre o significado da vida.

Leo Pessini (2007, p. 188), ao refletir sobre a visão da espiritualidade na contemporaneidade, cita o pensamento de Solomon<sup>15</sup>: “a espiritualidade, cheguei a compreender, é nada menos que o amor bem pensado à vida”.

O conceito de espiritualidade adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é citado por Neri (2005, p. 71):

[...] espiritualidade é o conjunto de todas as emoções e convicções de natureza não material que pressupõem que há mais no viver do que se pode ser percebido ou plenamente compreendido, remetendo o indivíduo a questões como o significado e o sentido da vida, não necessariamente a partir de uma crença ou prática religiosa. Reconhecendo sua importância para a qualidade de vida, a OMS incluiu a espiritualidade no âmbito dos domínios que devem ser levados em conta na avaliação e na promoção de saúde em todas as idades.

Segundo Leonardo Boff (2006, p. 9), “a espiritualidade é uma das fontes primordiais, embora não seja a única, de inspiração do novo, de esperança alvissareira, de geração de um sentido pleno e de capacidade de autotranscendência do ser humano”. A espiritualidade, sob a perspectiva proposta por Boff (*Ibidem*), pode ser chamada de espiritualidade da esperança, pois o ser humano, que a desenvolve e a vive realmente, celebra

<sup>14</sup> SOMMERHALDER e GOLDSTEIN (2006) referenciam Elkins da seguinte forma: Elkins DN. Spirituality. *Psychology Today*, 1999; 32(5): 44-45.

<sup>15</sup> SOLOMON RC. **Espiritualidade para céticos**: paixão, verdade cósmica e racionalidade no século XXI. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003, p. 18-19

a alegria nesse encontro com Deus, ao festejar a Sua presença como sentido de tudo. Viver a espiritualidade é viver o verdadeiro “testemunho da esperança”, do “sim à vida”, que está em contínuo processo de renovação (BAPTISTA, 2007, p. 133). Outra dimensão da espiritualidade concebida por Boff é elaborada por meio da vivência da batalha travada contra o sofrimento, da qual ninguém está liberto e que se traduz na própria “sementeira da esperança”, relacionando o sacrifício a algo sagrado, libertador (*Ibidem*, p. 139).

O filósofo e escritor Faustino Teixeira acrescenta que:

A espiritualidade não é algo que ocorre para além da esfera do humano, mas algo que toca em profundidade sua vida e experiência. A espiritualidade traduz a força de uma presença que escapa à percepção do humano, mas ao mesmo tempo provoca no sujeito o exercício de percorrer e captar esse sentido onipresente. Daí se poder falar em experiência espiritual enquanto movimento e busca do sentido radical que habita a realidade (TEIXEIRA, 2005, p. 15).

Monteiro (2006a, p. 15) refere-se ao construto junguiano de espiritualidade como sendo “a dimensão que corresponde à abertura da consciência ao significado e à totalidade da vida, possibilitando uma recapitulação qualitativa do seu processo vital”. O ser humano tende a buscar a espiritualidade e o sentido de vida, pois vivencia o sentimento de desamparo ao chegar e ao partir deste mundo, necessitando sentir-se apoiado e protegido. Os questionamentos existenciais o levam a reconhecer a existência de forças além de si mesmo, que transcendem ao humano e lhe proporcionam confiança. Tais forças podem ser denominadas Deus, energia, espírito, inconsciente, dentre outras formas. Mas, o fundamental é que o homem é um ser condenado a buscar sentido, a captar que há algo que lhe transcende – isto é, a dimensão espiritual, que também recebe outras denominações como: transcendência, religião, mística, conscientização.

Para o monge Anselm Grün, espiritualidade apresenta duas tendências: a espiritualidade de cima e a espiritualidade de baixo:

A espiritualidade de baixo significa que Deus não nos fala unicamente através da Bíblia e da Igreja, mas também através de nós mesmos, daquilo que nós pensamos e sentimos, através do nosso corpo, de nossos sonhos, e ainda através de nossas feridas e de nossas supostas fraquezas. [...] Evágrio Pôntico formula esta espiritualidade de baixo na clássica frase: “Se queres chegar ao conhecimento de Deus, trata de antes conheceres-te a ti mesmo.” [...] A espiritualidade de cima começa pelos ideais que nós nos impomos. Parte das metas que o homem deve alcançar [...]. Os ideais que levam a isto são obtidos do estudo da Sagrada Escritura, da doutrina moral da Igreja e da ideia que o homem faz de si mesmo. [...] Não se trata de colocar a espiritualidade de baixo em confronto com a espiritualidade de cima. [...] existe também uma sadia tensão entre estas duas abordagens espirituais. [...] Não podemos passar sem a espiritualidade de cima. Ela possui uma função positiva, porque desperta em nós a vida. Só passa a ser doentia quando os ideais

perdem a ligação com a nossa realidade. [...] Mas um dia chega o momento em que a espiritualidade de cima tem que unir-se com a espiritualidade de baixo para permanecer viva. Do contrário, a pessoa cai na divisão interior e adocece. (GRÜN; DUFNER, 2004, p. 7-16).

Grün ressalta a tendência da psicologia em aceitar a espiritualidade de baixo, uma vez que postula que o autoconhecimento é o caminho mais adequado para o ser humano chegar à sua verdade. Evágrio Pôntico elabora a espiritualidade de baixo a partir da frase: “Se queres chegar ao conhecimento de Deus, trata de antes conheceres-te a ti mesmo.” A espiritualidade de baixo exerce a função de nos auxiliar a encontrar saídas para as situações mais drásticas da vida e reconstruir, a partir daí, o novo. “A espiritualidade de baixo é o caminho da humildade” (GRÜN; DUFNER, 2004, p. 7-10).

Sommerhalder e Goldstein (2006, p. 1307) afirmam que espiritualidade e religiosidade são compreensões diferentes: “Enquanto a espiritualidade remete a uma *reflexão sobre*, a religiosidade remete a uma *relação com*. Essa relação pode ser com Deus ou com uma entidade ou um ser superior diferentemente nomeado”. As autoras comentam a compreensão atual de espiritualidade enquanto atitudes de atenção e cuidado para consigo mesmo e com outras pessoas; ser capaz de transcender e de se perceber espiritualizada sem pertencer a qualquer religião específica ou cultuar qualquer natureza de divindade. Enfim, compreender espiritualidade como algo que vai além de ideologias, dogmas ou instituições religiosas, funcionando como “um recurso interno do indivíduo, que pode ser acionado pelo contato com a natureza, com as artes, com a experiência de doação de si ou com o engajamento em causas que visam o bem coletivo.” Moberg e Brusek<sup>16</sup> (*apud* SOMMERHALDER; GOLDSTEIN, 2006, p. 1308) chamam isso de “dimensão horizontal” da espiritualidade, que se estende às vivências do cotidiano. “A “dimensão vertical” é aquela que busca alcançar Deus”.

Quanto à definição de religiosidade, as autoras descrevem:

A palavra religião vem do latim religare, que significa religar, restabelecer a relação entre Deus e os homens. Portanto, religiosidade refere-se a comportamentos e crenças associados à religião. [...] as religiões possuem um código de ética que rege o comportamento e dita valores morais. Muitas religiões baseiam suas crenças num ser supremo ou num Deus que deve ser reverenciado, e as pessoas devem viver de acordo com os seus ensinamentos. [...] Para Maugans, a religiosidade é uma doutrina e um sistema de culto, compartilhados por um grupo de pessoas, com características comportamentais, sociais, doutrinárias e com valores específicos (SOMMERHALDER; GOLDSTEIN, 2006, p. 1308).

<sup>16</sup> Sommerhalder e Goldstein referenciam a obra da seguinte forma: Moberg DO, Brusek PM. **Spiritual well-being: a neglected subject in quality of life research.** *Social Indicators Research*, 1978; 5: 303-323

Pode-se perceber que há uma concordância entre autores no que diz respeito ao conceito de religião e espiritualidade. O primeiro, ligado a questões institucionais estabelecidas e estruturadas; o segundo, relacionado a questões vivenciais, de atitudes e busca por valores e significados na vida.

Paiva (2005) considera religião e espiritualidade como vocábulos históricos, que refletem condições políticas, sociais e econômicas e cita Pargament<sup>17</sup>, para quem

a espiritualidade vem sendo definida em contrasta com a religião de duas maneiras principais: primeiro, por religião entende-se o organizacional, o ritual e o ideológico, e por espiritualidade o pessoal, o afetivo, o experiencial e o *thoughtful*<sup>18</sup>; segundo, religião inibe a potencialidade humana, e espiritualidade é busca de sentido, de unidade, de conexão e de transcendência. (PAIVA, 2005, p. 35).

Apesar da distinção entre os conceitos de espiritualidade e religião, Pargament identifica um ponto comum entre os dois vocábulos: o sagrado. Se na religião existe uma busca de valores significantes para a vida por meio do sagrado, na espiritualidade há uma busca do sagrado. Então, “espiritualidade seria a função mais central da religião” (PAIVA, 2005, p. 36).

O sociólogo Émile Durkheim realizou um estudo complexo, no início do século passado, para chegar a um conceito mais adequado de religião, definindo-a como “um sistema solidário de crenças segundas e de práticas relativas a coisas sagradas, isto é, separadas, proibidas; crenças e práticas que reúnem numa mesma comunidade moral, chamada igreja, todos os que a ela aderem” (DURKHEIM, 1989, p. 79).

Para Leonardo Boff, devemos fazer uma distinção entre os conceitos de religião e espiritualidade e, para isso, ele cita as conclusões do Dalai Lama<sup>19</sup>, que coadunam com seu pensar:

*Religião* se relaciona com a crença no direito à salvação pregada por qualquer tradição de fé, crença esta que tem como um de seus principais aspectos a aceitação de alguma forma de realidade metafísica ou sobrenatural, incluindo possivelmente uma ideia de paraíso ou nirvana. Associados a isso estão ensinamentos ou dogmas religiosos, rituais, orações e assim por diante. Considero que espiritualidade esteja relacionada com aquelas qualidades do espírito humano – tais como amor e compaixão, paciência e tolerância, capacidade de perdoar, contentamento, noção de responsabilidade, noção de harmonia – que trazem felicidade tanto para a própria pessoa quanto para os outros. Ritual e oração, com as questões de nirvana e

<sup>17</sup> PARGAMENT, K.I. **The psychology of religion and spirituality? Yes and no**. The International Journal for the Psychology of Religion, 9, 1999, pp.3-16

<sup>18</sup> *Thoughtful* significa bem pensado.

<sup>19</sup> DALAI-LAMA, XIV (Bstan-®dzin-rgya-mtscho). **Uma ética para o novo milênio**. Rio de Janeiro: *Sextante*, 2000.

salvação, estão diretamente ligados à fé religiosa, mas essas qualidades interiores não precisam ter a mesma ligação. Não existe, portanto, nenhuma razão pela qual um indivíduo não possa desenvolvê-las, até mesmo em alto grau, sem recorrer a qualquer sistema religioso ou metafísico. (BOFF, 2006, p. 15-16).

Essa distinção se torna essencial na atualidade em função do interesse em torno do tema espiritualidade, de uma postura “secular de ver o mundo e pela redescoberta da complexidade misteriosa da subjetividade humana.” As religiões oferecem uma visão acerca de Deus e orientam questões relacionadas à ética, ao comportamento e à existência humana. Tanto no cristianismo quanto no budismo, a prática espiritual e o comportamento do ser é que salva, como por exemplo, desenvolver o amor e a compaixão diante do sofrimento do outro. “Nas palavras do Lama: o objetivo da prática espiritual e, conseqüentemente, da prática ética é transformar e aperfeiçoar o estado geral do coração e da mente (*kun long*<sup>20</sup>). É assim que nos tornamos pessoas melhores” (BOFF, 2006, p. 17-18).

Com o intuito de ampliar o conhecimento destes construtos na atualidade, são pertinentes as contribuições de Valle (2005), que levanta uma possível confusão entre os conceitos de espiritualidade, religiosidade e experiência religiosa. Para o autor, religião não pode ser algo que se tem ou não, que pode ou não ser verdadeira. Citando AmatuZZi<sup>21</sup>, ele define religião como “um campo de experiência no qual crescemos ou deixamos de crescer [...] é o campo das indagações últimas, das indagações pelo sentido, que estão implicitamente presentes em todas as demais indagações ou movimentos humanos” (VALLE, 2005, p. 88).

O autor considera a questão da fé, em sintonia com o pensamento de Fowler<sup>22</sup> que a considera como “uma preocupação humana universal”, que antes de nos decidirmos por seguir um caminho religioso, preocupamo-nos em viver de maneira organizada e com o que possa contribuir para termos uma vida digna. Necessitamos amar e sermos amados, buscamos valores que também nos valorizem e algo que possamos estimar, respeitar e que sustente o nosso ser. “Numa palavra, procuramos dar um sentido espiritual para nós mesmos” (VALLE, 2005, p. 89).

Voltando às diferenças entre os conceitos de religiosidade, espiritualidade e experiência religiosa, Valle (2005) os analisa no viés da psicologia da religião. Os conceitos

<sup>20</sup> Traduzimos por “atitude fundamental”.

<sup>21</sup> AMATUZZI, Mauro Martins. **Desenvolvimento psicológico e desenvolvimento religioso**: Uma hipótese descritiva, In: MASSIMI, Marina; MAHFOUD Miguel (orgs.). *Diante do mistério*. Psicologia e senso religioso. São Paulo: Loyola, 1999.

<sup>22</sup> FOWLER, James W. **Estágios da fé**. A psicologia do desenvolvimento humano e a busca de sentido. São Leopoldo: Sinodal, 1992, p. 16-17.

de religião e religiosidade são mais antigos nesta ciência, porém, o conceito de espiritualidade ainda é novo na psicologia científica. Religiosidade, para ele, se define como

a experiência individualizada do transcendente e dever ser distinta da religião, que é sua matriz instituída. [...] Na religiosidade se dá uma explicitação, uma culminação e uma síntese, só possível porque existe no ser humano uma consciência e um *self* em condições de dar sentido ao que percebe em si, nos outros e no mundo. [...] A experiência religiosa é também produto de vínculos complexos com outras pessoas, por meio de partilhas que vão se sucedendo ao longo a vida, começando pela identificação com as figuras materna e paterna. Vêm mais tarde aprendizagens e laços que se estabelecem em grupos religiosos com suas tradições rituais, crenças, estilos de vida e distribuição de papéis (VALLE, 2005, p. 93-99).

O autor faz uma consideração importante ao solicitar especial atenção dos estudiosos da psicologia da religião, para não se referirem apenas ao caráter idiossincrático destas experiências, o que poderia levar a uma compreensão restrita da mesma.

O pensamento de Dalgarrondo (2008), baseado nas proposições de Berger, Durkheim e Weber, coincide com as propostas de Frankl. O ser humano procura na religião uma busca por sentido, principalmente aquele sentido que lhe sustente nas mais sofridas experiências. Segundo Berger<sup>23</sup>, “não é a felicidade que a teodicéia proporciona antes de tudo, mas significado” (*apud* DALGALARRONDO, 2008, p. 249).

O Brasil é um país onde a religião católica é dominante. No censo 2000 do IBGE, 73,9% da população brasileira pertenciam a religião católica. Evangélicos de missão eram 5% e pentecostais 10,6%, somando 15,6% da população. Os pertencentes a outras religiões, como o espiritismo, umbanda, judaísmo, islamismo etc correspondiam a apenas 3,2%. Os indivíduos que se disseram “sem religião” representavam 7,4% de pessoas no total da população (ANTONIAZZI, 2004, p. 15). Apesar do percentual de pessoas na categoria “outras religiões” ser muito baixo em comparação com o número de católicos e evangélicos, considero relevante fazer uma reflexão a respeito das tradições espirituais orientais.

Leonardo Boff comenta que somos ocidentais, temos nossas tradições de diversas ordens, inclusive espirituais e religiosas, porém, isso não impede a troca de experiências e de ensinamentos advindos de outras culturas de diversas partes do mundo, sem nos tornarmos orientais por isso. A mística das tradições religiosas originárias da América Latina, assim como do oriente, contém aspectos interessantes a serem conhecidos. Somos todos seres humanos independente do continente ou do país de origem, portanto, “há potencialidades em nós que se afinam com as deles, a partir do mesmo substrato biossocioantropológico.

---

<sup>23</sup> BERGER, P. **O dossel sagrado**: elementos para uma teoria sociológica da religião. São Paulo: Paulinas, 1985.

Devemos pensar hermeneuticamente para superar uma visão exteriorista e apenas historicista, para despertar a dimensão zen de cada um.” Os chineses e japoneses se transformaram em referência na dimensão zen-humana por já terem-na desenvolvido melhor (BOFF, 1999, p. 140).

Com tal postura podemos caminhar para um desenvolvimento espiritual mais rico, uma vez que a visão de complemento substitui a de afastamento, a de opostos. Com essa visão complementar poderemos ser beneficiados na busca individual do caminho espiritual a percorrer. Podemos aprender a desenvolver a atitude zen, que trata de “captar sempre a experiência originária, naquilo que digo, falo e faço. Captar o que está por trás. Ao fazê-lo, desenvolvemos em nós a dimensão zen” (BOFF, 1999, p. 141).

O termo espiritualidade, recente na psicologia da religião, às vezes tem sido utilizado como substituto do termo religiosidade. É importante distingui-los, pois a “espiritualidade é algo encarnado no contexto real da vida de cada pessoa e de cada época. Ela expressa o sentido profundo do que se é e se vive de fato. [...] Paradoxalmente, pessoas muito ‘religiosas’ podem não ter horizontes espiritualmente válidos, ao passo que um ateu pode ser uma pessoa espiritualmente rica. A razão deste paradoxo talvez esteja no fato de serem muitas as maneiras pelas quais se chega à ‘experiência de Deus’, que para Lima Vaz, transcende a ‘experiência religiosa’, pois ‘a experiência religiosa’ é uma experiência do sagrado e a experiência de Deus é uma experiência de sentido” (VALLE, 2005, p. 101-102).

Diante dessa correlação entre espiritualidade e religião, existe uma discussão em pauta, colocada por Paiva (2005, p. 35), a respeito do nome da disciplina “psicologia da religião” ser substituído por “psicologia da religião e da espiritualidade”, em função do termo “espiritualidade”, apesar de recente em psicologia científica, estar despertando interesse de estudiosos da área, que se colocam contrários às definições encontradas de religião.

### **3.1.1 Espiritualidade e velhice**

Compreender as dimensões da espiritualidade pode nos levar a refletir sobre a dinâmica do envelhecimento. Espiritualidade, como já explicado, é um conceito bastante amplo, podendo também ser compreendido como uma reflexão sobre o significado da vida. A compreensão das dimensões da espiritualidade proporciona uma visão mais abrangente da dinâmica do envelhecimento.

Na velhice, não há mais a ilusão do tempo, do *tempo infinito* na existência que é percebida. Não é mais possível viver na procrastinação da consciência inevitável da finitude e dos questionamentos a respeito da existência que a fase final do desenvolvimento humano implacavelmente impõe. “[...] É que a *finitude* se põe existencialmente como o fundamento de toda a inquietação humana. É a fonte de suas mais radicais interrogações. É aí que entra a convocação antropológica e todo o caráter dramático da experiência religiosa” (OLIVEIRA, 1999, p. 46).

Ao completar 70 anos, Boff escreveu um texto intitulado *Oficialmente velho*, no qual comenta o que é a velhice:

[...] A velhice é a última etapa do crescimento humano. Nós nascemos inteiros. Mas nunca estamos prontos. Temos que completar nosso nascimento ao construir a existência, ao abrir caminhos, ao superar dificuldades e ao moldar o nosso destino. Estamos sempre em gênese. Começamos a nascer, vamos nascendo em prestações ao longo da vida até acabar de nascer. Então entramos no silêncio. E morremos. A velhice é a última chance que a vida nos oferece para acabar de crescer, madurar e finalmente terminar de nascer. Neste contexto, é iluminadora a palavra de São Paulo: “na medida em que define o homem exterior, nesta mesma medida rejuvenesce o homem interior” (2 Cor 4,16). A velhice é uma exigência do homem interior. Que é o homem interior? É o nosso eu profundo, o nosso modo singular de ser e de agir, a nossa marca registrada, a nossa identidade mais radical. Esta identidade devemos encará-la face a face. (BOFF, 2008, n. p.).

Além do enfrentamento de problemas de ordens social, familiar, educacional, previdenciário e de saúde pública, há, também, as questões existenciais. O aumento da expectativa de vida e a promessa cada vez maior de longevidade pela medicina têm levado à reflexão sobre o desenvolvimento da espiritualidade humana e sua importância na longevidade.

Goldstein e Neri (2002) realizaram um estudo a fim de analisar a religiosidade enquanto dimensão objetiva e subjetiva relacionada à satisfação na vida de pessoas adultas e idosas. Salientam a diferença entre a religiosidade intrínseca, que caracteriza a pessoa realmente religiosa, que internalizou suas crenças de tal modo que a religião faz parte integrante de sua vida diária; e a religiosidade extrínseca, que caracteriza pessoa que usa a religião para servir suas necessidades pessoais de ganho social e autoproteção, refletindo, assim, um compromisso mais superficial em seus valores religiosos. A percepção do aumento da religiosidade com o avançar do envelhecimento foi de cerca de 70% dos participantes, que perceberam, também, que os comportamentos já existentes relacionados à religião na meia-idade intensificaram-se na velhice.

As autoras encontraram resultados que demonstraram um índice maior de práticas religiosas privadas na velhice, isto é, menor presença em igrejas ou templos e maior prática de orações em casa, principalmente para pedir perdão, implicando em uma solicitação de auxílio e de proteção em momentos difíceis. Sendo assim, a religiosidade intrínseca foi a mais praticada. Mas a igreja também é um forte elemento de suporte social, uma vez que a maioria das pessoas investigadas relataram que a frequentam junto com amigos próximos (GOLDSTEIN; NERI, 2002).

O envelhecimento pode acarretar fatores desconfortáveis e sentimentos de solidão, porém, a aceitação das próprias dificuldades e limitações é indispensável para a vivência de uma velhice mais satisfatória. A busca por maior relação com Deus facilita esta compreensão e aumenta as “chances de envelhecer bem, com integridade e auto-realização.” Estes achados são compatíveis com a proposta eriksoniana, que sugere, no estágio da velhice, a aceitação da vida e de seus desafios, apoiada na esperança e na confiança, que conseqüentemente facilitam a diminuição do sentimento de desespero, possível de ocorrer. As autoras enfatizam a importância dada por Erikson à primeira fase do desenvolvimento de sua teoria, a confiança e/ou desconfiança enfrentada pela criança diante da sua dependência de quem lhe cuida, proporcionando o desenvolvimento da esperança, é o princípio da fé religiosa (GOLDSTEIN; NERI, 2000, p. 120-130).

Investir em pesquisas sobre religiosidade pode ser um fator relevante para a promoção de uma velhice satisfatória. “Prolongar a vida sem propiciar um significado para a existência não é a melhor resposta para o desafio de envelhecimento” (*Ibidem*, p. 132).

Cupertino e Novaes (2004) apresentam propostas pertinentes sobre a relação entre a espiritualidade e a qualidade de vida na velhice, com citações de vários estudiosos. Dentre as pesquisas citadas encontram-se indícios conclusivos sobre a espiritualidade como recurso de enfrentamento, como senso de satisfação e bem estar, como prevenção de processos depressivos e na superação da patologia e de sua não reincidência, como estratégia de enfrentamento a eventos estressores e como compreensão da morte e significação para a vida. Em um estudo desenvolvido com cuidadores foi detectado menos tensão e mais saúde física entre cuidadores mais espiritualizados, o que leva Cupertino e Novaes a concluir que a espiritualidade pode constituir um fator relacionado com melhor saúde física e emocional na velhice, contribuindo, também, para maior adaptabilidade diante de questões do envelhecimento.

### 3.1.2 Espiritualidade como recurso de enfrentamento e compreensão da finitude/morte

Monteiro (2006b, p. 44) afirma que “somos seres de passagem”, uma vez que desde o nascer trazemos a “programação da morte”, e destaca uma dúvida constante no ser humano: a continuidade do ser após o cessar dos batimentos cardíacos e das atividades cerebrais. Comenta Baggio<sup>24</sup>, para quem somos “cadáveres prometidos aos vermes e bactérias, voltaremos ao poço ctônico<sup>25</sup> ao qual devolveremos os componentes químicos de nosso corpo, voltaremos ao solo do tempo eterno para reciclagem. Só assim somos eternos; após a morte há apenas decomposição de cadáveres.” Mesmo assim somos seguidos pelo sonho da imortalidade, pois a alma solicita crê na continuidade, na transcendência.

Tanto a morte quanto a vida se apresentam aos seres humanos como um grande mistério. Muitas são as concepções geradas a partir da incógnita da morte. Jung considera a existência de uma vida após a morte, porém uma vida psíquica, uma vez que ela acontece fora das noções que temos de tempo e espaço. Jung viveu uma experiência de quase morte aos 68 anos, que lhe resultou em uma maior aceitação das experiências de vida e do destino, “como também da *possibilidade de transcendência*, vendo a vida cada vez mais como um fragmento da existência.” Ele não tem respostas para a compreensão da reencarnação e do *carma*<sup>26</sup>, elementos comuns a crenças hindus; mas acredita que, após sua morte, as suas atitudes o acompanharão (MONTEIRO, 2006b, p. 57). Tanto para Jung quanto para outros estudiosos que acreditam ser a espiritualidade uma dimensão intrínseca do ser humano, a missão de uma existência se constitui em encontrar o *self*, o que nos leva para frente, que é maior do que o eu. Significa viver Deus e o amor (*Ibidem*, p. 61).

A vida é composta por eventos, por situações que acontecem e vão sendo alinhavadas para formar uma colcha final de experiências e realizações. A autora Bernice Neugarten propôs uma teoria denominada *modelo de regulação por eventos*, que considera o desenvolvimento humano marcado por eventos de vida. No período infantil e adolescente, esses eventos são de ordem *maturativa interna* e mostram o desenvolvimento de uma fase para a outra. Na idade adulta, essa teoria sugere que os eventos marcantes que ocorrem ou não

<sup>24</sup> BAGGIO, M. A. **Textos escalares**. Belo Horizonte: Editora B., 2003.

<sup>25</sup> Na psicologia analítica, refere-se às profundezas da Terra. Jung, ao abordar arquétipos psíquicos, compara a psique à Terra, dizendo que são essencialmente a porção ctônica da mente - se nos permitem usar esta expressão - aquela porção através da qual a mente está ligada à natureza, ou em que, pelo menos, a sua relação com a natureza e o universo parece ser sumamente compreensível (REDEPSI, 2007, n.p.).

<sup>26</sup> *Carma*: palavra de origem sânscrita – *karman* – que quer dizer ação. Na filosofia hindu, se refere ao conjunto das ações humanas e suas consequências.

serão determinantes no desenvolvimento. Os chamados eventos normativos são aqueles acontecimentos previsíveis no decorrer da vida de uma pessoa, que podem ou não ocorrer, e os eventos não normativos são os acontecimentos não previsíveis, que podem ser agradáveis ou trágicos, individuais ou coletivos (PAPALIA; OLDS, 2000, p. 406).

Evidencio os eventos não normativos de vida, aqueles que aparecem na contramão da natureza. São marcantes, inesperados e exigem esforço no sentido de superação. Alguns desses eventos podem ser positivos, como ganhar em um jogo ou receber uma herança. Outros podem ser trágicos, individuais ou coletivos, como a perda de um filho e/ou de entes queridos, a perda de emprego, o diagnóstico de doença grave, o término de um relacionamento afetivo importante, uma enchente, um terremoto. São situações que implicam em perdas, que por sua vez implicam em luto e, por vezes, em sofrimentos incalculáveis.

No caso de doenças graves como o câncer, Teixeira e Lefèvre (2008) relatam que estudos têm demonstrado como a espiritualidade em idosos pode ser fator auxiliar no enfrentamento da doença. A fé aumenta a confiança e a esperança, diminuindo a angústia e a falta de aceitação. Parece existir um aumento da fé em Deus na velhice, com mais leituras bíblicas e maior participação em cultos religiosos. A fé, no idoso, pode auxiliar na compreensão das dificuldades e adversidades. Os autores explicam que foi realizada uma pesquisa<sup>27</sup> com 20 idosos com câncer, dez de cada gênero, com idade média de 67 anos em mulheres e 68 anos nos homens, a fim de compreender se a espiritualidade seria um fator importante no enfrentamento da doença. Os achados demonstraram a importância da fé nesse caso, que aumenta a força para lutar e vencer esse grande desafio. A leitura de textos religiosos foi evidenciada pela influência benéfica na aceitação da doença, na tranquilidade adquirida, na segurança e no otimismo quanto ao tratamento empregado.

Muitos idosos vivem a velhice com presença de patologias, várias delas incapacitantes. Aqueles em fase avançada de demência, como a Doença de Alzheimer, pesquisada pela gerontogeriatría atual por sua incidência no público idoso, podem vivenciar uma dependência absoluta dos cuidados de outra pessoa. Esses idosos, apesar de acamados e sem manifestar qualquer tipo de contato com o mundo externo, necessitam de atenção e cuidados não apenas físicos, mas também de apoio emocional e espiritual. Se o estado de saúde é gravíssimo, sem chance de cura pela medicina (prognóstico é reservado), existe mais uma razão para que se dedique o respeito e o conforto que essa pessoa idosa necessita. Elizabeth Kübler Ross, em seu livro *Sobre a morte e o morrer*, fala a respeito do desamparo

---

<sup>27</sup> A pesquisa foi qualitativa e descritiva, realizada entre janeiro e março de 2001, no Hospital do Servidor Público Estadual Francisco Morato de Oliveira/IAMSPE.

percebido por muitas pessoas em fase final da existência e complementa: “podemos ajudá-los a morrer, tentando ajudá-los a viver, em vez de deixar que vegetem de forma desumana” (KÜBLER-ROSS, 2005, p. 25).

O idoso enfrenta situações de perdas inevitáveis da velhice e outras de ordem não normativa, e o que se tem verificado é a imensa ligação destes indivíduos com algo transcendente, com Deus.

Boff representou por meio da metáfora a águia e a galinha, a condição humana transcendente e imanente: “Somos como galinhas, engaiolados numa determinada situação existencial, profissional, econômica, afetiva. Rastejamos no chão e devemos ser concretos em nossos projetos de vida. E simultaneamente somos águias, chamados às alturas, voando alto e enfrentando ventos e tempestades” (BOFF, 2009, p. 37).

### **3.2 Sentido de vida**

Viver nos dias de hoje tem sido um desafio para muitas pessoas. Estamos diante de uma realidade de mudanças rápidas, na qual os valores têm sido questionados, o futuro se mostra cada vez mais incerto e o tédio existencial se instala no presente de muitas pessoas, que não encontram um propósito, um objetivo maior para o preenchimento do vazio de suas vidas, em meio a tanta desvalorização da própria vida, questões pertinentes à pós-modernidade (FREIRE; RESENDE, 2001).

A partir da década de 80, cresceu significativamente o interesse de estudiosos sobre questões de busca de sentido para a vida, uma vez que elas pareciam exercer uma influência direta na saúde mental, na construção da identidade de crianças e adolescentes, no enfrentamento de situações de perdas e de luto e, também, na vontade de viver de pessoas idosas. Há evidências, também, da sua relação com alguns sintomas como “vazio existencial, ansiedade, depressão, falta de esperança, declínio da capacidade física e consumo de drogas e álcool” (FREIRE; RESENDE, 2001, p. 76).

Wong compreende a questão da busca de sentido como um fator motivador primário da natureza do ser humano, porém, a procura por respostas sobre a razão existencial de cada um ou sobre o porque de sua existência são demandas relacionadas a uma preocupação individual. Isso caracteriza a não possibilidade de generalização das questões relacionadas à busca de sentido na vida. Cada ser humano tem uma busca única e, mesmo este

indivíduo, pode alterá-la de um momento ao outro (WONG *apud* FREIRE; RESENDE, 2001).

Diante de tais colocações, torna-se desafiante a reflexão sobre a elaboração de sentido de vida na velhice. Serão comentadas, a seguir, as colaborações de Frankl, um teórico da intrigante questão do sentido de vida para o ser humano, norteadoras da compreensão desse tema nessa dissertação.

### **3.2.1 O ser humano e a busca de sentido**

Viktor Emil Frankl (1905-1997), médico, psiquiatra brilhante e doutor em Filosofia e em Psicologia, deu uma contribuição ímpar à compreensão do ser humano, demonstrando de maneira peculiar um crédito absoluto na capacidade de transformação do homem. Dedicou grande parte de sua vida à questão da busca de sentido da humanidade. Formou-se em medicina aos 25 anos e lecionou Neurologia e Psiquiatria até os 85 anos. Escreveu 32 livros, traduzidos para 23 idiomas. Interessou-se, desde muito jovem, pela Psicanálise de Freud e em seguida pela Psicologia Individual de Adler, até formar sua própria escola (FRANKL, 2003a, p. 66).

Teve uma vida marcada por experiências dolorosas e ao mesmo tempo grandiosas. Através da sua sensibilidade em relação aos sentimentos humanos, pode transformar a trágica experiência como prisioneiro em campos de concentração nazistas em uma abordagem terapêutica recheada de contribuições enriquecedoras, a Logoterapia, que Frankl traduziu como “terapia através do sentido” (FRANKL, 2003c, p. 13). Nos campos de concentração onde viveu por quase três anos, ele perdeu sua esposa, sua mãe, seu pai e seu irmão. Seu livro *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*, que já se encontra na 26ª edição brasileira, descreve sua trágica e corajosa experiência com o nazismo. Ao questionar onde a liberdade humana estava dentro de um campo de concentração, descobriu-a na liberdade espiritual, que ninguém tira e que permite ao ser humano uma escolha de atitude em meio a tanto sofrimento, como podemos acompanhar em suas palavras:

[...] A experiência da vida no campo de concentração mostrou-nos que a pessoa pode muito bem agir “fora do esquema”. Haveria suficientes exemplos, muitos deles heroicos, que demonstraram ser possível superar a apatia e reprimir a irritação; e continua existindo, portanto, um resquício de liberdade do espírito humano, de atitude livre do eu frente ao meio ambiente, mesmo nessa situação de coação

aparentemente absoluta, tanto exterior como interior. Quem dos que passaram pelo campo de concentração não saberia falar daquelas figuras humanas que caminhavam pela área de formatura dos prisioneiros, ou de barracão em barracão, dando aqui uma palavra de carinho, entregando ali a última lasca de pão? E mesmo que tenham sido poucos não deixou de constituir prova de que no campo de concentração se pode privar a pessoa de tudo, menos da liberdade última de assumir uma atitude alternativa frente às condições dadas. E havia uma alternativa! A cada dia, a cada hora no campo de concentração, havia milhares de oportunidades de concretizar esta decisão interior, uma decisão da pessoa contra ou a favor da sujeição aos poderes do ambiente que ameaçavam privá-la daquilo que é a sua característica mais intrínseca – sua liberdade – e que a induzem, com a renúncia à liberdade e à dignidade, a virar mero joguete e objeto das condições externas, deixando-se por elas cunhar um prisioneiro “típico” do campo de concentração. (FRANKL, 2006b, p. 66-67).

Frankl gostava muito de citar uma frase de Nietzsche: “Quem tem *porque* viver pode suportar qualquer *como*” (FRANKL, 2006b, p. 8). Seguindo essa reflexão, os questionamentos existenciais de Frankl enquanto estava no campo de concentração, foram fatores que colaboraram de forma muito especial para que ele mantivesse a coragem e a dignidade enquanto preso. Ao falar sobre a esperança de vida, o autor comenta que a responsabilidade pela vida se dá através da consciência da relevância da existência humana enquanto ser insubstituível pela unicidade que cada um representa. Quando se sabe o “porque” da sua existência, da sua missão, pode-se suportar quase todo o *como* (FRANKL, 2006b, p. 78). Esse “como” promove o sentido. Ele acreditava que viver tem um sentido e viver um sofrimento também tem o seu significado, que é único, individual e genuíno de cada ser. Cada um é responsável por suas ações diante do sofrimento e cada um vai viver à sua maneira as situações que a vida traz. Ninguém pode viver por ninguém. Viver é uma experiência particularmente pessoal e única, porque implica em escolhas, em atitudes e em afetos que são construções da subjetividade de cada um.

Na leitura junguiana, o ser humano busca a totalidade de si mesmo/*self*, sendo essa a sua “missão e inclui a busca da dimensão espiritual, nosso eu necessita encontrar Deus, o arquétipo <sup>28</sup> da totalidade. [...] Portanto, o sentido da vida precisa ser encontrado” (MONTEIRO, 2006a, p. 39-40).

Considero relevante comentar a proposta de Frankl diante do que chama de “reino dos valores”, no qual a compreensão do sentido de vida se faz presente. Ele aborda os *valores criadores*, percebidos no empenho dedicado ao trabalho desenvolvido; e os *valores vivenciais*, sentidos ao receber a beleza da natureza e da arte contidas no mundo, que podem ser percebidos em apenas um momento, mas de infinita grandeza – como diz Frankl (2003b,

---

<sup>28</sup> Arquétipos “são predisposições inatas da psique para representar, pensar e sentir as vivências básicas do homem, independente da tradição e da cultura, eles são universais e originárias, como os instintos” (MONTEIRO, 2006a, p. 25).

p.81-83), “embora se trate de um só momento, *pela grandeza de um momento já se pode medir a grandeza de uma vida* [...] e um simples momento pode dar sentido, retrospectivamente, à vida inteira.” O autor continua mostrando que mesmo uma vida restrita em criações e vivências pode ser farta de sentido, pois ainda existem os *valores de atitude*, aqueles que o ser humano adota diante de situações imutáveis do destino.

As palavras de Frankl podem ser fortes o suficiente para levar o ser humano a uma reflexão frente às próprias atitudes diante da vida. “O homem tem uma responsabilidade perante os valores, ainda que se trate apenas de valores de atitude; [...] ser-homem significa ser-consciente e ser-responsável.” A vida vai alterando o curso destes valores, cobrandonos, algumas vezes, realizações relacionadas aos valores de atitude, outras vezes aos criadores e outras tantas aos vivenciais. Portanto, durante todo o curso de vida, o ser humano irá se deparar com a obrigação da realização de valores (FRANKL, 2003b, p. 83). Nas palavras de Frankl (2003b, p. 16): “a existência só poderá ser nossa se for responsável”.

Podemos, então, buscar a compreensão do que Frankl chama de “supra-sentido”, ou seja, um sentido diante do fim-último. Existe uma preocupação em associar a crença em um mundo transcendente, a fim de justificar e compreender o sofrimento. Para explicar, ele compara o homem com o macaco, já que este não pode compreender ou imaginar a existência de algo além do seu mundo observável e jamais se dá conta de questionamentos existenciais humanos e reflexivos frente ao mundo de valores e sentidos em que vive a humanidade: “Até lá não chega, não consegue atingir suas dimensões. Ora, não teremos nós que admitir que acima do mundo humano, existe por sua vez um outro mundo, inacessível ao homem, e cujo sentido, cujo *supra-sentido* seja o único capaz de dar sentido aos seus sofrimentos? A entrada na dimensão supra-humana, efetivada na fé, funda-se no amor.” Percebe-se aqui a sua relação com a espiritualidade e com esse “sentido último” que pode ser entendido como um sentido maior (FRANKL, 2003b, p. 64).

Como compreender, então, a fé em Frankl? “A fé não é uma maneira de pensar da qual se subtraiu a realidade, mas uma maneira de pensar à qual se acrescentou a existencialidade do pensador” (FRANKL, 2006a, p. 90). Para o autor, o homem sempre apresentou um vínculo intencional, mesmo inconscientemente, com Deus. Esse Deus é denominado “Deus inconsciente” (*Ibidem*, p. 48).

Diferentemente de Freud, que admitia um inconsciente instintivo, Frankl amplia o conceito de inconsciente para além esfera instintiva, admitindo-o como inconsciente espiritual. Ele retifica o termo “psicologia profunda” relacionada à psicanálise, até então preocupada com o “as profundezas inconscientes” dos instintos humanos, como uma

“psicologia do *id* inconsciente”<sup>29</sup>, para relacioná-la ao “eu inconsciente”. A pessoa como “centro da existência espiritual” não foi considerada anteriormente pela psicologia profunda. O termo “pessoa profunda” refere-se à “pessoa espiritual-existencial, à *sua* profundidade inconsciente, já que somente ela é uma verdadeira *pessoa* profunda.” Essa pessoa profunda, espiritual no seu existir, é “irreflexível, por não ser passível de reflexão e, assim, também não-analisável. [...] O espiritual-existencial em sua dimensão profunda, é sempre inconsciente.” Sendo assim, “o espiritual é necessário, por ser essencialmente inconsciente” (FRANKL, 2006a, p. 23-24).

Frankl admite o inconsciente espiritual, principalmente a religiosidade inconsciente – o “inconsciente transcendente” – como um inconsciente existente, não determinante. Ele afirma que não se pode considerar a religiosidade como algo inato, por não estar relacionada ao biológico. Nascemos em um mundo de imagens religiosas, vinculadas à cultura, não sendo possível recebê-las por transmissão biológica, como compreendem os arquétipos de Jung (*Ibidem*, p. 51).

A religiosidade, para Frankl (2006a, p. 50), tem uma conotação pessoal, não nasce do inconsciente coletivo, mas sim da própria pessoa, pois só ela pode se decidir por Deus: “a religiosidade se mantém pelo seu caráter de decisão, e deixa de sê-la quando predomina o caráter de impulso. A religiosidade ou é existencial, ou não é nada”.

Quando a religiosidade inconsciente é reprimida, ela pode ser causadora de patologias e geradoras de neurose. Segundo Lukas (2006, p.136-139), “com a religiosidade reprimida desaparece a confiança na vida e no seu sentido.” A confiança precisa ser resgatada para possibilitar a aceitação dos limites e conferir-lhes sentido, desenvolvendo a capacidade que o ser humano tem de *autotranscendência*, ou seja, de ultrapassar este limite rumo ao que acredita e ama. O ser humano necessita aprender a desenvolver a capacidade de “formar-se a si mesmo sob o aspecto da credibilidade e da valorização do amor”. Isto é *autodistanciamento*.

Buscar sentido é um privilégio do ser humano. Somos os únicos animais que necessitamos disso. Entretanto, os animais possuem instintos que lhe dirigem o comportamento. “Ao contrário do animal, o homem não tem instintos que lhe dizem o que *tem de fazer*; e ao contrário do que acontecia em séculos passados, o homem de hoje já não

---

<sup>29</sup> “O Id é o reservatório de energia do indivíduo. É constituído pelo conjunto dos impulsos instintivos inatos, que motivam as relações do indivíduo com o mundo. O organismo, desde o momento do nascimento, é uma fonte de energia que se mobiliza em direção ao mundo, buscando a satisfação do que necessita para seu desenvolvimento.” (RAPPAPORT; DAVIES; FIORI, 2003, p. 20-21).

conta com tradições que lhe dizem o que *deve* fazer; assim, muitas vezes parece já não saber o que *quer*” (FRANKL, 2003a, p. 12).

O ser humano está cada vez mais perdido diante de tantas possibilidades que o mundo atual oferece. A nossa sociedade vem enfrentando mudanças frequentes e rápidas, estimuladas por novos produtos e aquisições sedutoras e geradas pelo progresso na pós-modernidade. Nunca se viram tantas pessoas buscando ajuda nos consultórios de profissionais de saúde mental para a “cura” do vazio existencial, nem tamanho aumento de casos de suicídio. Não se sabe o que se quer e, mesmo tendo todas as possibilidades de recursos materiais e sucesso profissional, vive-se em total sentimento de tédio existencial, sem rumo interior. Frankl denomina esse estado “vácuo existencial” ou “frustração existencial”, que é uma ausência de sentido (FRANKL, 2003b, p. 26).

Frankl classificou, em logoterapia, um novo tipo de neurose que denominou “neurose noogênica”. Essa neurose é resultante da falta de sintonia com uma missão especial na vida e de um sentimento de abandono existencial, como comentado acima (FRANKL, 2003b, p. 27). “O ser humano, com efeito, necessita – dentro de limites bem dosados, naturalmente – de uma tensão fecunda entre dois pólos: entre aquilo que ele *é* e aquilo que ele *deve ser*; necessita da tensão existencial entre o *ser* e um sentido que ainda *está por realizar*” (FRANKL, 2003a, p. 22).

Frankl acredita que a razão maior da espiritualidade é colaborar para o encontro do propósito e do significado da existência humana. Para Sommerhalder e Goldstein (2006), a espiritualidade motiva pela busca de sentido para a vida. O pensamento de Frankl vai ao encontro do pensamento de Antoniazzi (1998, p. 17) que diz que “não é a busca de Deus ou da verdade que anima essas experiências religiosas: é a satisfação de necessidades pessoais”. A religião vem tentando responder a vários questionamentos que o envelhecimento traz. A fé tem sido colocada como responsável pela superação de momentos difíceis enfrentados pelos idosos. Sommerhalder e Goldstein (2006, p. 1308) remetem a Frankl<sup>30</sup>, que explica:

O homem possui uma dimensão noética ou espiritual, que pode se manifestar através da religião, ou não. Sua premissa é a de que na espiritualidade inconsciente do homem está contida uma religiosidade inconsciente. Isso se dá no sentido de um relacionamento inconsciente com Deus, em uma relação com o transcendente. A religiosidade é uma decisão e não tem caráter inato. Ela é construída no ambiente religioso-cultural em que o ser humano nasce, cresce e se desenvolve, o qual influencia seu conjunto de crenças.

---

<sup>30</sup> Frankl, V. E. **A presença ignorada de Deus**: psicoterapia e religião. Porto Alegre: Imago, Sinodal, Sulina, 1985.

### 3.2.2 Sentido de vida e velhice

Para que a velhice não seja uma irrisória paródia de nossa existência anterior, só há uma solução – é continuar a perseguir fins que dêem sentido à nossa vida: dedicação a indivíduos, a coletividades, a causas, trabalho social ou político, intelectual, criador (BEAUVOIR, 1990, p. 661).

As colocações de Frankl acerca dos valores de atitude remetem aos desafios que, muitas vezes, uma velhice muito longa traz ao indivíduo idoso. Para Frankl (2006b), o tempo que o ser humano tem é o presente. É nele que se escolhe o que se quer fazer eterno através do passado. A existência humana é finita e irreversível. O passado é constituído de riquezas acumuladas durante toda a existência:

A partir disso se pode ver que não há razão para ter pena de pessoas velhas. Em vez disso, as pessoas jovens deveriam invejá-las. É verdade que os velhos já não têm oportunidades nem possibilidades no futuro. Mas eles têm mais do que isso. Em vez de possibilidades no futuro eles têm realidades no passado – as potencialidades que efetivaram, os sentimentos que realizaram, os valores que viveram – e nada nem ninguém pode remover jamais seu patrimônio do passado (FRANKL, 2006b, p. 127).

Para Frankl, o sentido se revela, sobretudo, por meio da atitude do amor, do trabalho, da criação e da atitude diante do sofrimento.

O idoso que alimenta seus sonhos e que vive com alegria pode dar um sentido mais satisfatório à sua existência. Tornar-se um idoso “vivaz” é tornar-se pleno em suas realizações e em suas atitudes. Moreno<sup>31</sup> (*apud* COSTA, 1998, p. 63), ao se referir ao homem espontâneo-criador, enfatiza que o homem “encontra seu ponto de partida, não fora, mas dentro de si mesmo”. O idoso que está aberto ao conhecimento do novo e ao desenvolvimento de sua criatividade poderá construir uma velhice muito mais satisfatória e com mais sentido.

Atribuir um sentido à vida vivida é um desafio existencial que leva o ser humano ao cumprimento de um propósito, mesmo em situações muito pouco ou absolutamente nada confortáveis. A busca por esse sentido atribuído à vida é subjetiva e cada qual irá trilhar um caminho diferente para encontrá-lo, mesmo quando enfrentam uma mesma situação. “[...] não é possível *dar* sentido, mas somente *encontrar* o sentido” (FRANKL, 2003a, p. 27).

O sentido é, pois, uma silhueta que se recorta contra o fundo da realidade. É uma possibilidade que se destaca luminosamente, e é também uma necessidade. É aquilo que é preciso fazer em cada situação concreta; e esta possibilidade de sentido é sempre, como a própria situação, única e irrepetível. (FRANKL, 2003a, p. 28).

---

<sup>31</sup> MORENO, J. L. **Psicodrama**. São Paulo: Cultrix, 1975.

Encontrar sentido no sofrimento foi o que ele descreveu em todo o livro *Em busca de sentido*. Na miséria maior dos campos de concentração nazistas, o sentido foi encontrado por algumas pessoas e ele aprendeu a identificar aquelas que, por esta razão, sobreviveriam ao sofrimento brutal que estavam sendo submetidos e aquelas que sucumbiriam a ele. Encontrar sentido no sofrimento é, para Frankl (2006b, p. 77), demonstrar ter “a coragem de sofrer”. Frankl acredita que todo o ser humano tem o que ele chama de “*autocompreensão ontológica pré-reflexiva*” que irá orientá-lo para um sentido, através de três vias: ao fazer ou criar algo; ao experimentar algo ou amar uma pessoa e ao saber transmutar a tragédia pessoal em vitória quando estiver diante de uma situação imutável do destino (FRANKL, 2006b). Existe no homem um direcionamento a uma *vontade de sentido* e o órgão que irá orientá-lo nesta busca é a consciência, também chamada por Frankl de *órgão de sentido*, pois ela auxilia o homem na tarefa constante de busca de sentido diante das situações enfrentadas no cotidiano (FRANKL, 2003c, p. 31-68). O sentido verdadeiro só pode existir diante da responsabilidade consigo mesmo. Essa consciência orienta-se para além do que se pode concretamente ser, ela transcende (FRANKL, 2006 a).

Quando Frankl cita a terceira via para a busca de sentido - estar diante de uma situação imutável do destino e saber transmutar a tragédia pessoal em vitória – remete a uma reflexão sobre a situação dos velhos muito velhos. O ser humano na velhice não tem apenas a consciência da sua finitude, conquistada na maturidade. Ele tem a “consciência da própria morte.” O tempo segue paralelo à vida de maneiras diferentes e caminha na velhice em comunhão com as experiências vividas no tempo passado, no presente e no futuro, redimensionando suas vivências (PY; TREIN, 2006, p. 1355).

O velho muito velho, mais do que ninguém, necessita de exercitar o seu *órgão de sentido*, para auxiliá-lo a transcender a si mesmo. Além da consciência da própria morte, ele enfrenta, no cotidiano, mudanças de diversas ordens que exigem atitudes adaptativas nem sempre fáceis de aceitar. Assim sendo, o exercício da fé é um grande parceiro. “A fé é criadora. Como fé pura que brota duma força interior, torna o homem mais forte. Para um crente assim, não há, em última instância, nada sem sentido” (FRANKL, 2003b, p. 64).

Um envelhecimento para ser considerado ótimo deve apresentar pouca ou nenhuma perda funcional relativa à idade. Uma dos fatores que mais colaboram para isso é o investimento em prevenção, mantendo, assim, um alto padrão de saúde física, boa resposta aos desafios decorrentes do envelhecimento tanto de ordem biológica, quanto psicológica e social. Sabemos da importância do caráter preventivo no alcance de um envelhecimento saudável, mas, infelizmente, nem todas as pessoas colocam em prática as orientações

preventivas, muitas delas por falta de melhores condições econômicas e de assistência de saúde e social (FREIRE; RESENDE, 2001, p. 89-90).

Outro fator pertinente ao alcance desta condição privilegiada de envelhecimento, salientada por Wong, é a consideração atribuída às necessidades espirituais e existenciais na velhice. Para o autor, “ter um sentido e propósito positivo na vida não somente acrescenta anos à vida de alguém, mas também acrescenta vida aos anos. Sem um claro senso de sentido e propósito em face do declínio físico, a longevidade pode vir a ser um fardo insuportável”. O sentido pessoal tem papel importante na promoção da saúde e do bem-estar psicológico. Atribuir um sentido à vida frente à situação de envelhecimento pode também ser considerada prevenção (FREIRE; RESENDE, 2001, p. 90-91).

Muitas pessoas que enfrentam o envelhecimento com posturas positivas mesmo frente a situações mais complicadas (como perdas de pessoas queridas, perdas relacionadas à saúde física ou limitações próprias da velhice) e continuam ativas criando objetivos e metas a cumprir, ocupando-se de tarefas interessantes adequadas às suas condições reais, reforçam o sentido atribuído a suas vidas, colaborando assim, para maior satisfação e aceitação da vida. Volto a citar Beauvoir:

A liberdade e a lucidez não servem para grande coisa, se nenhum objetivo nos solicita mais: elas têm um grande valor se ainda somos habitados por projetos. A maior sorte do velho, muito mais do que gozar de uma boa saúde, é sentir que, para ele, o mundo está ainda povoado de fins. Ativo, útil, escapa ao tédio e à decadência. O tempo que vive permanece o seu, e os comportamentos defensivos ou agressivos que caracterizam habitualmente a última idade não lhe são impostos. Sua velhice é, por assim dizer, passada em silêncio. Isso supõe que, na idade madura, ele se tenha engajado em projetos que desafiam o tempo: na nossa sociedade de exploração, esta possibilidade é recusada à imensa maioria dos homens (BEAUVOIR, 1990, p. 603).

Freire e Resende (2001) listam algumas estratégias sugeridas por Wong para otimizar o sentido de vida na velhice: revisão de vida; busca de atividades; dedicação a relacionamentos significativos; otimismo; sonhos a serem vividos; tarefas a serem realizadas; religiosidade e bem-estar espiritual; trabalho criativo nas artes e em outros domínios da experiência estética; relacionamento estável com significado; saber-se importante para alguém; autotranscendência na forma de servir a Deus e ao próximo; prazeres simples como admirar os pássaros e os campos floridos; rir como criança e com criança; esperança no futuro; lembrar que amanhã é um novo dia e que sempre há uma luz no fim do túnel. Uma das mais significativas sugestões de Frankl é o reconhecimento das memórias ricas de um passado que mantém vivo na memória o significado de uma existência (FRANKL, 2006b).

### 3.2.3 Sentido de vida, velhice e morte

Perder a vida é uma ninharia e terei coragem quando for preciso. Mas ver-se dissipar-se o sentido da vida, desaparecer nossa razão de existir, eis o insuportável. (ALBERT CAMUS *apud* NEGREIROS, 2003).

A sociedade contemporânea evidencia a juventude em detrimento da velhice, conforme já explanado anteriormente. Entretanto, Frankl (2006b) contempla a velhice de forma especial, considerando o idoso como guardião de memórias vividas que podem lhe proporcionar um acervo especial de experiências e resultar em amadurecimento. Para Frankl, nada do que foi vivido pode ser eliminado e o *ter sido* é a mais segura forma de ser. O velho pode se sentir feliz ao pensar na riqueza implícita nas suas memórias, na sua vida vivida plenamente, não havendo razões para invejar o jovem. “Que importa notar que está ficando velho?” Invejar o jovem pelo tempo que ele tem pela frente, diz Frankl, “Eu agradeço”, pois como velho,

em vez de possibilidades, realidades é o que tenho no meu passado, não apenas a realidade do trabalho realizado e do amor vivido, mas também a realidade dos sofrimentos suportados com bravura. Esses sofrimentos são até mesmo as coisas das quais me orgulho mais, embora não sejam coisas que possam causar inveja (FRANKL, 2006b, p. 106-107).

Para Frankl duas coisas que parecem poder tirar o sentido da vida de um ser humano, são o sofrimento e a morte. Recapitulando, a pessoa que aprende a ter a coragem de enfrentar o sofrimento e encontrar um sentido nele, caminha em direção à maturidade e à confiança na vida. O autor considera apenas as potencialidades como os únicos aspectos transitórios na vida, porém a transitoriedade da existência não lhe rouba o sentido (FRANKL, 2006b).

O homem é um *ser-responsável* diante da existência. Ele é único, singular, como as impressões digitais. Como diz Frankl, “caráter de algo único” que junto com irrepetibilidade de uma situação fazem parte do sentido da vida do ser humano, acrescido, paralelamente, da finitude, elemento da condição humana. O fato do ser humano ser finito, ou seja, conviver com a certeza do morrer, não lhe tira o mérito de buscar sentido para sua existência. Conhecendo os limites da morte, o ser humano pode viver de forma a aproveitar cada momento da vida com mais intensidade e a aproveitar as oportunidades que lhe são apresentadas. “A finitude, a temporalidade, não é apenas, por conseguinte, uma nota essencial

da vida humana; é também constitutiva do seu sentido. O sentido da existência humana funda-se no seu caráter irreversível” (FRANKL, 2006b, p. 108-109). Cada pessoa tem um tempo de vida e o seu sentido não pode jamais ser avaliado pelo tempo vivido. “[...] O que carece de sentido não passa a tê-lo pelo simples fato de se eternizar” (*Ibidem*, p. 113). Pela ótica natural, o tempo de vida de cada ser humano está vinculado ao seu destino. O destino, assim como a morte, também tem um sentido e colabora para dar sentido à vida. No espaço do destino individual, cada um é insubstituível e um destino não se repete, nem para outro ser, nem para o próprio ser do destino em tempos diferentes.

A vida humana tem três tempos: o presente, o passado e o futuro. Frankl (2003c, p. 101-102) comenta que “o presente é a fronteira entre a não realidade do futuro e a realidade eterna do passado.” O passado é congelado na morte, nada mais se modifica, pois o ser não possui mais nem a mente, nem o corpo, restando-lhe apenas o eu espiritual, o *self*. “O morto é o seu passado.” O ser humano vai construindo sua existência a partir do seu nascimento, criando a si mesmo. Essa condição de um criar consecutivo faz do homem um ser que se completa na morte, quando ele finalmente “é”, quando sua existência se torna uma realidade. Assim como o despertador nos acorda pela manhã, a morte nos acorda para a nossa realidade. Proponho terminar este capítulo com uma reflexão de Beauvoir (1990, p. 12) sobre o sentido de vida e a velhice:

Paremos de trapacear; o sentido de nossa vida está em questão no futuro que nos espera; não sabemos quem somos, se ignorarmos quem seremos: aquele velho, aquela velha, reconheçamo-nos neles. Isso é necessário, se quisermos assumir em sua totalidade nossa condição humana. Para começar, não aceitaremos mais com indiferença a infelicidade da idade avançada, mas, sentiremos que é algo que nos diz respeito. Somos nós os interessados. Essa infelicidade denuncia contundentemente o sistema de exploração no qual vivemos. O velho incapaz de suprir suas necessidades representa sempre uma carga. [...] Este é o sentido do conto de Grimm [...] Um camponês dá de comer a seu pai separado da família, numa pequena gamela de madeira; [...].

A partir desses temas desenvolvidos até aqui, a seguir, serão apresentados o processo metodológico que fundamenta a pesquisa empírica e os dados obtidos por intermédio da pesquisa de campo a fim de compreender se o fator espiritualidade pode influenciar na construção ou na elaboração do sentido de vida na velhice tardia e, em caso afirmativo, como isso ocorre.

## 4 METODOLOGIA

### 4.1 Tipo de Pesquisa

A proposta desta dissertação é fazer uma reflexão acerca das contribuições da espiritualidade na elaboração do sentido de vida de pessoas na velhice tardia e compreender como isso ocorre. Assim, ela é o resultado da análise de dados advindos do relato da experiência de vida de pessoas idosas, respeitando a individualidade, a subjetividade e as conquistas pessoais de vida, considerando cada uma dentro de seu contexto social e cultural específicos. Por essa razão, escolhemos trabalhar com a pesquisa qualitativa, muito utilizada pelas ciências humanas e sociais atualmente, principalmente por dar ao pesquisador a oportunidade da interpretação dos relatos das experiências vivenciadas pelo ser humano. Ela “[...] localiza o observador no mundo. Consiste em um conjunto de práticas materiais e interpretativas que dão visibilidade ao mundo” (DENZIN; LINCOLN, 2006, p. 17).

A pesquisa qualitativa trabalha com fenômenos:

O significado de *fenômeno* vem da expressão grega *faínomenon* e deriva-se do verbo *fainestai* que quer dizer mostrar-se a si mesmo. [...] A expressão *fenômeno* tem o significado de aquilo que se mostra em si mesmo, o manifesto (MARTINS; BICUDO, 2005, p. 21-22).

É um tipo de abordagem caracterizada como interdisciplinar, por permitir o diálogo entre áreas distintas como Psicologia, Sociologia, Antropologia, Ciências da Religião e outras. Faz parte da pesquisa qualitativa uma grande variedade de *materiais empíricos*, dentre eles a história de vida, de interesse nesta pesquisa (DENZIN; LINCOLN, 2006, p. 17-21). Sendo assim, o caminho escolhido para desenvolver esta proposta está circunscrito no método de História Oral, que é

um conjunto de procedimentos que se inicia com a elaboração de um projeto e continua com o estabelecimento de um grupo de pessoas a serem entrevistadas. [...] História Oral é um processo sistêmico de uso de entrevistas gravadas, vertidas do oral para o escrito, com o fim de promover o registro e o uso de entrevistas. [...] é um processo de aquisição de entrevistas inscritas no “tempo presente” e deve responder a um sentido de utilidade prática, social e imediata. [...] A mediação eletrônica e, aliás, uma das marcas da história oral como um procedimento novo e renovável. O que deve ficar firmado, porém, é que a história oral não se faz sem a participação humana direta, sem o contato pessoal. (MEIHY; HOLANDA, 2007, p. 15-22).

A escolha desta metodologia de pesquisa foi feita pelo interesse da construção dos significados dos temas diretamente a partir da experiência das pessoas individualmente e no seu contexto coletivo. A busca por literatura específica mostrou a escassez de publicações na área. Porém, o que mais pesou na escolha deste método foi a possibilidade de dar voz a um público quase sempre esquecido e estigmatizado: o dos velhos muito velhos.

Por ter proposto uma pesquisa sobre um tema específico, escolhi trabalhar com a História Oral Temática. Essa modalidade fornece informações sobre uma temática central e compromete-se com o esclarecimento de maneira bastante objetiva. A hipótese de trabalho nessa modalidade “é testada com insistência e o recorte do tema deve ficar de tal maneira explícito que conste das perguntas a serem feitas ao colaborador” (MEIHY; HOLANDA, 2007, p. 39).

A pesquisa de campo foi desenvolvida através de entrevistas semi-estruturadas, desenvolvidas a partir de um tema central, gravadas em fitas cassete e, posteriormente, transcritas. Como o único material utilizado na etapa empírica da pesquisa foram as narrativas dos colaboradores, ela pode ser classificada como *história oral pura* (MEIHY; HOLANDA, 2007, p. 128-129).

Verificou-se que, no decorrer das entrevistas, muitas perguntas geravam um passeio bem detalhado sobre a história de vida das colaboradoras, ajudando-as a contextualizar o conteúdo narrado com o período histórico do acontecido e com a situação presente. Assim sendo, classifico este trabalho como um trabalho de história oral temática, com *algo de história oral de vida*, como cita Meihy (1996, p. 42):

Há projetos temáticos que combinam algo de história oral de vida. Nestes casos, o que se busca é o enquadramento de dados objetivos do depoente com as informações colhidas. Esta forma de história oral tem sido muito apreciada, porque mesclando situações vivenciais, a informação ganha mais vivacidade e sugere características do narrador.

Isso foi claramente observado no tom das palavras, nos movimentos das mãos e do corpo, na expressão das faces – que variavam de acordo com cada emoção trazida à tona na vivência do agora, resgatada de baús muito bem guardados na memória. Ao recorrer às reminiscências, o tempo narrado é o presente, por isso a história oral “é sempre uma história do tempo presente e também conhecida como história viva” (MEIHY, 1996, p. 13). É isso que faz a vida da memória: essa possibilidade de resgatar do passado emoções transformadas pelas vivências de uma vida, no aqui e no agora. É uma memória dinâmica, que vai surgindo a partir do contato e da interação do pesquisador com o colaborador (ALENCAR, 2004, p. 96).

Pude perceber a construção do vínculo entre o pesquisador e o colaborador. É uma relação delicada, pois uma entrevista tem sempre um caráter invasivo – não só no que diz respeito às reminiscências descortinadas, mas também ao espaço físico. Entramos na casa do nosso colaborador, ouvimos suas histórias, suas emoções mais íntimas, muitas vezes ditas pela primeira vez a alguém. Compartilhamos de sua intimidade e de seu estilo de vida. Esta sensação também foi percebida por Portelli (1997, p.21) que comenta que “[...] quando fazemos uma entrevista, invadimos a privacidade de outra pessoa e tomamos seu tempo”.

É preciso que a relação pesquisador-colaborador seja envolvida por um cuidado ético. Ferreira e Grossi (2004, p. 50-51) comentam: “A relação que se estabelece entre entrevistador e entrevistado é mediada por um respeito às diferenças. [...] Na relação entrevistador e narrador, a mediação ética se expressa numa construção de projetos autônomos [...]”.

Desenvolve-se, então, a confiança, que permite que a memória libere seus conteúdos mais sutis, muitas vezes encobertos pelas atividades do dia a dia das pessoas e, também, pela falta de terem para quem contar. Por meio destas lembranças o passado é trazido para o presente, com uma possibilidade de leitura lapidada pela experiência adquirida, possibilitando sua resignificação. É a identidade do sujeito que vai sendo revelada à partir de cada fato mencionado, de cada lembrança resgatada, em seu tempo e espaços próprios. Trabalhar com memória permite essa riqueza e justifica a escolha do método.

#### **4.2 Critérios para seleção dos participantes da pesquisa**

Para selecionar os participantes da pesquisa, os critérios básicos de inclusão dos sujeitos colaboradores foram: a) concordarem em participar da pesquisa e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; b) apresentarem idade igual ou superior a 75 anos; c) não apresentarem patologias que comprometam sua livre expressão oral e lucidez.

#### **4.3 Caracterização dos participantes da pesquisa**

Participaram voluntariamente da pesquisa oito mulheres idosas entre 82 e 98 anos. No QUADRO 2, verifica-se o perfil geral das participantes da pesquisa, composto pelas variáveis: idade, escolaridade, tipo de escola, estado civil, local de nascimento, número de filhos, filhos falecidos, netos e bisnetos, com quem reside, religião e prática religiosa.

**QUADRO 2**  
**Perfil das colaboradoras**

Codiname das Mulheres Entrevistadas	Idade	Escolaridade Completa	Tipo de escola	Estado civil	Local de Nascimento	Número de filhos	Filhos falecidos	Número de netos	Número de bisnetos	Com quem mora	Religião	Prática religiosa
ESTEFANOTE	90	Normal	Particular Católica	Viúva	Entre Rios de Minas (MG)	8	0	9	2	1 filho	Católica	Católica
VIOLETA	98	Normal	Particular Católica	Viúva	Manhumirim (MG)	5	0	9	6	1 filha	Católica	Católica
LIS	90	Normal	Particular Católica	Viúva	Mar de Espanha (MG)	11	1	20	7	Com empregada	Católica	Católica
HORTÊNSIA	84	Normal	Particular Católica	Viúva	Juiz de Fora (MG)	3	3	3	1	2 netos e 1 bisneta	Católica	Católica
ROSA	92	Normal	Particular Católica	Viúva	Belo Horizonte (MG)	8	1	16	13	Com empregada	Católica	Católica
ORQUÍDEA	82	Clássico	Particular Católica	Viúva	Bom Despacho (MG)	8	0	17	1	1 filho	Católica	Católica
LÓTUS	87	Normal	Pública e Particular Católica	Viúva	Belo Horizonte (MG)	6	0	11	3	Com empregada	Católica, budista, hindu	Católica, budista, hindu
MARGARIDA	82	Contabilidade	Escola pública	Casada	Astolfo Dutra (MG)	4	0	5	0	Marido	Espírita	Espírita kardecista

Fonte: resultados da pesquisa

Podemos verificar que todas são mulheres mineiras, seis de cidades do interior de Minas Gerais e duas da capital, Belo Horizonte. Vale ressaltar que esse sempre foi um estado relacionado a tradições culturais e religiosas. Dentre as colaboradoras, sete são viúvas e apenas uma é casada. Nenhuma mora completamente só. Todas tiveram filhos e três perderam filhos. Sete estudaram em escolas católicas e apenas uma não o fez. Considerei este dado importante, para saber se na sua formação educacional receberam influência religiosa ou não, para podermos considerar esse dado na formação do sujeito e em sua escolha religiosa. Seis pertencem à religião católica e são integrantes do grupo de Renovação Cristã. Uma é da religião espírita kardecista e uma profere três religiões concomitantemente: católica, budista e hindu.

Trabalhou-se com esta amostra por apresentar mais facilidade de contato e estar dentro do perfil necessário, sendo assim um tipo de amostra não probabilística, por conveniência. (ALENCAR, 2004, p. 63).

Inicialmente foi feito um contato com a primeira colaboradora, que por sua vez, fez contato com outras cinco pessoas, que também aceitaram participar. O grupo foi visitado por mim, a fim de conhecê-las e explicar pessoalmente o porquê desta pesquisa. Depois, foram identificadas duas outras pessoas, também cientes do caráter deste trabalho, que interessaram em colaborar.

Sugeri às colaboradoras que dissessem o nome de uma flor que as caracterizassem. Esse nome foi usado em substituição aos seus nomes próprios ao longo da apresentação dos dados, a fim de não identificá-las e para não trabalharmos apenas com números de entrevistas, o que, em minha opinião, dificulta a memorização. Essa opção foi também para homenageá-las, como já foi comentado na introdução desta pesquisa.

#### **4.4 Coleta de dados**

Os dados desta pesquisa foram obtidos por meio de entrevistas realizadas durante o segundo semestre de 2009, após a autorização do Comitê de Ética em Pesquisa da PUC Minas, em julho do mesmo ano.

A entrevista é um recurso metodológico de especial importância na pesquisa qualitativa, sendo desenvolvida de maneira peculiar, proporcionando um *encontro social*,

contendo características próprias, como empatia, intuição e imaginação (MARTINS; BICUDO, 2005). Escolheu-se trabalhar com a entrevista semi-estruturada, aberta, com questões ao mesmo tempo profundas e subjetivas, permitindo ao entrevistado um contato com seus sentimentos, valores, atitudes e comportamentos, por meio de um roteiro baseado no tema foco, formado por questões que permitem flexibilidade, deixando a sequência a cargo “dos discursos dos sujeitos e da dinâmica que ocorre naturalmente” (ROSA; ARNOLDI, 2006, p. 30-31).

As entrevistas foram realizadas na casa de cada uma das colaboradoras, em dia e horário previamente agendados. Pela metodologia escolhida, as entrevistas foram gravadas, com a permissão prévia das participantes da pesquisa. O número de encontros variou de acordo com a disponibilidade e a necessidade de cada uma das colaboradoras. Foi feito um *rapport* que permitiu às colaboradoras um conhecimento acerca do caráter temático da pesquisa, assim como sua metodologia.

Em um caderno de campo, foram registradas as entrevistas e as observações mais pertinentes do pesquisador, como instrumento de acompanhamento do andamento da pesquisa: “O caderno de campo deve ser íntimo e o acesso a ele deve ser exclusivo de quem dirige as entrevistas” (MEIHY; HOLANDA, 2007, p. 152).

As entrevistas foram primeiramente transcritas, literalmente, preservando todas as perguntas e todo o conteúdo das respostas. Depois, passou-se para a fase de textualização da transcrição, a fase 2, segundo Meihy e Holanda (2007, p. 140-143): “Nessa fase foram eliminadas as perguntas, tirados os erros gramaticais e reparadas as palavras sem peso semântico.” Na fase 3, o texto chegou a sua versão final, que foi apresentado a cada uma das colaboradoras, a fim de que avaliassem o conteúdo e autorizassem a sua utilização no corpo da dissertação.

A leitura conjunta do texto com algumas colaboradoras possibilitou-as a ocupação do lugar de ouvintes da própria história, enriquecendo assim, a compreensão da narrativa. Algumas preferiram uma leitura solitária, também acolhida. Foram respeitadas as solicitações de cortes de algumas partes do texto e o resultado final foi autorizado por todas.

O fato de terem acompanhado a construção deste trabalho, deu mais segurança, não só a elas, mas também a mim, enquanto pesquisadora, pois essa construção compartilhada contribuiu para o enriquecimento da pesquisa, que pode ser realizada com maior dinamismo. Também senti uma tranquilidade ética, no que tange ao respeito à individualidade de cada uma

das colaboradoras, pois as narrativas são fruto da experiência de vida delas, são as histórias delas, e ninguém mais do que elas tem o direito de acompanhar essa construção.

O passo seguinte foi a elaboração da análise e interpretação dos dados colhidos, em consonância com os objetivos e a base teórica da pesquisa.

#### **4.5 Estratégias de análise e interpretação dos dados**

É um exercício desafiante o de interpretar a história do outro, a vida viva em cada lembrança. É uma tarefa árdua. Por meio do resgate do que é contado, na confiança explícita de quem narra e na escuta atenta de quem recebe, está uma vida humana sendo escancarada em cada palavra e em cada emoção. São várias vidas, várias histórias, várias versões subjetivas de fatos e situações individuais significativas de vida, que vão, para nós ouvintes interessados, tecendo uma rede comum na intenção do todo. Assim: “A arte de narrar envolve a coordenação da alma, da voz, do olhar e das mãos. É como que uma performance em que a palavra, associada à ação, permite ao homem mostrar quem ele é” (FROCHTENGARTEN, 2005, p. 372).

Acredito que o maior desafio consiste na interpretação, por parte do pesquisador, desse *homem que se mostra para nós como ele é*, como disse Frochtengarten (2005). Ferreira e Grossi (2004, p. 55) ressaltam: “No campo da história oral percebe-se uma ausência de métodos na arte de interpretar seus documentos. Ao pensarmos nas subjetividades e nessa relação com o outro, consideramos pertinente buscar elementos constitutivos à fundamentação no campo da interpretação”.

A fim de facilitar e desenvolver um sentimento de familiarização com as narrativas, após cada transcrição feita, o material foi checado e várias leituras foram realizadas. Para Martins e Bicudo (2005), a familiarização é um processo fundamental na pesquisa fenomenológica, pois possibilita ao pesquisador se colocar no lugar de quem narra, tentando viver a sua experiência. Esse exercício facilita a indicação de significados existentes na descrição, respondendo, assim, a diversas indagações do pesquisador.

A construção da análise de dados desta pesquisa também contou com a orientação da técnica de análise de conteúdo, proposta por Bardin (1977, p. 9): “Enquanto esforço de

interpretação, a análise de conteúdo oscila entre os dois polos do rigor da objetividade e da fecundidade da subjetividade”. Quanto ao método:

Um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos, sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens. (BARDIN, 1977, p. 41).

Segundo Bardin (1977), na organização da análise, esta técnica propõe três etapas: 1) a pré-análise; 2) a exploração do material; 3) o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.

Na primeira fase, a pré-análise foi realizada por meio da *leitura flutuante*, que consiste na exploração das narrativas, a fim de permitir ao pesquisador a identificação de concepções acerca dos temas foco da pesquisa (BARDIN, 1977). Os capítulos dois e três desta dissertação contribuíram para o desenvolvimento adequado desta fase, auxiliando também na elaboração dos temas e das categorias, alinhavados aos objetivos da pesquisa.

A segunda fase, exploração do material, colabora com a codificação. Segundo Bardin (*Ibidem*, p. 103-106), “os dados brutos são transformados sistematicamente e agregados em unidades, as quais permitem uma descrição exata das características pertinentes do conteúdo.” Esta dissertação irá trabalhar com *temas* como unidades de registro, pois este permite o exame “de opiniões, de atitudes, de valores, de crenças, de tendências etc.”.

Na terceira fase, tratamento dos resultados obtidos e interpretação, primeiramente foram criadas as categorias, a partir dos temas. As categorias de análise constituem um ponto de especial importância na análise de conteúdo e nessa pesquisa, não foram criadas *a priori*. Elas foram desenvolvidas a partir da leitura e exploração das narrativas, portanto, *a posteriori*. A liberdade que o método permite na criação e na análise das categorias exigiu da pesquisadora um esforço árduo, seguido de determinação, perseverança e ousadia para lidar com as entrevistas, com singular atenção ao caráter científico que este trabalho exige. Maria Laura Franco (2005, p. 58), ao se referir ao processo de criação de categorias, comenta:

Não existem “fórmulas mágicas” que possam orientá-lo, nem é aconselhável o estabelecimento de passos apressados ou muito rígidos. Em geral o pesquisador segue seu próprio caminho baseado em seus conhecimentos e guiado por sua competência, sensibilidade e intuição.

A partir destas orientações metodológicas, escolheu-se trabalhar com temas geradores de categorias. Então, a categorização dos dados foi realizada a partir de unidades temáticas, confrontadas com a base teórica desenvolvida nos capítulos iniciais. Chegou-se, então, à interpretação das narrativas, desenvolvidas a partir das categorias geradas por cada tema e tendo como base todo o referencial teórico estudado.

#### **4.5.1 Análise dos dados: temas e categorias/unidades de sentido**

Os significados atribuídos pelos colaboradores aos temas foco da pesquisa foram codificados em categorias e analisados através da análise de conteúdo. Os significados encontrados nas narrativas deram origem a três temas que geraram várias categorias cada, a saber:

##### **TEMA 1 – VELHICE**

Categorias:

- a) velhice percebida/temporalidade
- b) velhice/atualização/intergeração/mudança
- c) velhice e desenvolvimento de atividades e sentido de vida
- d) velhice e aceitação/integridade
- e) velhice e liberdade
- f) velhice e família
- g) velhice e consciência de finitude/morte
- h) velhice e resiliência
- i) velhice e autoestima

##### **TEMA 2 – ESPIRITUALIDADE**

Categorias:

- a) espiritualidade e respeito à diversidade humana
- b) espiritualidade e criatividade/arte
- c) espiritualidade e consciência de finitude/morte
- d) espiritualidade e velhice
- e) espiritualidade e fé/consciência divina/transcendência
- f) espiritualidade e religião
  - religião como regulador moral
  - religião como tradição familiar
  - religião e fé como recursos de enfrentamento

- g) espiritualidade e eventos não normativos de vida
- h) espiritualidade e práticas religiosas como abertura para o novo e busca de sentido

### TEMA 3 – SENTIDO DE VIDA

#### Categorias:

- a) sentido de vida e espiritualidade/religiosidade/velhice
- b) sentido de vida e projetos

## 5 ANÁLISE DOS DADOS

Neste capítulo são apresentados os dados resultantes da pesquisa empírica realizada. Primeiramente, faz-se uma análise desses dados, que estão separados em temas e em suas respectivas categorias, tendo como base o referencial teórico apresentado nos capítulos iniciais deste trabalho. Em sequência, são apresentados os quadros das referidas categorias, contendo os trechos das narrativas pertinentes ao tema selecionado.

As categorias do “tema um” abordam questões relacionadas à velhice. Esse é um período marcado por uma série de eventos normativos e não normativos de vida e, como tal, é compreendido através de sua característica idiossincrática.

No “tema dois”, as categorias versam sobre a espiritualidade. Nos relatos coletados, o fator religião, contido na espiritualidade, destacou-se em alguns pontos das narrativas das entrevistadas. Como pode ser verificado no QUADRO 2, que mostra o perfil geral das colaboradoras, sete, das oito participantes, estudaram em colégios particulares católicos. Considerei relevante, então, tecer algumas subcategorias relacionadas ao tema.

As categorias do “tema três” tratam do sentido de vida na velhice e de como esse sentido pode ser apreciado e desenvolvido mesmo na velhice tardia.

Durante o período de análise dos dados, como pesquisadora, tive um cuidado especial de tentar ocupar o lugar de quem observa e interpreta, obviamente com base no referencial teórico mencionado, evitando, ao máximo, interferências pessoais. Essa é uma tarefa delicada, como comentam Ferreira e Grossi (2004, p. 56): “[...] Então, ficamos com esse desafio: ‘interpretar é confrontar a proposição de mundo do texto com as possibilidades existenciais do intérprete no seu próprio mundo, é lógico que a interpretação é sempre um processo relativo, sujeito às vicissitudes do tempo’.”

Como pesquisadora, outra tarefa que exigiu minucioso cuidado foi a seleção e o corte adequado das falas contidas nas narrativas. O material é riquíssimo e todo ele tem significados muito pertinentes, que levam a querer mostrar tudo o que foi dito. À medida que as perguntas eram feitas, as respostas tomavam uma proporção maior, pois não se limitavam apenas no foco da pergunta, mas traziam elementos com detalhes impressionantes, como se descortinasse o passado

em reminiscências vivas, que estavam apenas aguardando a oportunidade de serem libertadas por alguém. Compartilho essa percepção com as palavras de Frochtengarten (2005, p. 374):

As lembranças abrem as portas para o que veio antes e depois. Uma recordação chama outra, compondo uma teia de rememorações mais ou menos singular, cuja textura se alinhava pela maneira como cada memorialista recolhe e amarra as imagens progressas e busca sua significação. [...] Uma vida é vivida quando narrada.

Como as colaboradoras desta pesquisa têm entre 82 e 98 anos, são muitas as histórias para serem recordadas e ouvidas. A seleção dos trechos das narrativas foi feita com o maior rigor, para que correspondam à solicitação de cada categoria de maneira adequada. Para Portelli (1997, p. 16):

A memória é um processo individual, que ocorre em um meio social dinâmico, valendo-se de instrumentos socialmente criados e compartilhados. Em vista disso, as recordações podem ser semelhantes, contraditórias ou sobrepostas. Porém, em hipótese alguma, as lembranças de duas pessoas são – assim como as impressões digitais, ou, a bem da verdade, como as vozes – exatamente iguais.

Os trechos selecionados das narrativas aparecerão ao longo desta análise entre aspas (quando estiverem ao longo do parágrafo) ou recuados, como devem ser grafadas as citações diretas longas. Outras falas foram agrupadas em quadros comparativos, a fim de que melhor se percebam e se comparem diferentes depoimentos sobre um mesmo aspecto. Em todos os casos, os depoimentos foram identificados pelo codinome da colaboradora que o proferiu e foram mantidas as frases originais, como foram pronunciadas, mesmo com erros ou cacoetes de linguagem, a fim de não descaracterizar a autenticidade dos relatos. Alguns trechos aparecem destacados em negrito ou sublinhados propositalmente, com a intenção de evidenciar os conteúdos considerados mais pertinentes.

## 5.1 VELHICE

Convido, para iniciar este tema, uma brasileira que faz parte deste universo dos velhos muito velhos, que atravessou várias gerações na sua longa vida de 96 anos, contada em verso e prosa, como mulher simples do interior de Goiás e de uma riqueza imensa saboreada nas suas sábias palavras.

***Cora Coralina, quem é você?***

*Sou mulher como outra qualquer.  
Venho do século passado  
e trago comigo todas as idades.*

*Nasci numa rebaixa de serra  
entre serras e morros.  
“Longe de todos os lugares”.  
Numa cidade de onde levaram  
o ouro e deixaram as pedras.*

*Junto a estas decorreram  
a minha infância e adolescência.  
Aos meus anseios respondiam  
as escarpas agrestes.  
E eu fechada dentro  
da imensa serra  
que se azulava na distância  
longínqua.*

*Numa ânsia de vida eu abria  
o vôo nas asas impossíveis  
do sonho*

*Venho do século passado.  
Pertencço a uma geração  
ponte, entre a libertação  
dos escravos e o trabalhador livre.  
Entre a monarquia  
caída e a república  
que se instalava.*

*Todo o ranço do passado era  
presente  
A brutalidade, a incompreensão,  
a ignorância, o carrancismo  
Os castigos corporais  
Nas casas. Nas escolas.  
Nos quartéis. e nas roças.  
A criança não tinha vez,  
Os adultos eram sádicos  
aplicavam castigos humilhantes.*

*Tive uma velha mestra que já  
havia ensinado uma geração  
antes da minha.*

*Os métodos de ensino eram  
antiquados e aprendi as letras  
em livros superados de que  
ninguém mais fala.*

*Nunca os algarismos me  
entraram no entendimento.  
De certo pela pobreza que marcaria  
para sempre minha vida.  
Precisei pouco dos números.*

*Sendo eu mais doméstica do  
que intelectual,  
não escrevo jamais de forma  
consciente e raciocinada, e sim  
impelida por um impulso  
incontrolável.*

*Sendo assim, tenho a  
consciência de ser autêntica.*

*Nasci para escrever, mas o meio,  
o tempo, as criaturas e fatores  
outros contramarcaram minha  
vida.*

*Sou mais doceira e cozinheira  
do que escritora, sendo a culinária  
a mais nobre de todas as Artes:  
objetiva, concreta, jamais abstrata  
a que está ligada à vida  
e à saúde humana.*

*Nunca recebi estímulos familiares  
para ser literata.  
Sempre houve na família, senão uma  
hostilidade, pelo menos uma reserva  
determinada  
a essa minha tendência inata.  
Talvez, por tudo isso e muito mais,  
sinta dentro de mim, no fundo dos  
meus  
reservatórios secretos, um vago  
desejo de  
analfabetismo.*

*Sobrevivi, me recompondo aos  
bocados, à dura compreensão dos  
rígidos preconceitos do passado.*

*Preconceitos de classe.  
Preconceitos de cor e de família.  
Preconceitos econômicos.  
Férreos preconceitos sociais.*

*A escola da vida me  
experimentou  
as deficiências da escola primária  
que outras o Destino não me deu.*

*Foi assim que cheguei a este livro  
sem referências a mencionar.  
Nenhum primeiro prêmio.  
Nenhum segundo lugar.*

*Nem Menção Honrosa.  
Nenhuma Láurea.*

*Apenas a autenticidade da  
minha  
poesia arrancada aos pedaços  
do fundo da minha sensibilidade,  
e este anseio:  
procuro superar todos os dias  
minha própria personalidade  
renovada,  
despedaçando dentro de mim  
tudo que é velho e morto.*

*Luta, a palavra vibrante  
que levanta os fracos  
e determina os fortes,*

*Quem sentirá a Vida  
destas páginas...  
Gerações que não de vir  
de gerações que vão nascer.*

***Cora Coralina***  
*(1889-1985)*

Este tema é bastante desafiador, mas também muito prazeroso. Comungo com as colocações de Erikson (1998) sobre a sabedoria, virtude da oitava fase proposta por ele na sua teoria sobre o desenvolvimento humano. As pessoas longevas que colaboraram nesta pesquisa demonstraram uma especial sabedoria.

Trabalhar com a memória de vida é algo muito especial. Mais especial ainda, para mim, é a permissão que as narrativas dão de caminhar através da história das pessoas e de compartilhar com elas todo o seu desenvolvimento, as suas mudanças, as suas percepções comentadas e o seu crescimento pessoal. As pessoas longevas tiveram a oportunidade de atravessar muitas gerações e, conseqüentemente, trazem uma riqueza de vida, que não pode ser mensurada, só pode ser sentida, apreciada.

Trabalhar com entrevistas em História Oral proporcionou um crescimento não só profissional como também pessoal para o pesquisador. Trabalhar com a memória é fascinante. A cada entrevista surgiam as perguntas: O que virá hoje? Qual será o conteúdo que se fará revelar? Muitos foram os autores que comentaram sobre a rica experiência que tiveram com os colaboradores durante o processo de entrevistas. O mundo interior da pessoa, as questões da temporalidade, do contexto cultural e social das épocas narradas nos permitem fazer um passeio através do tempo e do olhar especial de mundo de cada um. Exercitamos o respeito à diversidade e à individualidade. O fascínio de cada vida é declarado diante de nós e do gravador. Lembrei-me de Ecléa Bosi nas inúmeras vezes em que ouvi declarações extremamente importantes para o que eu buscava justamente quando desligava o gravador, antes do início ou após o término das entrevistas. Disse Ecléa Bosi (2007, p. 39):

A memória é um cabedal infinito do qual só registramos um fragmento. Frequentemente, as mais vivas recordações a floravam depois da entrevista, na hora do cafezinho, na escada, no jardim, ou na despedida no portão. Muitas passagens não foram registradas, foram contadas em confiança, como confidências. Continuando a escutar ouviríamos outro tanto e ainda mais. Lembrança puxa lembrança e seria preciso um escutador infinito.

Acredito que a construção deste vínculo de confiança desenvolvido no decorrer dos encontros facilitou a fluência das muitas declarações. Ficam claras a responsabilidade diante da história do outro e a necessidade de se estar preparado teoricamente e psicologicamente para arriscar o mergulho no oceano da memória do outro.

Uma característica surpreendente observada nessas mulheres idosas colaboradoras dessa pesquisa é a condição cognitiva fantástica que apresentam. A riqueza de detalhes que

permeia as narrativas é surpreendente. Como estamos trabalhando com uma amostra que transita na faixa etária de 82 a 98 anos, corremos o risco de sermos questionados a respeito da condição cognitiva destas pessoas. Conforme já mencionado no capítulo dois, o preconceito e o estigma criado em torno dos velhos muito velhos pode levar a por em dúvida o caráter de confiabilidade da pesquisa. Lembremo-nos, entretanto, das observações de autores como Mercadante (2003) sobre a relação inadequada ainda existente entre memória, corpo e mente e, conseqüentemente, declínio físico e deterioração da mente. O respeitado pesquisador Ivan Izquierdo (2007) traz ao conhecimento dos interessados no assunto, que a memória bem estimulada responde normalmente às solicitações demandadas, mesmo nas idades mais avançadas. Temos vários exemplos nesta pesquisa de que este achado de Mercadante é pertinente, com destaque para a impressionante memória de Violeta, que, aos 98 anos, fala fluentemente três línguas e domina a informática.

A seguir, apresento cada categoria e os trechos das entrevistas que as corroboram.

### **5.1.1 Velhice percebida/temporalidade:**

Envelheci sem ver (HORTÊNSIA).

É interessante como várias idosas têm a mesma percepção em relação ao tempo e à velhice. O QUADRO 3 apresenta o que seis delas disseram sobre a naturalidade da passagem do tempo, sem que elas percebessem. Vale destacar que todas falam do tempo no presente. O passado não é melancólico ou pesado, nem carregado como um fardo. Ele é parte da sua história e mesmo os momentos mais difíceis são relatados com uma emoção bonita, de quem conseguiu compreendê-los e aceitá-los, ou então ressignificá-los, adaptando-os com relação ao presente. Essas colocações confirmam a teoria eriksoniana, que mostra o quanto é importante para o ser humano, a aceitação do seu passado, para que a sua velhice possa ser vivida com mais integridade do que desespero (ERIKSON, 1998). Frankl (2006a) também comunga a aceitação como um sentido. Mesmo na velhice e diante do sofrimento de uma doença sem possibilidade de cura, pode-se encontrar a aceitação para a vida vivida e o seu real sentido.

**QUADRO 3**  
**Trechos das narrativas relacionados à categoria “velhice percebida/temporalidade”**

COLABORADORA	NARRATIVA
HORTÊNSIA	<b>Eu envelheci sem ver.</b> Não senti o envelhecimento, não senti. [...] <b>E esse envelhecimento foi indo normalmente.</b> [...] <b>E cada ano tem a sua alegria.</b> [...] Não senti que eu estava envelhecendo. <b>Eu vivia cada dia, eu vivia bem, eu vivia alegre e sempre procurando resolver os problemas que apareciam.</b> [...] <b>Eu não vi, não vi passar.</b>
ROSA	<b>Eu entrei na velhice calmamente, nem senti muito, não.</b> E, não sei se houve mesmo uma entrada, foi passando devagarzinho sem que eu percebesse. Porque eu continuei na mesma vida ativa, que continua até hoje. [...] Então, <b>eu acho que eu entrei na velhice sempre pronta, achando que ainda tinha muito que dar para filhos e para os netos.</b> Então, eu continuei da mesma maneira, porque eu sou de um temperamento muito calmo, tranquilo.
VIOLETA	[...] Agora, como é que eu vou sentir velhice? <b>A gente sabe que a velhice tem uma porção de coisa, mas dizer que eu estou “velha”... Eu não estou velha não!</b> [...] É natural. A vida muda muito. A vida muda naturalmente. Mas dizer que eu estou velha e desanimada e tudo mais, não! [...] Fica difícil: <b>“velhice”! Não há meio de eu me sentir velha, não.</b> Naturalmente, já tem as dificuldades todas. Eu falei que a velhice vem com um cortejo, assim: dificuldade da perna, coração que não presta, o rim que não... Então! Mas eu não dou confiança para ela!
LÓTUS	<b>Envelhecimento, você sabe que eu sinto no corpo</b> ou, às vezes, esse envelhecimento vem no corpo da gente primeiro.
MARGARIDA	<b><u>Eu não sei como é que foi a experiência de envelhecer, porque a gente vai envelhecendo.</u></b> E é tanto serviço, que quando você vê é tudo caindo. [...] A física, a experiência física. E você vê que está mais velha. É cabelo, é tudo. É o total. <b>Mas, o modo de pensar é o mesmo, de trabalhar, vontade de servir, é tudo a mesma coisa. A gente nem nota que ficou velho, Precisa de um de fora falar: “Espera aí, a senhora!” “Oh, vovó!” - para gente ver que ficou velha. As coisas vão acontecendo e tão rápido, que a gente não toma conhecimento.</b> [...] Assim, a gente não nota. A gente não nota que está velha, não. Precisa de uma pessoa falar com a gente. Os anos passam e a gente não vê.
LIS	Eu então me apego a essas... <b>eu não vivo do passado não, eu vivo bem do presente</b>

Também é pertinente a percepção de que a velhice não pode ser conceituada apenas como um período cronológico, pois cada um vivencia experiências únicas e reage de forma singular a cada acontecido.

Todas as colaboradoras relataram o reconhecimento de limitações físicas, tratadas mais a frente, mas, como podemos observar nestes trechos selecionados a seguir, existe uma consciência de que a velhice é percebida pelo outro. É preciso do outro para demarcar que se está velho. Alguns estudiosos do envelhecimento colocam claramente esta questão, como Goldfarb

(1998): “Necessita-se sempre do outro para nos nomear velhos.” A fala de Margarida, no QUADRO 3, ilustra muito bem esta questão: “A gente nem nota que ficou velho. Precisa de um de fora falar: “Espera aí, a senhora!”, “Oh, vovó!” - para gente ver que ficou velha.”

### 5.1.2 Velhice/intergeração/atualização/mudança:

Envelhecer é mudar (ESTEFANOTE).

A abertura para o novo é uma possibilidade de viver a velhice no tempo presente. O tempo que temos é o tempo presente, não temos outro realmente. Observar as narrativas das colaboradoras sobre a sua flexibilidade diante da vida faz refletir sobre a nossa própria postura com relação às nossas atitudes, conceitos e preconceitos. A Psicologia do Desenvolvimento, hoje, atribui à velhice um período no qual ocorre, paralelamente, tanto o envelhecimento quanto o desenvolvimento. O paradigma de desenvolvimento ao longo de toda a vida – *life-span* – que teve no alemão Paul Baltes<sup>32</sup> (*apud* NERI, 2005) um de seus maiores entusiastas e pesquisadores, leva a analisar e verificar estas possibilidades. Existem perdas na velhice, sem dúvida, mas também existem ganhos. Assim sendo, existem possibilidades de abertura para o novo. O ser humano é um ser flexível, com uma grande capacidade de adaptação a situações diversas. Quando ele se permite uma abertura para o novo, essa flexibilidade trabalha a seu favor e ele abre inúmeras alternativas.

A troca intergeracional tem sido fonte de interesse de muitos estudiosos do envelhecimento humano. Ao acompanharmos trabalhos e projetos sociais com idosos, podemos observar o quanto é rica a experiência de troca com as gerações mais jovens. Também na família, com netos e bisnetos, o aprendizado é mútuo. Percebe-se o valor que ela atribui à velhice diante de gerações mais jovens, como um sentido da própria velhice diante do mundo quando Rosa diz: “a gente pode aproveitar para passar para os mais novos o que você tem de melhor. [...] quando

---

<sup>32</sup> Neri cita duas referências para Baltes, da seguinte forma:

Baltes, P.B. (1987). **Theoretical propositions of the life-span developmental psychology**: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-696.

Baltes, P.B. (1997). **On the incomplete architecture of human ontogeny**. Selection optimization and compensations as foundations of developmental theory. *American Psychologist*, 52 (4), 366-380.

os filhos chegam, a gente poder trocar alguma ideia. **Não quero ficar afastada.**”. O QUADRO 4 apresenta outros trechos que corroboram essa visão.

Faço aqui uma reflexão quanto ao caráter idiossincrático da velhice. Cada indivíduo é único, como confirmam várias ciências humanas, como a psicologia, a filosofia, a antropologia e a sociologia. A ênfase na fala de Rosa, “não quero ficar afastada”, corresponde a esse caráter idiossincrático. Rosa não quer ficar afastada, ela quer acompanhar as mudanças do mundo, as notícias do dia, o que está ou não está acontecendo à sua volta. Para Rosa isso é importante porque a faz se situar na atualidade, propicia-lhe a possibilidade de diálogo e de troca entre as gerações, é um prazer para ela, já é um hábito adquirido no seu dia-a-dia e é uma conquista dela. Uma vez aberta para o novo, a troca intergeracional reforça o estar no mundo integralmente, com o verbo no tempo presente. Podemos observar essa questão nas palavras de Neri (2003, p. 9), prefaciando a obra *Infância e velhice*:

O intercâmbio entre gerações beneficia também os idosos, que ganham em possibilidades de manter a funcionalidade, a autoestima e a imagem social. Em conjunto, idosos, jovens e crianças estão quebrando as regras vigentes, aumentando a heterogeneidade das experiências de velhice e mostrando outros potenciais dos idosos.

Os trechos de relatos das narrativas, apresentados no QUADRO 4, comungam dessas reflexões, como diz Estefanote, “envelhecer é mudar”. Comparo a fala dela, “Eu procuro constantemente me reciclar”, às colocações de Joan Erikson (1998), quando aborda a necessidade de se reciclar a velhice, de proporcionar às pessoas velhas o desenvolvimento de ações mais criativas, a compreensão do mundo e o exercício de cidadania.

Libertar-se de obrigações impostas pela religião escolhida – permitindo-se assistir à missa pela televisão, um conforto oferecido pela mídia – é uma possibilidade dos dias atuais à qual é atribuído o valor equivalente ao culto presencial, através da adequação ao novo.

<b>QUADRO 4</b>	
<b>Trechos das narrativas relacionados à categoria “Velhice/intergeração/atualização/mudança”</b>	
<b>COLABORADORA</b>	<b>NARRATIVA</b>
ESTEFANOTE	<p><b>Envelhecer é mudar.</b></p> <p><b>Sobre idosos, achei bem bom. Fiz até um escrito sobre idosos [...] Eu fiz uma narração boa, estudei bem e foi muito bom pra mim.</b></p> <p><b>Agora, se a gente não se informa, não lê a respeito de idosos, vivências, essas coisas, fica pior ainda. Eu, então, estudei.</b></p> <p><b>Você tem que reciclar para ir fazendo aquilo mudar. Mudança é uma coisa bonita demais! A gente não pode ficar estagnado, você tem que mudar, não é?</b></p> <p><b>Eu procuro constantemente me reciclar.</b></p> <p>Mudança é uma coisa que não é de repente. É lento.</p>
LIS	<p><b>Os anos passaram, eu fui modificando.</b> Eu andei pra frente...</p> <p><b>[...] os meus primeiros filhos têm ideia de mim, até hoje, de uma pessoa muito rígida, para a qual tudo é pecado. E os últimos, acham que eu sou a criatura mais condescendente do mundo.</b></p> <p>Em todos esses anos <b>a minha vida mudou muito.</b></p>
ROSA	<p>Eu acho que <b>a gente pode aproveitar a velhice para passar para os mais novos o que você tem de melhor. Parece mentira, mais eu leio dois jornais por dia para saber tudo de política. Leio o Globo, leio o Estado de Minas toda manhã, para que eu possa, na hora do almoço quando os filhos chegam, a gente pode trocar alguma ideia. Não quero ficar afastada.</b></p>
LÓTUS	<p><b>Então, eu segui em frente, mas sem ficar muito apegada ao que já tinha passado. Criando coisas novas. Uma vida diferente. E foi aí que eu embarquei para Índia em 1977, três meses depois da morte do L. [...] E isso, para mim foi muito importante.</b></p> <p>Outra coisa que tem que ser feito é o seguinte: <b>você não pode ter apego.</b></p>
MARGARIDA	<p><b>Sempre tem um livro que eu estou lendo, estudando. Agora já estou estudando outra versão de mediunidade.</b></p>

### 5.1.3. Velhice /desenvolvimento de atividades e sentido de vida:

A gente tem que conservar esse sentido de vida, continuar fazendo o que você quer (ROSA).

Nesta categoria, observamos, em algumas narrativas, o reconhecimento de que muitas atividades que eram realizadas pelas colaboradoras foram sofrendo alterações e sendo

paulatinamente diminuídas em função das limitações físicas que uma velhice muito longa pode trazer. Mesmo assim, as atividades não cessaram, elas foram se adaptando a uma nova realidade. O paradigma do curso de vida numa perspectiva *life-span* indica que a capacidade adaptativa diminui na velhice, estando a plasticidade individual dependente de fatores de ordem histórico-culturais relativos a um período determinado, que irão refletir no curso de vida destas pessoas (NERI, 2005). A nossa sociedade considera a aposentadoria como um fator que delimita a entrada na velhice. As pessoas, a partir de então, não são mais associadas à produtividade e sofrem com a perda da identidade profissional até então desempenhada. Estes podem ser fatores geradores de estresse, ansiedade e predisposição a transtornos depressivos (TAVARES; NERI; CUPERTINO, 2004, p. 98). Os novos paradigmas trazem a visão de que, mesmo aposentados, os indivíduos podem continuar ativos e produtivos através de atividades que lhe dão prazer e, muitas vezes, rendimento complementar.

Alguns trechos selecionados das narrativas das colaboradoras que ilustram estas colocações estão no QUADRO 5. Lis, por exemplo, fala sobre a diminuição de suas atividades por limitações físicas, mas que, mesmo assim, ela continua realizando tarefas que lhe são prazerosas: “Quanto às atividades, diminuíram muito. [...] Envelheço serenamente, com minhas opções [...] Ainda participo da Equipe Igreja em Marcha, escrevendo para o jornal local, em revezamento com companheiros”. Rosa diz: “Deus me livre ficar uma velha parada!”.

#### QUADRO 5

##### Trechos das narrativas relacionados à categoria “Velhice/desenvolvimento de atividades e sentido de vida”

COLABORADORA	NARRATIVA
LIS	<p>Agora, <b>quanto às atividades, diminuíram muito</b>. Eu sempre reclamo do meu sono, eu durmo muito. Eu tenho menos o que fazer, mas eu durmo tanto que <b>acabo não dando conta das coisas que eu tenho que fazer!</b> Mas continuo lendo muito, acompanho bem a vida dos sobrinhos, dos irmãos.</p> <p>E hoje eu vivo assim tranquila. No momento já <b>detesto sair de casa, não gosto de reunião à noite, não gosto de visita, não gosto mais dessas áreas sociais porque eu me sinto muito cansada</b>. Eu estando sentada eu topo qualquer parada, mas: casamento, enfrentar fila de cumprimento, velórios, já não tenho muito pique não. Agora, <b>continuo firme nas minhas reuniões e em tudo quanto é reunião de família</b>. Família muito grande tem sempre um ou outro!</p> <p><b>Envelheço serenamente, com minhas opções, com minha vida familiar, meu círculo numeroso de amigos, reuniões ligadas a movimentos religiosos</b> – Renovação Cristã do Brasil antiga Ação Católica, Fraternidade Leiga Dominicana. <b>Ainda participo da Equipe Igreja em Marcha, escrevendo para o jornal local, em revezamento com companheiros.</b></p>

---

	Minha maior dificuldade vem da artrose, que carrego desde bem jovem. Tenho dificuldade de locomoção, mas ainda rejeito recorrer à cadeira de rodas. <b>Adoro reunir filhos, netos e bisnetos para as refeições. Adoro casa bagunçada!</b>
ROSA	<b>Deus me livre de ficar uma velha parada!</b> Eu acho que <b>a gente tem que conservar esse sentido de vida, continuar fazendo o que você quer.</b>
LÓTUS	<b>Dificuldade de estômago</b> , por exemplo, não poder comer à noite. Então, não posso ir em uma festa - eu já vou chegando assim, não vou comer nada. [...] <b>eu acho que essa parte física a gente tem que tomar cuidado, principalmente com a alimentação.</b>

---

#### 5.1.4 Velhice e aceitação/integridade:

Sou feliz com o que eu consegui fazer (ORQUÍDEA).

Volto aos conceitos de Erikson (1998). Para ele, na fase da velhice aceitar a vida que se teve é um ganho para se viver com integridade. A paz e a tranquilidade são percebidas nas atitudes de quem consegue chegar aos 80 ou 90 anos e olhar para trás, compreender os pais que teve, avaliar positivamente a sua vida, mesmo se tiver sido entremeadada por situações dolorosas com exigências de superação muitas vezes inimagináveis. Isso proporciona a vivência de uma velhice mais positiva e íntegra. Joan Erikson (1998) ressalta que não há uma velhice longa sem algum desespero. As perdas físicas e afetivas – e muitas vezes econômicas – são significativas.

Viktor Frankl descreve um diálogo improvisado com uma paciente de 80 anos com câncer e sem possibilidades cirúrgicas, para quem ele tenta dar a “última ajuda” para descoberta de sentido mesmo no sofrimento. Ao final da conversa, a paciente conclui que sua vida foi um “monumento” e, durante sua última semana de vida, comportou-se com altivez e fé. Suas últimas palavras foram “minha vida não foi em vão, o professor disse aos estudantes no auditório. Portanto minha vida não foi em vão...” (FRANKL, 2006a, p. 74-76). Pelo exemplo de Frankl, pode-se encontrar aceitação para a vida vivida e atribuir-lhe um sentido em qualquer momento e situação no presente.

Orquídea diz: [...] “sou feliz com o que eu consegui fazer. Então, eu acho a vida muito boa.” Margarida complementa o que comentamos acima ao dizer: “tenho alegria de ter

nascido na família que eu nasci, dos meus pais, dos meus tios.” É a aceitação da sua vida, da sua família, dos seus pais e do que foi construído ao longo de tantos anos de existência. No QUADRO 6 são apresentados outros trechos corroborando esse enfoque.

**QUADRO 6**  
**Trechos das narrativas relacionados à categoria “velhice e aceitação/integridade”**

<b>COLABORADORA</b>	<b>NARRATIVA</b>
HORTÊNSIA	<b>Minha vida valeu a pena porque tudo isso que eu vivi, hoje eu olho pra trás e acho formidável.</b> Eu não condeno nada.
LIS	Eu optei muito livremente em não trabalhar fora. Larguei o emprego, <b>fiquei só cuidando de casa e não me arrependo.</b>
ORQUÍDEA	Ah, eu agradeço tanto a Deus, assim tudo o que Ele me deu. <b>Sou feliz com o que eu consegui fazer.</b> Então eu acho a vida muito boa.
LÓTUS	Oh, você sabe que eu parei um pouco de questionar. Já questionei bastante, agora <b>estou parando de questionar, vivendo aquele momento.</b>
MARGARIDA	Então, a gente tem que agradecer muito. É o que eu faço sempre. <b>Toda noite eu tenho que agradecer a Deus o dia que eu tive, a vida que eu levo, os meus filhos, marido e tudo.</b> [...] Tenho alegria de ter nascido na família que eu nasci. Dos meus pais, os tios.
LIS	E se eu me analisar com serenidade, <b>eu acho que eu tenho uma velhice muito privilegiada.</b> Porque tenho filhos boníssimos, a pensão que meu marido me deixou é pequena, os filhos complementam, não me privei de nada de coisas materiais. <b>Afeto, ternura, assistência, eles todos me dão muita. Saúde eu tenho muita também. Agora eu só posso dar graças a Deus!</b> E se eu viver até 95, 97 anos, estou feliz! <b>Ninguém precisa ter pena da minha vida, que no dia-a-dia eu sou uma pessoa feliz e tranquila. A experiência do envelhecimento tem sido tranquila, com alguns momentos de apreensão, logo reprimidos. Sou otimista por temperamento e por opção.</b>
ROSA	Eu brinco muito: “não me convidem não, porque convidando eu aceito tudo”. Só para estar sempre junto, acompanhando netos e bisnetos. <b>Não achei nada ruim à velhice, não.</b> Eu sei que a gente acha: “ah fica muito feio!” <b>É feia, não é bonita a velhice, não é bonita...</b> Mas eu acho que a gente vivendo, podendo por dentro alguma coisa que você conseguiu durante anos, <b>você aceita muito bem! Seu modo de viver, o seu modo de rezar, suas prioridades. Eu acho que isso é muito bom. Não me apavorou de jeito nenhum.</b>

### 5.1.5 Velhice e liberdade:

A gente se sente mais livre para expressar o que a gente quer (ROSA).

Nesta categoria, Rosa foi quem colocou diretamente a satisfação diante da sensação de liberdade que a idade traz. Considerei de extrema importância a sua fala. Percebi, entremeadado nas narrativas, o reconhecimento de tal sentimento de liberdade. Rosa trouxe abertamente, através de suas palavras, essa questão: “você só faz o que você quer”. Aqui ela remete a uma reflexão sistêmica do viver. Se você “tem mais tempo para você” pode fazer escolhas sem “as tantas obrigações”, ou mesmo cobranças, sejam elas sociais, matrimoniais (ela é viúva), educacionais ou profissionais.

Rosa diz que “ganha muito com a idade” e pontua o ganho de experiência que só é percebido por meio da autonomia e liberdade adquirida com a longevidade que alcançou. Lembro, aqui, da pesquisa feita pela antropóloga Mirian Goldenberg com nove mulheres de mais de 50 e menos de 60 anos, na qual comenta que a maioria das respostas à questão “O que você mais inveja em um homem?” foi “liberdade” (GOLDENBERG, 2008, p. 90).

Aos 92 anos, Rosa demonstra como esta “liberdade” parece ter sido conquistada:

**É uma idade que nos dá mais liberdade de falar, de opinar. A gente se sente mais livre pra expressar o que a gente quer. [...] Você já não tem tantas obrigações, você faz só o que você quer. Então, eu acho que na velhice ela cresce, [...] a gente ganha muito com a idade, viu? Ganha muita experiência! [...] se eu não posso ir à missa num domingo, pra mim não tem a menor importância, eu não ligo pra isso. Eu assisto a missa de tarde pela televisão. E para mim é a mesma coisa. [...] nem fico com remorso de não ter assistido a missa no domingo. Isso pra mim, não acho que vale alguma coisa, não. [...] Eu acho que a gente vive mais, mais intenso. Muito mais intenso, justamente porque você tem mais tempo.**

Frankl (2006b, p. 67) fala da liberdade como uma conquista interior, ao que ele chama de *liberdade espiritual*, que jamais pode ser tirada de um ser humano e que colabora para que a vida tenha um sentido, mesmo diante de situações que envolvam privações ou sofrimentos. Este tipo de liberdade, também conquistada pela experiência e amadurecimento do indivíduo, pode ser percebida na fala de nossas colaboradoras, mais adiante, na categoria espiritualidade.

### 5.1.6 Velhice e família:

Não tem nada melhor do que família no mundo, nada! (VIOLETA).

Algumas colaboradoras entrevistadas contaram que escreveram a história da sua família para deixar para filhos e netos. Outras, a partir de nossos encontros para esta pesquisa, manifestaram a vontade de escrever suas histórias, transformando em realidade um desejo antigo. Orquídea fez um belo livro sobre a história da sua família, que foi mostrado a mim em um de nossos encontros. Ele contém a árvore genealógica das famílias dela e do marido e, depois, inclui todos os filhos, netos e bisnetos que compõem o quadro familiar. Ela fez pesquisas em diversas bibliotecas à procura de fontes importantes da sua história e conta: “Eu fiz uma pesquisa. Eu quis fazer o livro da família e consegui documento dessas pessoas”. Estefanote também fala: “Eu tenho tudo isso escrito e gosto de mostrar para o meu povo todo, porque é muito bom a gente ver esse contexto em que a gente viveu.” Violeta destaca: “Não tem nada melhor do que família no mundo, nada!”. O QUADRO 7 apresenta os trechos relativos a essa categoria.

**QUADRO 7**  
**Trechos das narrativas relacionados à categoria “velhice e família”**

COLABORADORA	NARRATIVA
ESTEFANOTE	Eu <b>tenho tudo isso escrito e gosto de mostrar para o meu povo</b> todo, porque é muito bom a gente ver esse contexto em que a gente viveu. [...] Entender o porque que existe a dificuldade, como transpor aquela dificuldade, o que é melhor para convívio humano, o que é melhor pro convívio social? A começar da família, que às vezes tem problemas sérios [...]. Desde pequena a minha mãe tinha a mania de rezar terço. Então pra nós aquilo ali era sagrado. Cada um tirava uma dezena do terço, e tal. E a gente achava aquilo uma beleza!
LIS	Vale à pena continuar, <b>vale a pena celebrar a vida, vale a pena celebrar o convívio com filhos e netos</b> . [...] Tenho até hoje o mesmo entusiasmo de celebrar o Natal!
ORQUÍDEA	Eu fiz uma pesquisa. <b>Eu quis fazer o livro da família</b> e consegui documento dessas pessoas. [...] Seria a religião e a família! Sempre a religião em primeiro plano, mas a família quase pegando, quase empatando.
ROSA	Nas grandes festas também eu reúno sempre: Natal, Páscoa, tem assim um aniversário! <b>E faço questão de pelo menos uma vez na semana os filhos se reunirem para o almoço de domingo</b> . [...] Eu acho que isso é muito importante na vida de cada um de nós para congregar a família, principalmente, procurar que eles se entendam bem, tudo. [...] Eu acho que a gente tem que procurar e formar, [...] nas netas já estão casando [...] <b>para que elas levem para outras famílias o que elas receberam e que formem a família delas</b> .

---

Porque **tem valores que não acabam nunca!** Que não saem de moda, como dizem: “Ah, a família de amanhã é diferente!”. Mas se tem certos valores, a gente deve conservar.

VIOLETA

Agora, o segundo é a família. **Não tem nada melhor do que família no mundo, nada!** E esse apoio que a gente tem da família, dos filhos, dos netos e tudo, faz a vida da gente a felicidade.

MARGARIDA

Já fizemos bodas de ouro e os filhos fizeram uma festa. **Os filhos, eu agradeço todo dia a Deus,** porque estão todos empregados, estão todos formados e todos de caráter, não é? São três homens e uma mulher. Os netos também, não têm vícios, não fumam, não bebem. Então, isso, na época de hoje, a gente tem que levantar a mão pro alto e agradecer a Deus.

**Pobres, lutaram, estudaram e praticaram mesmo. [...] Família grande. Um era poeta, outro era escritor, outro era orador. Então, isso tudo me trás satisfação. [...]** Meu marido gosta muito de família [...].

---

Laura Carstensen, ao propor a teoria da seletividade socioemocional, menciona a importância da interação social para o idoso e para as pessoas mais próximas a ele, que são os componentes de sua família (NERI, 2006). Os registros de sua história são memórias vivas, que transcendem uma existência e deixam história.

Néri (2009, p. 106) comenta: “Como em qualquer idade, os velhos precisam das redes de relações sociais para saber que são amados, cuidados e valorizados. Adicionalmente, garantem que, em caso de doença e incapacidade, poderão receber apoio instrumental, material e afetivo”.

### 5.1.7 Velhice e consciência de finitude/morte:

Quando a gente fica mais idosa, a gente tem muita consciência do pouco tempo que a gente tem que viver [...] De maneira que cada dia é uma coisa preciosa, o valor de cada dia e o valor de cada hora (VIOLETA).

Tive o privilégio de perceber nos relatos obtidos nessa pesquisa, como a morte – tema tão pesado na cultura ocidental – pode ser comentada de maneira tão familiar. É uma naturalidade, perdoem o pleonasmo, natural. Flui naturalmente dos lábios dessas mulheres que me transmitiram um encantamento especial. Sabemos que a morte é a nossa única certeza, mas agimos como se ela nunca fosse chegar até nós. Na velhice, a consciência da finitude é uma constante e a sensação de intimidade com a morte, na fala das colaboradoras, sugere tal

naturalidade, conforme pode ser visto no QUADRO 8. Retomo, aqui, a fala de Joan Erikson (1998) ao se referir à morte como um presente final da existência de velhos muito velhos.

**QUADRO 8**  
**Trechos das narrativas relacionados à categoria “Velhice e consciência de finitude/morte”**

COLABORADORA	NARRATIVA
LÓTUS	<b>A velhice é assim, como se fosse um vestibular para você chegar em um outro plano, não é não?</b>
ESTEFANOTE	<b>Projeto agora é pensar na morte. É. O que eu vou fazer se falar com você que não é? É. Não é no sentido assim de, largar tudo, não! Cada vez <u>entender</u> mais o que é.</b>
VIOLETA:	<b>Quando a gente fica mais idosa, a gente tem muita consciência do pouco tempo que a gente tem que viver. [...] De maneira que cada dia é uma coisa preciosa, o valor de cada dia e o valor de cada hora.</b>
MARGARIDA	<b>Eu costumo falar com meu marido: A gente tem que preparar pra ficar velha. Porque ninguém quer morrer. Todo mundo quer tomar um remédio aqui, melhorar e tudo.</b>

Quando Elizabeth Kübler-Ross (2005) começou a trabalhar com pacientes terminais, ela era chamada de *o abutre*. Percebia o descaso de alguns médicos com os pacientes ditos *terminais*, que ficavam no final das enfermarias sem a visita cordial de seus cuidadores e sem o tão esperado momento da escuta. É uma possibilidade que nos assusta, mas não parece assustar as pessoas muito velhas. Alguns trechos no QUADRO 8 também ilustram essa visão, por exemplo quando Lótus diz que “a velhice é assim, como se fosse um vestibular para você chegar em um outro plano”. Isso remete a uma preparação diante de uma constatação inevitável. As palavras de Violeta, uma mulher de 98 anos, resumem tudo o que falamos até aqui sobre a consciência da finitude e a naturalidade percebida nessas pessoas entrevistadas: “quando a gente fica mais idosa, a gente tem muita consciência do pouco tempo que a gente tem que viver. [...] De maneira que cada dia é uma coisa preciosa”. Segundo ela, cada hora tem um valor especial, significativo e é motivo de agradecimento à vida. Sabemos que estamos na mesma condição em relação à morte do que qualquer pessoa em uma idade mais avançada. Porém, apenas o chegar da velhice tardia leva a termos essa consciência como companheira no dia a dia, levando-nos a viver intensamente cada momento da existência.

Mais a frente, a questão da morte será retomada na categoria espiritualidade e morte.

### 5.1.8 Velhice e resiliência:

Eu estou pintando hoje em dia com a vassoura (LÓTUS).

O termo resiliência, como explica Neri (2005, p. 178), foi adotado pela psicologia “para fazer referência à capacidade de o indivíduo adaptar-se de maneira positiva diante de situações adversas, mantendo seu desenvolvimento normal e recuperando-se dos efeitos estressores”. As colaboradoras dessa pesquisa mostraram claramente em suas narrativas a consciência das limitações físicas que uma vida muito longa trás. Nem sempre o caminho da aceitação foi trilhado com facilidade, muitas vezes exigiu muito delas. Porém, elas foram criando alternativas para cada uma das novas situações limitantes percebidas, tentando se adequar sem pesar, compreensivamente.

Se o ouvido já não ouve mais tão bem as palavras do Padre na missa, Rosa encontrou uma alternativa que lhe deu, inclusive, mais conforto: “o que adianta eu ir à igreja e não entender, não ouvir direito? Prefiro ver a televisão porque eu ouço, e aí eu assisto diariamente a missa da televisão.” Lótus, que é artista plástica, reconhece que a dificuldade na visão a impede de fazer desenhos muito pequenos, como fazia há alguns anos atrás. Ela descobriu que esta limitação, veio ao encontro a uma necessidade íntima de ampliar e poder se dedicar a esta nova fase da sua arte, com integridade e satisfação: “sempre a gente tira partido das coisas, dos defeitos, não é? Então, o defeito da vista: não está dando mais para fazer aqueles quadrinhos pequenininhos, com aqueles detalhes, [...] então eu estou ampliando. Eu estou pintando hoje em dia com a vassoura. [...] Quadro grande!”.

O QUADRO 9 apresenta excertos das narrativas que remetem a essa resiliência:

<b>QUADRO 9</b>	
<b>Trechos das narrativas relacionados à categoria “velhice e resiliência”</b>	
<b>COLABORADORA</b>	<b>NARRATIVA</b>
ROSA	<p>Eu acho que a gente ainda aprofunda mais o conhecimento, nessa idade mais velha, porque você tem mais tempo pra ler livros espirituais, essas coisas ajudam mais. <b>Agora que não é fácil aceitar, essas deficiências da velhice, não é não.</b> Não é nada fácil, viu? <b>Você depender sempre de alguém, não querem que você fique sozinha.</b></p> <p><b>O que adianta eu ir à igreja e não entender, não ouvir direito? Prefiro ver na televisão porque eu ouço, e aí eu assisto diariamente a missa da televisão.</b></p>

## LÓTUS

Se nós estamos vivendo cada momento, até de **sofrimento**, é **porque precisa de ser feito. Isso é um desafio! E é uma forma de você se aperfeiçoar.** Eu estou falando agora, não sei se isso vai ser um lema pra mim no futuro, se acontecer alguma coisa assim, muito séria comigo. [...] **É descobrir o lado bom das coisas. Tem sempre um lado ótimo!**

**A gente começa a sentir que a vista está piorando, que o ouvido está piorando, já não está escutando tão bem. Mas você sabe de uma coisa? Por exemplo, o ouvido, tem as suas vantagens! Quando todo mundo está ouvindo demais, de noite eu até durmo pro lado onde eu escuto e fico com o ouvido que eu não escuto virado pra cá, eu não escuto nada dos barulhos. Aí eu durmo melhor. Sempre a gente tira partido das coisas, dos defeitos, não é? Então, o defeito da vista: não está dando mais pra eu fazer aqueles quadrinhos pequenininhos, com aqueles detalhes, tudo isso. Então, eu estou ampliando. Eu estou pintando hoje em dia com a vassoura. Pego a vassoura, ponho a tinta ali. Quadro grande! Só não posso fazer muito esforço, porque também devido à idade vai me fazer mal. Então, eu tenho que fazer menos, mas os quadros [...] eles começaram pequenininhos e foram crescendo! Crescendo, porque a vista - não é por causa disso não, mas é por conta de uma necessidade de ampliar. Mas essa necessidade vem coincidir também com a - eu já não posso ficar lendo assim, coisas de letrinhas pequenas.**

## ESTEFANOTE

Nós éramos obrigadas a decorar. Lucrei muito com isso porque hoje em dia não há “decoreba” [...] Então, **valeu esse “decoreba” antigo. A memória ativa muito. Então, foi bom.**

E no grupo nosso, **nós somos todas velhas, todas viúvas, cada hora morre uma, porque cada uma tem uma peste – de velhice mesmo, de idade - uma tem reumatismo, a outra tem não sei o que, a outra tem surdez, a outra não enxerga, é tudo assim nesse sentido. Mas a gente vai reciclando toda semana e então, vai levando pra vida de cada uma o que é melhor, para poder viver melhor e transpor a doença.** O grupo tem uma atividade paralela que é compatível com a vida da gente. Os pobres são muito necessitados, então, se elas sabem que aquele grupo está precisando, um asilo, por exemplo, todo mundo faz uma roupinha, todo mundo arranja presente. Faz o dia do presente, amigo oculto, então isso tudo está ligado.

5.1.9 Velhice e autoestima:

Estou satisfeita comigo (MARGARIDA).

A pesquisa americana realizada pela Dra. Lupien (2004), mencionada no capítulo dois, mostra que idosos que mantêm a autoestima são mais propícios ao desenvolvimento de uma velhice ativa. Chamou-me atenção a ênfase nessa questão em diversos trechos das narrativas, nem sempre com essa nomenclatura, mas também chamada de *astral*.

Quando Hortênsia fala do seu “astral muito alto”, por várias vezes repete que não era bem interpretada pelos pais, pois o que ela queria demonstrar para eles é que ela valorizava seus pontos de vista. Ela se sentiu compreendida quando um médico lhe disse que ter esse astral alto era positivo, trazia-lhe benefícios na velhice. Levar a vida com alegria, bom humor e gostando de si foram pontos valorizados pelo profissional que cuida de Hortênsia, como ela explica: “a senhora tem uma vantagem muito grande, seu astral é muito alto!” Outras, como Lis, relatam abertamente que têm uma autoestima alta, mas que os outros acham que ela é presunçosa e autoritária por causa disso. Rosa relata não saber se tem autoestima, mas nos conta que gosta muito de se cuidar. Suas palavras, como podem ser vistas no QUADRO 10 junto com as das demais colaboradoras, levam-nos a interpretar suas atitudes como as de quem tem uma boa autoestima, ainda mais vindo de uma senhora de 92 anos, que se recupera de um Acidente Vascular Encefálico (AVE).

**QUADRO 10**  
**Trechos das narrativas relacionados à categoria “velhice e autoestima”**

COLABORADORA	NARRATIVA
ESTEFANOTE	<p><b>Autoestima é fruto de uma porção de contextos, não é? Como é que você pode gostar de si, se você não sabe o que é a personalidade?</b></p> <p>[...] esse valor que a pessoa tem, independente do que é o outro. <b>A gente tem um valor por si.</b></p>
HORTÊNSIA	<p><b>Sempre tive um astral muito alto</b>, isso foi um médico que falou comigo: “<b>a senhora tem uma vantagem muito grande, seu astral é muito alto!</b>” [...] Toda vida eu tive essa astral alto. Então, meu pai e minha mãe não entendiam isso naquela época. [...] <b>Então, eu passava por topetuda, mal criada, tudo o que você podia achar que era ruim.</b></p>
LIS	<p><b>Minha autoestima é “alta”.</b> Dizem que sou presunçosa e autoritária. Acho que muitas coisas faço melhor do que os outros – presunção, lógico!</p>
ROSA	<p>[...] Eu continuo gostando de fazer as coisas que eu fazia. [...] <b>gosto de me vestir bem, gosto de passar uma pinturinha. Não abandonei nada da minha juventude, que eu sempre tive um gênio muito alegre. Gostar de festa, tudo eu gosto até hoje. Essa semana eu já fui duas vezes ao cinema. Por aí você vê! [...] Ainda vou à cozinha, ainda faço as coisas que eu gosto de fazer na cozinha, tudo e não sei se isso é também autoestima, mas eu acho que é, porque é a vida que eu levo. Eu não mudei nada na maneira de pensar e de seguir.</b></p>
VIOLETA	<p><b>Deus me deu inteligência, capacidade de trabalho, então, tem que reconhecer! Eu acho que falsa modéstia em não reconhecer o dom de Deus é que é errado. [...] Tenho consciência dos dons que Deus me deu. Me deu capacidade de trabalho, me deu inteligência. Muita!</b></p>

---

LÓTUS	Olha, <b>eu estou achando a autoestima muito bom, sabe? Eu acho que procurar a autoestima é bom.</b> Você ficar muito lá na depressão. Eu tenho uma amiga que está na depressão, é horrível, gente!
MARGARIDA	<b>Não tenho queixa</b> , não: “ah eu devia fazer isso, eu podia ter feito aquilo”. Eu não tenho, <b><u>estou satisfeita comigo.</u></b>

---

## 5.2 ESPIRITUALIDADE

A compreensão das dimensões da espiritualidade proporciona uma visão mais abrangente da dinâmica do envelhecimento. Por meio das narrativas dessa pesquisa, tal entendimento tomou uma proporção bem ampla, como podemos observar nas duas falas em destaque no QUADRO 11. Muitas foram as reflexões das idosas nas quais a espiritualidade foi conceituada como a maneira de se estar no mundo e como orientadora de suas atitudes. Uma espiritualidade não só transcendente, mas também ética, como o respeito à individualidade e à condição de ser e estar de cada um.

**QUADRO 11**  
**Trechos das narrativas relacionados ao tema “espiritualidade”**

---

COLABORADORA	NARRATIVA
LIS	[...] <b>sem espiritualidade eu acho que eu não viveria, não.</b> Eu teria um amor exagerado a filhos e netos, um amor que seria ultra-humano. <b>Eu sinto que é a espiritualidade que me põe na medida de respeitar a liberdade dos filhos, de entender o processo que cada um está vivendo.</b> Eu acho que é isso.
ESTEFANOTE	<b>É ter um equilíbrio de vida.</b>

---

### 5.2.1 Espiritualidade e respeito à diversidade humana:

Essa diversidade é muito bonita (ESTEFANOTE).

A espiritualidade, pela sua amplitude de conceitos, pode ser exercida, em um viés ético, pelo reconhecimento do outro e de suas diferenças. Pelas reflexões ouvidas na pesquisa,

exercer a espiritualidade na compreensão da adversidade humana é uma atitude que permite compartilhar as dificuldades muitas vezes vivenciadas pelo outro. O trecho da narrativa de Estefanote, no qual ela fala que “essa diversidade é muito bonita”, ilustra bem o reconhecimento da individualidade como algo especial. Quando Lis nos conta que tem uma colega totalmente esclerosada, que é tratada com muito carinho para que não se sinta rejeitada, demonstra o acolhimento e o respeito diante do outro que apresenta dificuldades. O QUADRO 12 apresenta depoimentos relativos a essa categoria.

#### QUADRO 12

##### Trechos das narrativas relacionados à categoria “espiritualidade e respeito à diversidade humana”

COLABORADORA	NARRATIVA
ESTEFANOTE	<b>A individualidade é uma coisa linda, porque cada um é um! [...] “ah não, tem que ser igual fulano!” Tem quer ser, nada! Essa diversidade é muito bonita. [...] Então, isso aí já é importante para a própria vivência. Para você poder saber, por exemplo, lidar com as pessoas, <b>saber que tanto faz o preto como o branco, como o sem cultura como qualquer um mais. É sempre uma pessoa com valor, que depende da gente dar valor aquilo.</b></b>
LIS	<b>[...] na nossa equipe de base na RC, nós temos uma colega que está totalmente esclerosada. Assiste às reuniões, nós temos muito carinho com ela, mas ela pergunta a mesma coisa 20, 30, 40 vezes e se sente bem no meio, não se sente rejeitada. [...] Tenho uma irmã bem mais velha do que eu, que agora que está começando a esclerosar e ela passa comigo todo domingo.</b>
LÓTUS	<b>[...]... tem uma outra que é paralítica, não pode sair da cadeira de roda, uma menina que a I. auxilia, <b>I. minha filha, orienta essa menina,</b> a K. S. Então <b>a gente vê que a menina é alegre, a menina é feliz, porque ela está criando algumas coisas com as próprias mãos.</b> [...] Tem um cego também que a I. conheceu a pouco tempo, diz que é campeão de xadrez. [...] Então, a visão é uma coisa maravilhosa, mas ela dispersa também, muitas vezes. [...] Ganhava o xadrez de qualquer um. Sempre ganhou. [...]o importante é a gente sentir que cada situação da vida é um ensinamento para própria pessoa e para os outros que estão ali também. <b>Quanta coisa que a gente aprende com esse pessoal, que não tem a possibilidade, às vezes, de ter todos os sentidos funcionando como nós temos</b></b>

### 5.2.2 Espiritualidade e criatividade/arte:

[...] essa essência da arte é também ligada à essência da vida (LÓTUS).

Quanto mais estudamos os conceitos de espiritualidade, mais nos percebemos diante das inúmeras leituras acerca do tema. Essa amplitude pode ser vista nos estudos da

espiritualidade ligada à arte e à criatividade. Ser criativo é ser espiritual, nas palavras de muitos estudiosos do tema, como pudemos observar nas referências de Frankl (2003c) citadas no capítulo dois.

Lótus é a única colaboradora que aborda esta questão como artista plástica que é e, aos 87 anos, traz uma bagagem de vida, experiência e sensibilidade na área que lhe permitem fazer pontuações relevantes sobre o teor desta categoria:

**Eu escolhia os místicos cristãos que afinavam mais comigo e lia: Jaques Maritain, tudo isso. Depois, coincidentemente, o meu marido também estudava muito os filósofos cristãos. [...] E a irmã dele, L. R., estudava junto comigo e me ajudou, inclusive, a fazer os primeiros estudos desse livro “V.A”, que foi prefaciado por A. A. L. e ele falou que nunca tinha visto assim, no meio dos artistas uma pessoa que abordasse essa afinidade da arte com a religião, da arte com a espiritualidade. Não falou com a religião não, mas com a espiritualidade.**

**[...] porque tudo é um caminho! Você não pode delinear antes, não! A coisa depois de ter acontecido você pode dizer: “Oh, isso foi nessa época e motivou isso.” Também para essa visão mais cósmica, menos dentro de uma Igreja, mais ampla, eu encontrei naquele artista Kandinsky, primeiro pintor abstrato, uma afinidade grande também, que ele escreveu o livro “O Espiritual na Arte”. [...] Naquela época, os russos pré-revolucionários, antes da revolução russa, eram todos ligados também - quase todos os pintores abstratos, formavam um grupo do abstracionismo ligado à espiritualidade. Porque só o fato de liberar da figura já mostrava o caminho da cor, da forma sem figura e tudo, para uma busca da essência. E essa essência da arte é também ligada à essência da vida.**

### 5.2.3 Espiritualidade e consciência de finitude/morte:

A passagem mais importante de toda a sua vida que é a morte (LÓTUS).

Esta categoria trata da compreensão da morte por meio do desenvolvimento da espiritualidade. No idoso, como já apresentado, a consciência da finitude e a certeza da morte são mais concretas e mais reais. Nos velhos muito velhos, ela é uma companheira para a qual se faz uma preparação para conhecer melhor. Nessa categoria, cujos principais excertos das narrativas encontram-se no QUADRO 13, podemos observar que a crença em algo que transcende pode trazer um conforto diante do inevitável, mas nem sempre pode trazer uma certeza ou uma confiança absoluta. Estefanote diz que após a morte “deve ter alguma coisa que persista”. Ela acha, mas não tem certeza. E admite que “a fé da gente vacila também. Nesse sentido.” Prevalece o mistério, mesmo acreditando na ressurreição. Lis também revela seu medo diante do desconhecido e, assim como Margarida, teme o momento da morte, o como ela ocorrerá. Lótus e

Rosa se posicionaram mais confiantes diante do mistério. Nas palavras de Rosa: “como vou receber, eu tenho certeza, a morte – também, como uma coisa muito natural. Não tenho pavor, nem coisa nenhuma”.

### QUADRO 13

#### Trechos das narrativas relacionados à categoria “espiritualidade e consciência de finitude/morte”

COLABORADORA	NARRATIVA
ESTEFANOTE	[...] <b>a riqueza da pessoa é tão grande que ela não pode acabar igual ao animal. Eu acho que deve ter alguma coisa que persista. <u>Acho</u>. Não posso te garantir. Porque a fé da gente vacila também. <u>Nesse sentido</u>.</b>
LIS	Aquele acontecimento tem um sentido, tem um projeto atrás dele, então, <b>eu nunca paro só no desespero - enquanto sentido de morte e ressurreição</b> , isso o que eu acho o principal. <b>Eu tenho medo de morrer, até hoje eu tenho medo. Ainda não venci não! Se bem que nunca tenha duvidado da ressurreição, tenho medo do momento da morte. Mas essa esperança da ressurreição é muito importante pra minha vida.</b>
LÓTUS	[...] Então, tem que estar muito atenta de que aquele momento é um momento de preparo para passagem. <b>A passagem mais importante de toda a sua vida que é a morte.</b>
MARGARIDA	[...] tudo o que a gente aprende, também, é para o nosso próprio bem, porque depois a gente vai evoluindo, vai e volta. A reencarnação. A gente acredita. [...] Eu tenho assim, aquela confiança: Ah, <b>amanhã está entregue a Deus, o jeito que eu vou morrer. Porque a gente tem medo não é de morrer, é de como vai desencarnar.</b> [...] Eu acho que o conhecimento que a gente tem da doutrina ajuda demais. Porque <b>a gente sabe que não morre, que é uma passagem</b> , depois a gente fica.
ROSA	<b>Como vou receber, eu tenho certeza, a morte - também, como uma coisa muito natural. Não tenho pavor, nem coisa nenhuma.</b>

#### 5.2.4 Espiritualidade e velhice:

[...] a gente tem mais tempo para se dedicar a uma espiritualidade sua (ROSA).

Um dos focos dessa pesquisa foi verificar como a espiritualidade pode ser percebida e vivenciada na velhice. A aceitação das limitações (na maioria das vezes físicas) e o exercício diário para superá-las podem ser somados a um grande sentimento de compreensão da vida, acumulado por anos de dedicação às suas crenças. As narrativas sugerem que essa compreensão

se dá por meio da espiritualidade como uma atitude de resposta às dificuldades de uma velhice longa. Todos os relatos mostram como a vivência da espiritualidade na vida das colaboradoras tem um componente fundamental para o entendimento de diversas situações vivenciadas por elas nessa fase da vida. Destaco alguns trechos da narrativa de Lis, que considere de grande riqueza: “Deus me ajude, que na hora que eu perder a esperança eu tenha coragem de procurá-la outra vez! Eu ponho a espiritualidade em primeiro lugar na minha vida [...] a coisa mais importante da minha vida é ter essa espiritualidade que me leva à esperança”. Ela valoriza este sentimento e não deseja perdê-lo. Mas caso aconteça, ela pede forças a Deus para procurá-lo.

Ao se referir à primeira fase do desenvolvimento humano na proposta eriksoniana, que é confiança *versus* desconfiança e que tem como virtude a esperança, Joan Erikson (1998) comenta o quanto é bendito o bebê que foi amado, que foi acolhido e querido por alguém. Esse sentimento de pertencimento e amor possibilitou a esse ser humano, o desenvolvimento da esperança. Joan coloca tal esperança como um dos mais importantes sentimentos na velhice: a esperança em algo maior, que transcende, como a proposta da nona fase de desenvolvimento sugerida por ela, a qual chamou de *gerotranscendência*, apresentada no segundo capítulo deste trabalho.

Lis, ao comentar que ela seria “insuportável sem a espiritualidade”, leva à reflexão sobre a espiritualidade que a sustenta na fragilidade. Em um enfoque complementar, Rosa ressalta a dedicação a Deus e ao exercício de sua espiritualidade em sua vivência da velhice: “Agora a gente mais velha, é quando você tem mais tempo a se dedicar a isso. Eu não digo melhor sobre a espiritualidade, digo viver uma vida mais intensa, nesse ponto, mais pra você [...] a gente tem mais tempo para se dedicar a uma espiritualidade sua”. Isso vai ao encontro dos postulados de Goldstein e Neri (2000) e Boff (2008), que afirmam que na velhice se tem mais tempo para se dedicar à espiritualidade.

Hortênsia também fala: “hoje minha fé é mais presente. [...] hoje eu tenho mais espiritualidade”. Agora, voltando às palavras de Rosa, ela nos revela que a espiritualidade fica mais intensa, porém, ela já é vivenciada durante toda uma vida.

Outra questão que destaco são as reflexões de Violeta e Lótus a respeito do exercício da fé. Elas nos sugerem que há um desligamento quanto ao cumprimento de dogmas e rituais religiosos, sendo este exercício desenvolvido muito mais por meio das atitudes, de voltar para si e agradecimentos a Deus. Violeta nos diz que não dá um passo sem agradecer a Deus, e que esta é “uma fase da vida da gente que a gente fica muito... não é assim muito religiosa, nem nada não”.

E Hortênsia complementa: “eu não preciso rezar muito, pra que rezar muito? Eu tenho Ele aqui toda hora.” Lótus revela que a busca agora, é interna: “antes eu buscava muito, através de livro, através de estudos. Estudava demais. Primeiro os mestres cristãos, depois os mestres orientais. Depois me liberei dos mestres todos. Eu acho que está tudo dentro da gente.” O QUADRO 14 apresenta excertos das narrativas referentes a essa categoria.

Na pesquisa de Goldstein e Neri (2000) acerca da religiosidade intrínseca e extrínseca, conforme apontamos no capítulo dois, a preferência dos idosos é pela prática da religiosidade intrínseca, ou seja, o idoso tem suas crenças tão internalizadas, que já são parte integrante da sua vivência cotidiana.

**QUADRO 14**  
**Trechos das narrativas relacionados à categoria “espiritualidade e velhice”**

COLABORADORA	NARRATIVA
ESTEFANOTE	[...] a gente vai sabendo os porquês dos negativos e dos positivos da vida, das pessoas em volta da gente e da gente mesmo. Porque que a gente atravessa essa surdez. Tudo tem uma explicação de que <b>tudo faz parte da vida</b> . Então, você tem que ter uma espécie de tolerância, paciência e saber que aquilo é uma coisa que tem que ser transposta mesmo. <b>A gente tem que transpor isso pra poder viver mais em paz com a gente mesmo.</b>
LIS	Em vez daquele pavor de tudo ser pecado eu comecei a conhecer a vida mais como um processo de amadurecimento do amor. Mas isso levou, vamos dizer, mais de 40 anos. Custou muito até que eu chegasse à compreensão de que <b>ser espiritual não é fugir do mundo: é ver no mundo a vontade de Deus. É ver naquele provisório o definitivo que um dia virá</b> . E então, a gente passa a ser mais condescendente com os erros dos outros, a gente já não é aquele inquisidor que quer ver onde o reino de Deus não está sendo construído. Não. A gente está preocupada em construir [...] <b>Eu cheguei a esse ponto, agora depois dos meus 80 anos.</b>  Eu acho que eu não viveria sem espiritualidade, não! Estaria aí queixando minhas pernas que não andam, minhas forças que diminuiram, mas eu sempre tenho esperança de caminhar mais um pouco. Tenho esperança! E que <b>Deus me ajude, que na hora que eu perder a esperança eu tenha coragem de procurá-la outra vez!</b> Eu ponho a espiritualidade em primeiro lugar na minha vida. Eu não saberia viver sem rezar, sem ler bons livros, sem frequentar minhas reuniões. [...] E torno a renovar, sem espiritualidade eu não viveria. Não viveria, porque humanamente falando eu sou frágil, muito frágil! Sentimentos à flor da pele, susceptibilidade... todos os defeitos humanos eu tenho e em grau muito elevado. <b>Eu acho que eu seria insuportável sem a espiritualidade.</b> Acho mesmo! E continuo achando que <b>a coisa mais importante da minha vida é ter essa espiritualidade que me leva a esperança.</b>
HORTÊNSIA	<b>Hoje a minha fé é mais presente.</b> E tenho aguentado tudo, isso me ajuda muito! <b>Hoje eu tenho mais espiritualidade.</b> A gente vai pensando bem, hoje você se aprofunda mais, porque a vida está chegando ao fim. Pode dizer assim: “ah, mas que isso!”. Eu penso muito: minha vida com a idade que eu estou! [...] <b>Eu não preciso rezar muito, pra quê rezar muito? Eu tenho Ele aqui toda hora.</b>

---

ORQUÍDEA	[...] Enquanto você está com a casa cheia... Eu tive nove filhos em oito anos e meio. Eu perdi o oitavo. Então a vida foi cheia demais. [...] <b>Se a gente não se agarra em Deus eu acho que a vida fica muito sem sentido.</b> Fica muito difícil. <b>Principalmente num momento desses que a gente fica muito sozinha.</b> Então a gente tem que procurar objetivos. E o objetivo maior é Deus.
ROSA	Sempre foi muito presente, <b>mas agora a gente mais velha, é quando você tem mais tempo a se dedicar a isso. Eu não digo melhor sobre a espiritualidade, digo viver uma vida mais intensa, nesse ponto, mais “para você”.</b> Se preparando bem!  Acho que a gente mais velha recebe muito melhor quando a gente tem uma formação que você vem trazendo de jovem, <b>não é na hora, depois de velho que você vai falar: “Ah, agora eu vou rezar muito que eu vou morrer.” Nada disso! A coisa vem vindo, crescendo dia-a-dia.</b> [...] Eu acho que a gente vive muito melhor a espiritualidade do que na juventude. [...] é verdade que <b>nessa idade ela cresce mais.</b> [...] Então eu acho que a gente tem mais tempo para dedicar a uma espiritualidade <b>“sua”</b> .
VIOLETA	<b>Eu não dou um passo sem agradecer a Deus.</b> Tudo que me acontece eu agradeço a Deus. É até engraçado, por que são umas coisas tão absurdas que eu agradeço! <b>Se tem uma caneta no chão e eu consigo apanhar, eu agradeço a Deus, por eu ter podido agachar.</b> [...] É uma fase da vida da gente que a gente fica muito... <b>não é assim muito religiosa, nem nada não.</b>
LÓTUS	Olha, o que eu acho é o seguinte: <b>antes eu buscava muito, através de livros, através de estudos.</b> Estudava demais. <b>Primeiro os mestres cristãos, depois os mestres orientais. Depois eu me liberei dos mestres todos. Eu acho que está tudo dentro da gente.</b> Nós vamos viver cada momento procurando, viver aquele momento em plenitude. Viver bem. <b>Se precisar de rezar eu rezo, se precisar recitar um mantra eu recito um mantra.</b>

---

### 5.2.5 Espiritualidade e fé/consciência divina/transcendência:

Divino é o valor que transcende ao que está normalmente sendo visto (ESTEFANOTE).

Muitos relatos comungam a ideia de espiritualidade e fé. Em todas as narrativas, independente da crença, a presença de Deus foi uma constante: O Deus percebido, o Deus interno, o Deus que está também em todas as coisas. Uma coisa comum também a todos os relatos é a crença em algo que transcende. Transcender, no dicionário Houaiss (2004, p.728) significa: ser superior, exceder, ultrapassar suas limitações, acreditar em algo que está além do que conhecemos, que podemos mensurar. É o divino, o sagrado, representado por cada um dentro das crenças e caminhos escolhidos. Estefanote diz que “divino é o valor que transcende ao que está normalmente sendo visto [...]”. Queira ou não, esse que transcende chama Deus [...]. Agora, a

minha espiritualidade é nesse sentido, de ter um valor transcendente.” Ela admite que mesmo não crendo em Deus, pode-se ser espiritual e desvincula o exercício da espiritualidade da crença em Deus: “tem gente que não acredita em Deus, mas é perfeitamente espiritual. Acredita que a gente não pode ficar só no comer, beber, dormir, só de vida humana nesse sentido vegetativo, não. Sempre tem um valor transcendente”.

Violeta se refere a um Deus onipresente e Margarida a um Deus justo. Hortênsia revela sua intimidade com Deus e com Jesus e a sua consciência da presença Dele dentro de si e novamente fala: “Eu tenho Ele tão bem dentro do meu coração! [...] Não pode ser mais profundo. [...] **Eu tenho que ter uma espiritualidade prática!** Pra poder eu agir na hora que precisar”. Na fala de Lótus, essa consciência da presença de Deus dentro de si, é traduzida por outras palavras, em consequência da vivência espiritual diversificada que ela desenvolveu durante sua vida: “Os cristãos chamam de Cristo interno, os hindus chamam de *atman*, os psicólogos chamam de *self*. [...] **Eu não sei separar muito bem a vivência espiritual da vivência da vida da gente.** [...] Pra mim o principal foi isso, o que eu já escutei das palavras de Cristo: O reino de Deus está dentro de vós”. Ela termina sua fala, explicando o que é, para ela, vivência espiritual: “[...] A espiritualidade contribui assim, nesse sentido de você perceber, por exemplo, que você está ligado com a natureza toda, com o universo todo. Que você não tem essa separatividade. [...] você integra tudo. Integra a espiritualidade, integra a coisa material, a vida e tudo isso. Não separa. Quanto mais separar, menos espiritual está sendo. [...] É a busca do essencial. [...] A espiritualidade pra mim é isso, não separar a espiritualidade dentro de uma igreja. Ela permeia a vida toda”.

O QUADRO 15 apresenta esse e outros trechos relacionados à espiritualidade, à fé, à consciência divina e à transcendência.

#### QUADRO 15

Trechos das narrativas relacionados à categoria “espiritualidade e fé/consciência divina/transcendência”

COLABORADORA	NARRATIVA
ESTEFANOTE	<b>Divino é o valor que transcende ao que está normalmente sendo visto</b> , assim, pela gente. [...] <b>Acredita ou não em Deus, esse Ser Superior, tem sempre uma importância na vida da gente como um parâmetro, um farol para iluminar a atividade da gente, a vida da gente em cada pormenor. Então, queira ou não que esse que transcende chama Deus ou não, é um valor a que você tem que atender. [...] Tudo o que a gente vive no mundo, cada setor, cada ambiente, cada vida, cada minuto do dia tem uma explicação. Tem sempre um valor que transcende a essa parte assim, normal de você viver e conversar. Tem sempre uma coisa muito acima.</b>

- 
- ESTEFANOTE      Depois com a cultura, **com um bocadim de experiência da vida, você vai sentindo cada vez mais que você tem que abraçar valores que não são às vezes terra a terra, como se alimentar, alimento, vida vegetativa, qualquer coisa assim.** Tem sempre um valor acima disso. **Isso que eu acho que é espiritualidade.** [...] **Tem gente que não acredita em Deus, mas é perfeitamente espiritual.** Acredita que a gente não pode ficar só no comer, beber, dormir, só vida humana nesse sentido vegetativo não. Sempre tem um valor que transcende. [...] Agora, a minha espiritualidade é nesse sentido, de ter um valor transcendente.
- VIOLETA      **A presença de Deus constante é uma coisa muito importante na vida da gente.** Você saber, ter consciência que Ele está aqui. Que depende só do aparelhinho para pegar. Esse aparelhinho somos nós mesmos. [...] **A presença de Deus na minha vida é pra tudo.** Tudo, tudo, tudo. **Assim como o sol nos ilumina, Deus está aqui, neste momento aqui, junto à gente.** [...] Agradeço a Deus todo o dia, mais um dia de vida. Agradeço a Deus tudo o que me acontece. Sei que Ele está atrás. [...] **Você pode falar que não acredita em Deus. Não faz mal. Ele está ai do mesmo jeito.**
- MARGARIDA      Deus não vai dar fardo superior à pessoa. [...] Então, eu acho isso é muito importante: a gente aceitar as coisas que estão para vim, sem questionar se eu mereço ou não. [...] Eu penso assim, e peço a Deus sempre para me ajudar a continuar pensando assim, **que Deus, que Jesus é justo, que nada acontece fora de uma ordem.**
- HORTÊNSIA      O que nós somos sem Deus? [...] Eu tenho Ele tão bem dentro do meu coração! [...] Não pode ser mais profundo. [...] **Eu tenho que ter uma espiritualidade prática! Pra poder eu agir na hora que precisar.**
- ROSA      **Para mim a espiritualidade é tudo o que te faz um bem enorme** [...] Você poder ser solidária com a pessoa, poder dar um conselho, ajudar a quem precisa. [...] eu não tenho nenhum santo assim, grande de devoção, eu já vou direto! Eu quero, já vou pedindo. **Eu acho que você tem que alimentar a sua espiritualidade, você não pode deixar isso acabar nunca.**
- LÓTUS      [...] **Porque já existe dentro da gente.** Nós não temos que sair procurando coisa que vem de fora, não. Já existe desde que a gente nasceu, só que a gente não tendo esse contato não vai percebendo, não é? [...] **Eu não sei separar muito bem a vivência espiritual da vivência da vida da gente.** Tem que abrir essa consciência pra o que já existe lá dentro. **Os cristãos chamam de Cristo interno, os hindus chamam de atman, os psicólogos chamam de self.** E lá, uma russa cientista chamada Katarina Ivanova, ela chamou de condensado energético. [...] Condensado energético é uma energia maior que existe dentro da pessoa. [...] Pra mim o principal foi isso, o que eu já escutei das palavras de Cristo: **“O reino de Deus está dentro de vós.”** **Tem hora que eu acho que essa questão da espiritualidade está afinada com o reino de Deus. É não perder!** [...] O seu reino de Deus está ligado ao reino de Deus do universo todo. [...] **A espiritualidade contribui assim, nesse sentido de você perceber, por exemplo, que você está ligado com a natureza toda, com o universo todo.** Que você não tem essa separatividade. **Eu acredito a espiritualidade mais sobre esse aspecto. Sobre um aspecto em que você integra tudo. Integra a espiritualidade, integra a coisa material, a vida e tudo isso. Não separa. Quanto mais separar, menos espiritual está sendo.** [...] **É a busca do essencial. Da essência.** [...] **A espiritualidade pra mim é isso, não separar a espiritualidade dentro de uma igreja. Ela permeia a vida toda.**
-

### 5.2.6 Espiritualidade e religião

Os livros de psicologia da religião comentam a questão da religião no desenvolvimento do ser humano. O próprio exercício da espiritualidade pode ficar entremeado por conceitos religiosos. As pessoas que adquirem uma visão mais aberta e flexível podem apresentar um tipo de comportamento, enquanto outras, com posturas fundamentalistas, terão outros tipos de atitudes diante da vida. Para melhor organizar a compreensão desta categoria, ela foi dividida em três subcategorias: a) religião como regulador moral; b) religião e tradição familiar e; c) religião como recurso de enfrentamento.

#### 5.2.6.1 Religião como reguladora moral:

Fomos conversar com o padre e ele disse que se a gente casasse pensando em evitar filho o casamento seria válido, mas não seria lícito (ORQUÍDEA).

Algumas colaboradoras revelaram a importância da aprovação dos representantes da sua religião para a escolha de caminhos a seguir (como apresentado no QUADRO 16). As duas colocações referentes a esta subcategoria, foram feitas por Lis e Orquídea, ambas muito religiosas e praticantes da crença abraçada. Lis retrata sua dúvida entre o convento e o casamento. Ela diz que, mesmo sabendo do seu sentimento com relação ao futuro marido, necessitou da aprovação de uma religiosa para tomar sua decisão, que, por sua vez, orientou-lhe: “Se você tiver que ser freira nada vai te impedir, e se sua vocação for o casamento, você já achou um rapaz bom. Isso me trouxe tranquilidade outra vez.” Orquídea, pensou no adiamento da gravidez para poder fazer um curso superior: “quando o meu marido queria casar, nós fomos conversar com o padre e ele disse que se a gente casasse pensando em evitar filho o casamento seria válido, mas não seria lícito. Eu estava preparada pra fazer vestibular, não fiz porque a gente ia se casar no meio do ano. Então, desisti.” E complementa: “Hoje não aconteceria isso”. Essa afirmativa dela já sugere mudança de visão sua ao longo do tempo.

**QUADRO 16**  
**Trechos das narrativas relacionados ao tema “religião como reguladora moral”**

COLABORADORA	NARRATIVA
LIS	E mesmo depois quando eu namorava - meu marido foi o único namorado que eu tive - houve uma época que eu tive escrúpulos, e um padre alemão, que nesse tempo era o nosso catequista, ele me dizia: “você tem que terminar o namoro, porque sua vocação é ser freira”. E eu já gostava do J., não queria largá-lo para entrar para o convento. <b>Fiquei num duelo horrível.</b> Se eu vou, brigo, não brigo. E uma irmã, também alemã, conversei com ela e ela falou assim: “Lis, se você gosta dele e ele gosta de você, famílias boas, conhecidas, continua o namoro. <b>Se você tiver que ser freira nada vai te impedir, e se sua vocação for o casamento, você já achou um rapaz bom.</b>
ORQUÍDEA	Eu tinha muita vontade de fazer um curso superior, isso eu não consegui. Quando o meu marido queria casar, nós <b>fomos conversar com o padre e ele disse que se a gente casasse pensando em evitar filho o casamento seria válido, mas não seria lícito. Eu estava preparada pra fazer vestibular, não fiz porque a gente ia se casar no meio do ano. Então, desisti.</b> Hoje não aconteceria isso. Os filhos iam esperar um pouquinho. Eu tinha 19 anos e eles iam esperar.

#### 5.2.6.2 Religião e tradição familiar:

Minha mãe ia à missa todo domingo (HORTÊNSIA).

Um dado relevante que está demonstrado no QUADRO 2 (no capítulo quatro, sobre a metodologia) é o tipo de escola frequentado pelas colaboradoras da pesquisa em relação à sua prática religiosa. Seis idosas sempre estudaram em escolas tradicionais católicas e praticam a religião católica. Lótus estudou em escola pública e em escola tradicional católica e sua prática religiosa é mista. Apenas Margarida sempre estudou em escola pública e sua prática religiosa é espírita.

Existe também a tradição religiosa familiar. Estefanote diz: “sempre fui católica”. Orquídea corrobora: “sempre minha família foi católica.” Rosa também fala: “desde pequena, fui criada num ambiente católico”. Esses depoimentos podem ser visualizados no QUADRO 17

**QUADRO 17**  
**Trechos das narrativas relacionados à categoria “religião e tradição familiar”**

COLABORADORA	NARRATIVA
ESTEFANOTE	Sempre fui católica.
HORTÊNSIA	Nunca mudei de religião. Eu fiquei conhecendo a minha religião, porque lá em casa eles eram religiosos. <b>Minha mãe ia à missa todo domingo.</b> Era essa religião de ensinar a gente a rezar. Fiz minha primeira comunhão. [...] Sempre colégio religioso.
LIS	Mas eu estudei em um colégio de freiras alemãs e as aulas de religião eram dadas sempre por padres alemães. E assim, <b>eu criei uma mentalidade quase da época da inquisição. Pra mim tudo era pecado, não se podia fazer nada.</b>
ORQUÍDEA	Sempre minha família foi católica. [...] Na minha infância eu me lembro que uma vez uma amiga da minha mãe foi falar com ela que estava me encontrando cedinho assentada na porta da igreja esperando a igreja abrir pra eu ir à missa. Criança no interior não tem muito que fazer. [...] acordava cedo levantava e ia pra igreja. Ficava sentada lá na porta esperando abrir.
ROSA	Desde pequena, fui criada num ambiente católico.

### 5.2.6.3 Religião e fé como recurso de enfrentamento:

Nós vivemos e morremos para Deus, não para nossos maridos (LIS).

Nesta subcategoria, abordo a religião como uma estratégia ou como um recurso de enfrentamento de situações adversas. Nesse sentido, a religião vem como um conforto, um instrumento facilitador da aceitação. Pude perceber que o que se objetiva é a paz e a compreensão de que existe algo que transcende e que tem desígnios desconhecidos por todos, restando a certeza de que foi feito sempre o melhor.

Os depoimentos no QUADRO 18 retratam a religião e a fé como esse recurso de enfrentamento. Estefanote afirma: “Eu achei que a vontade de Deus era essa mesmo, então, nunca eu questioneei isso.” Lis, ao enfrentar a morte do marido, diz que ouviu de uma companheira: “Nós vivemos e morremos para Deus, não para nossos maridos”. E completa: “Depois que meu marido morreu então, eu vi como é importante celebrar a vida. [...] E nessa hora é que eu falo, em todas essas etapas o que me sustentou muito foi a fé. [...] Eu sei que a fé é dom e eu agradeço a

Deus ter tido essa força. Agora quanto a ver as mortes em volta, irmãs, irmãos, amigas, companheiras de trabalho, a gente parece que vai ficando mais encorajada pra receber essas notícias.” Rosa afirma que aceita a morte muito bem e que a religião e a espiritualidade a ajudaram nesse ponto. Mesmo Lótus, que tem uma vivência espiritual mista, demonstrou o mesmo conforto percebido que as outras colaboradoras católicas: “[...] Seu marido morreu, mas você está viva! – aquilo me acordou. [...] E ao mesmo tempo, eu tinha lido muito, além dos místicos orientais, eu tinha lido muito sobre as ideias do Krishnamurti, que fazia esse: Liberta-se do passado, seja seu próprio mestre. Uma coisa assim, que dá força pra pessoa ir pra frente, sem ficar muito remoendo aquilo que passou”.

Margarida é espírita e ao comentar sobre a morte da mãe, demonstrou a mesma sensação de conforto relatada pelas outras colaboradoras de outras religiões: “[...] E tem até coisa dela no jornal, depois que desencarnou, sabe? [...] Então, não deu pra gente ficar triste, assim, com ela morte não, porque a gente sabe o que aconteceu com ela, como ela está no outro plano. Então, é assim, é um conforto. Tudo isso ajuda”. Violeta, emocionada ao relatar a perda do marido, confessou que a sua fé ajuda, mas não resolve a questão da saudade, da falta de alguém querido para compartilhar o dia-a-dia. Hortênsia, uma mulher de 84 anos, que ao longo da vida perdeu seus três filhos (dois deles no mesmo ano) e o marido, diz da sua fé: “Eu tenho uma intimidade tão grande com Jesus. Ele vive comigo! [...] Nas horas mais tristes eu tive Ele comigo”.

No capítulo dois foi citada a pesquisa realizada por Teixeira e Lefèvre (2008), que ilustra a relevância da fé e de leituras religiosas no conforto emocional e espiritual diante do enfrentamento de doenças graves. Aplicam-se estes ensinamentos a outras situações delicadas de perdas, enfrentadas pelos idosos, como as que foram citadas pelas colaboradoras.

Foi compreendido por meio da análise desta subcategoria que, independente do tipo de crença abraçada, há uma fé que consola, uma crença em algo maior, que transcende e dá forças ao mesmo tempo, confortando uma dor nem sempre possível de superar, mas possível de conviver.

**QUADRO 18**  
**Trechos das narrativas relacionados à categoria “religião e fé como recurso de enfrentamento”**

COLABORADORA	NARRATIVA
ESTEFANOTE	Eu achei que a vontade de Deus era essa mesmo, então, nunca eu questioneei isso.
HORTÊNSIA	<p>Então, eu senti muito a morte dos meus filhos. No mesmo ano os dois morreram. Ele morreu em janeiro, o outro morreu em setembro. Ah, se não fosse a minha fé! O que seria de mim nessa hora? [...] Graças a Deus, Jesus estava comigo! E aguentei a morte dele. Custei muito, custei muito a me sentir bem. Custei muito. [...] Nunca joguei tudo por água abaixo! [...] <b>Tudo o que me apareceu, sempre com fé, muita fé e espiritualidade, porque eu procurava resolver tudo o que aparecia, porque problemas não faltam na vida da gente, não!</b> Problemas não faltam.</p> <p>Ele vive comigo! [...] Nas horas mais tristes eu tive Ele comigo.</p>
LIS	<p>Bom, <b>com 75 eu perdi meu marido</b>, que eu achava que era a razão da minha vida. E já uma companheira muito mais nova do que eu, quando eu dizia que não poderia viver sem meu marido, ela me dizia: “<b>nós vivemos e morreremos para Deus, não para nossos maridos</b>”. Então, eu só compreendi isso muito tarde. Depois que meu marido morreu então, eu vi como é importante celebrar a vida.</p> <p>[...] Depois quando ele morreu, foi à mesma sensação de abandono. E <b>foi uma morte que ninguém esperava, nem os próprios médicos e me afetou muito. E nessa hora é que eu falo, em todas essas etapas o que me sustentou muito foi a fé. É nisso que minha filha me chama de orgulhosa, que eu tenho orgulho de ter fé. Não é orgulho, é agradecimento. Eu sei que a fé é dom e eu agradeço a Deus ter tido essa força. Agora quanto haver as mortes em volta, irmãs, irmãos, amigas, companheiras de trabalho, a gente parece que vai ficando mais encorajada pra receber essas notícias.</b></p>
ROSA	Em 2002, tem sete anos (viuvez). <b>Depois de 60 anos de casado e vivendo bem, isso pra gente é sempre doloroso. Sempre difícil. Como eu aceito a morte muito bem, sempre a religião me ajudou muito e a espiritualidade nesse ponto.</b>
VIOLETA	(a viuvez) 1998, há onze anos. <b>A fé ajuda, mas acho que uma perda dessa não há nada que compense. Dizem que o tempo melhora. Melhora nada!</b>
LÓTUS	[...] E um dia até, que eu fiquei muito assim, triste, chorando muito e tudo, me disseram: “Olha!” Eu falei: “Mas meu marido morreu, eu estou sozinha! <b>Seu marido morreu, mas você está viva!</b> ” Aquilo me acordou. Seu marido morreu, mas você está “viva”! <b>Então, não pode ficar presa ao morto. Eu vou ter que ter uma vida diferente, mas eu quero ter, mas eu estou viva. Senti que a gente está viva a cada dia é muito importante. Que não morreu. Você pode morrer pro passado, é muito importante. Coincidentemente, naquela época eu já estava estudando muitas filosofias orientais, que dão um sentido diferente pra morte. Prolongamento da vida, essa coisa toda. E ao mesmo tempo, eu tinha lido muito, além dos místicos orientais, eu tinha lido muito sobre as ideias do Krishnamurti, que fazia esse: “liberta-se do passado, seja seu próprio mestre”. Uma coisa assim, que dá força pra pessoa ir pra frente, sem ficar muito remoendo aquilo que passou.</b>
MARGARIDA	E eu ia levá-la até para fazer um exame, que ela estava com o coração assim, muito fraquinho, quando eu cheguei, ela já tinha morrido. Eu chamei, mas... <b>morreu assim. Muito suave, tranquilo. A gente sente, mas dá graças a Deus de não ficar na cama, toda vida doente.</b>

---

[...] Ela já sabe que desencarnou, que ela vai fazer o tratamento. Não vai pro hospital não, vai pra casa da tia dela, fazer o tratamento e tudo, pra recompor. Mas disse que está tudo bem. Mas falou assim, direitinho, sabe? Tudo o que aconteceu lá no Centro ela falou aqui, com outras pessoas que nem sabiam, porque nós não tínhamos falado nada. E tem até coisa dela no jornal, depois que desencarnou, sabe? Ela falando, assim uma entrevista. Então, não deu pra gente ficar triste, assim, com ela morte não, porque a gente sabe o que aconteceu com ela, como ela está no outro plano. Então é assim, é um conforto. Tudo isso ajuda

---

### 5.2.7 Espiritualidade e eventos não normativos de vida:

[...] eu senti muito a morte dos meus filhos [...] Ah, se não fosse a minha fé! O que seria de mim nessa hora? (HORTÊNSIA).

Os eventos não normativos de vida são aqueles que ocorrem fora do esperado ou do curso natural da vida. Esses eventos causam impacto muito grande na vida das pessoas que os enfrentam (PAPALIA; OLDS, 2000). A perda de filhos é um deles. O natural da vida é que pessoas mais velhas morram primeiro. Principalmente entre pais e filhos, espera-se, em uma ordem natural, que os filhos enterrem os pais. Quando a ordem é invertida torna-se um evento de caráter não normativo. Três colaboradoras dessa pesquisa passaram por essa experiência e as relataram: Lis perdeu um filho de 21 anos, Rosa perdeu um filho de 47 anos e Hortênsia perdeu os três filhos que teve. Elas contaram suas experiências e como a fé que cada uma tem deu forças no enfrentamento de uma dor inenarrável. Hortênsia impressionou-me particularmente pelo impacto que a sua história me causou, pela maneira com que ela conta essas perdas e pela coragem como as enfrentou. Alguns relatos estão no QUADRO 19, a seguir.

#### QUADRO 19

##### Trechos das narrativas relacionados à categoria “espiritualidade e eventos não normativos”

COLABORADORA	NARRATIVA
HORTÊNSIA	<b>Perdi minha filha assassinada pelo marido e ela era nova, tinha 30 anos.</b> E meu marido morreu logo depois porque ele teve uma doença que naquela época não era muito comum, mas hoje já é mais conhecida - chama esclerose-lateral-amiotrópica.[...] eu senti muito a morte dos meus filhos. No mesmo ano os dois morreram. Ele morreu em janeiro, o outro morreu em setembro. [...] Eu não tenho mais filho comigo, muito doloroso. Você ver um filho no caixão é uma coisa tão triste! Ainda mais assim, aqueles filhos mais chegados. É muito triste! <b>Eu tenho uma intimidade tão grande com Jesus, tenho Ele tão bem dentro do meu coração! A espiritualidade ajuda muito. O que seria de mim se não fosse a minha fé? Não sei, não sei o que seria, sabe?</b>

---

**Ah, se não fosse a minha fé! O que seria de mim nessa hora? [...] Graças a Deus, Jesus estava comigo! E aguentei a morte dele.** Custei muito, custei muito a me sentir bem. Custei muito. [...] Nunca joguei tudo por água abaixo! [...] **Tudo o que me apareceu, sempre com fé, muita fé e espiritualidade, porque eu procurava resolver tudo o que aparecia, porque problemas não faltam na vida da gente, não!** Problemas não faltam.

LIS Eu perdi um filho. Ele tinha 21 anos e morreu num acidente de carro em Cabo Frio. [...] E antes dele morrer me contaram os colegas que ele falou: “estou muito feliz, estou muito bem com minha família, estou adorando a faculdade e quando eu chegar em casa vou pedir a mamãe para comungar com ela”. Até aí ele falou sério, depois ele brincou: “será que eu encontro um padre surdo?” No dia em que ele falou isso ele morreu. Aí a irmã G. Me emprestou um livro, [...] chamado: “Os maiores teólogos respondem”. [...] **E no assunto que fala sobre a morte, o teólogo fala isso: que para Deus o que vale é o último momento de adesão. [...] Eu aí associei, no dia em que morreu ele falou isso: “estou feliz, estou bem, quero comungar”. Isso que me deu forças sabe? [...]** E depois de chorar muito, eu falei assim: “não é possível a irmã G. me empresta um livro pra me consolar e piorou”. Tornei a reler, aprendi mais o sentido da coisa e a gente venceu, minha filha. Tanto eu como meu marido sobrevivemos.

ROSA Quando eu perdi esse meu filho, eu senti, porque na noite, na véspera, ele tinha conversado comigo. Eu nunca esperava! Como ele tinha um problema, porque devido ao desastre que ele teve, ele teve que parar os estudos, parar tudo. Desastre, porque o carro pegou no cerebelo e ele não podia ser operado. [...] quando ele morreu, eu senti demais! Foi uma coisa que eu sinto hoje. Fiquei sozinha, ele morava comigo, não é? [...] Então, ele já morreu com 47 anos. Mas eu recebi muito bem. **Peço a Deus sempre, que eu acho que lá, como eu tenho fé, eu acredito que talvez ele ajude mais a gente que a gente.**

---

### 5.2.8 Espiritualidade e práticas religiosas como abertura para o novo e busca de sentido:

Desde 64 eu trabalho numa equipe católica que tem um espaço no jornal. Então até hoje eu escrevo pro jornal (LIS).

Nas categorias anteriores tratamos da tradição religiosa na família e na educação das colaboradoras. A tradição é percebida assim como a possibilidade de se abrir para o novo, através das mudanças ocorridas dentro da própria instituição religiosa. A partir da participação nestes grupos de estudos religiosos, muitas colaboradoras relataram ganhos e possibilidades de mudança de paradigmas, que resultaram em uma visão mais atualizada da realidade. Pelos relatos, observamos que a religião passou a ocupar uma dimensão mais humanizada, menos presa a rituais e obrigações. O respeito ao próximo e as diferenças, por meio da compreensão do ecumenismo, também foi outro ponto relevante. Escolho ilustrar este relato com trechos ditos por

Estefanote: “Eu me sinto muito melhor do que se eu tivesse ficado só naquela religião assim, de “rezinhas”, de novena, de sacrifício, [...] Eu devo muito à Ação Católica. Aí que a gente vê o que é religião. [...] E esse ecumenismo também de saber dar valor às outras religiões, faz parte dessa parte do catolicismo bem compreendido. Eu vejo o budismo, coisa maravilhosa! [...] O espiritismo tem muita solidariedade, ajuda muito o povo”.

A participação das colaboradoras em grupos de estudos religiosos e os benefícios encontrados por elas, inclusive com relação à abertura para novos aprendizados que geraram novas posturas e atitudes de vida, podem ser avaliados na fala de várias delas. Orquídea reitera: “[...] Depois eu fui participar desse grupo, então essa é uma ajuda muito grande que eu tenho”. Para Lis “Eu atribuo minha mudança de mentalidade a essa equipe e à Ação Católica. [...] na vida prática me ajuda e muito! Porque ajuda a ver o âmago do acontecimento. [...] Às vezes eu estou morrendo de preguiça de uma reunião, quando eu vou, eu adoro, eu falo: ‘não posso perder de jeito nenhum!’ É o convívio, é a oração, é a meditação! [...] E vou continuar enquanto eu estiver viva, se Deus quiser!”

Os depoimentos de Estefanote e Lis mostram (vide QUADRO 20), também, que a participação nesses grupos é fator colaborador do sentido de suas vidas. “Encontrar toda semana com as amigas, estudar temas de interesse comum, é uma forma de suporte social e de bem-estar, que vai também delineando um estilo de vida próprio das participantes.”

Lótus comenta sua iniciação religiosa no catolicismo e sua abertura conquistada a partir do conhecimento de outras religiões orientais. Apesar desse percurso, não se afastou do catolicismo. Continuou incluindo-o em suas práticas religiosas, permitindo-se realizá-las quando sentisse disposição para tal, sem nenhum menosprezo a este ou aquele ritual escolhido: “Não sei se eu sou, ou se eu deixo de ser (católica). Vou à missa o dia que eu quiser. Chego lá e assisto. Quando tem um casamento ou então, comungo também, porque eu acho que faz bem. É importante. Eu tive essa iniciação dentro da Igreja Católica, entendeu? Agora, não quer dizer que eu não posso ter ido à Índia e recebido a iniciação no Budismo. Budismo Tibetano também. Eu acho que todos levam à mesma coisa. Todos falam a mesma coisa. Só que quando a pessoa está muito fanática, fundamentalista, ela não enxerga isso. Quando a pessoa já começa a abrir mais e a perceber que nós todos pertencemos a esse todo, que Deus é um pra todo mundo...” Comenta também, a união ocidente-oriental, através do trabalho de um monge beneditino que conheceu na Índia.

Estas ideias de Lótus coincidem com as de Boff (1999), que entende que a troca entre as tradições religiosas ocidentais e orientais podem ser um acréscimo no desenvolvimento das pessoas, pois âmbar contêm em sua mística ensinamentos de valioso significado.

Lis e Margarida, por meio do envolvimento com as religiões abraçadas, tiveram, e ainda têm, oportunidades de desenvolver atividades ocupacionais que lhes proporcionam prazer e desenvolvimento pessoal. Margarida, que escreveu um documento histórico do Centro Espírita que frequenta, nos diz: “Foi bom porque eu aprendi a mexer com computador.” Foi uma atividade que lhe possibilitou o conhecimento de novas tecnologias e a atualização com instrumentos da modernidade.

**QUADRO 20**  
**Trechos das narrativas relacionados à categoria “espiritualidade e práticas religiosas como abertura para o novo e busca de sentido”**

COLABORADORA	NARRATIVA
LIS	<b>Desde 64 eu trabalho numa equipe católica que tem um espaço no jornal. Então até hoje eu escrevo pro jornal.</b> Com menos frequência, mas ainda escrevo.
MARGARIDA	Foi bom porque eu <b>aprendi a mexer com computador</b> , escrevi a historia do Centro, desde quando tudo foi criado. Está guardada no Centro. [...] Fui eu que escrevi. [...] Ficou bom.
ESTEFANOTE	[...] E a gente pode comparar e ver o que era que vinha da fonte e o que foi agregado ao contexto social. A gente foi dando valor e vendo o que era a estrutura certa. E com isso <b>eu me sinto muito melhor do que se eu tivesse ficado só naquela religião assim, de “rezinhas”, de novena, de sacrifício</b> , não sei mais o quê. [...] Eu entrei por que eu tinha uma <b>vontade de entender religião no sentido verdadeiro, sem esse negócio de ficar “sacrificinho”</b> , ficar a tomar nota do que não comeu, se comeu bem, aquele negócio todo de colégio. [...] Eu devo muito à Ação Católica. Aí que a gente vê o que é religião. [...] E esse ecumenismo também de saber dar valor as outras religiões, faz parte dessa parte do catolicismo bem compreendido. Eu vejo o budismo, coisa maravilhosa! [...] O espiritismo tem muita solidariedade, ajuda muito o povo.
ORQUÍDEA	[...] <b>Depois que eu fui participar desse grupo, então essa é uma ajuda muito grande que eu tenho.</b> E a nossa paróquia também é muito boa sob esse aspecto. <b>Nós temos um padre que é teólogo.</b> Tem um <b>outro que é especializado em sagradas escrituras.</b> Então as missas são assim, muito <u>ricas</u> . Eu acho que é um privilégio.
VIOLETA	Eu gosto de estudar. [...] <b>depois que eu entrei pra esse grupo minha vida melhorou demais! Mas melhorou mil por cento!</b>
LIS	Depois, quando eu já tinha 17 pra 18 anos - eu já era filha de Maria, trabalhava com o postulado da oração (santa infância) - logo que a Ação Católica começou, ainda no Stella, nós começamos a ter círculos de JEC. E aí, muito lentamente, <b>minha mentalidade foi se modificando. Em vez daquele pavor de tudo ser pecado eu comecei a conhecer a vida mais como um processo de amadurecimento do amor.</b> [...] <b>essa equipe me ajudou muito, muito mesmo. Eu atribuo minha mudança de mentalidade a essa equipe e à Ação Católica.</b> Eu devo muito à Ação Católica. [...] <b>na</b>

---

**vida prática me ajuda e muito! Porque ajuda a ver o âmago do acontecimento. [...]** Às vezes eu estou morrendo de preguiça de uma reunião, quando eu vou, eu adoro, eu falo: “não posso perder de jeito nenhum!” **É o convívio, é a oração, é a meditação! [...]** **E vou continuar enquanto eu estiver viva, se Deus quiser**

[...] “ele não usava *Agnus Dei*?” E eu me vi respondendo: “acho que não, mas isso não significa nada. Ele mesmo sem *Agnus Dei*, ele deve ter se salvado!”. **Aí que eu percebi que a minha mentalidade já não estava presa àquela confissão oral.** Mas a gente custa a sair disso. A que eu devo? RC, equipe Igreja Marcha.

[...] E mesmos os textos que eu fiz são muito modestos, respeitando muito a liturgia habitual. **Mas aí a Igreja foi abrindo, foi abrindo.** Você não imagina a quantidade de textos que eu tenho: para aniversário de 15 anos, para noivado, pra casamento, para formatura de primário, formatura de faculdade e bodas de prata, bodas de ouro. É uma quantidade!

#### ORQUÍDEA

Desde cedo, quando eu estava no curso primário, eu fui da Cruzada Eucarística. Depois que vim estudar, eu fui benjamina da Ação Católica, fui Pré-JEC, JEC, JIC um pouco tempo e hoje estou na SAC, que é Senhora da Ação Católica. Ação Católica foi interrompida uma época, na época da ditadura, e ela renasceu então, com o nome de Renovação Cristã. **É o nome do nosso grupo que eu participo hoje.**

#### LÓTUS

**Eu comecei com a religião católica, claro, não é?! Agora eu pesquisei na Índia meditação** e fui fazendo a coisa ligando a meditação à tradição. Não sei se eu sou, ou se eu deixo de ser (católica). **Vou à missa o dia que eu quiser.** Chego lá e assisto. Quando tem um casamento ou então, comungo também, porque eu acho que faz bem. É importante. Eu tive essa iniciação dentro da Igreja Católica, entendeu? Agora, não quer dizer que eu não posso ter ido à Índia e recebido a iniciação no Budismo. Budismo Tibetano também. Eu acho que todos levam à mesma coisa. Todos falam a mesma coisa. Só que **quando a pessoa está muito fanática, fundamentalista, ela não enxerga isso. Quando a pessoa já começa a abrir mais e a perceber que nós todos pertencemos a esse todo, que Deus é um pra todo mundo...**

Outros ensinamentos importantes e significativos que eu tive na Índia foi com Bede Griffiths. Eu desejava conhecer esse monge beneditino inglês, que fundou um *Ashman*. [...] Então, eu achei interessante, **como um monge beneditino não só, acreditou na meditação oriental, como também trouxe uma contribuição para o ocidente,** para os mosteiros beneditinos, ligados a essa síntese oriente-ocidente.

---

### 5.3 SENTIDO DE VIDA

Ter um propósito e atribuir um sentido à existência é fundamental para contribuir para um envelhecimento ativo. Neri (2001, p. 132), explica que “prolongar a vida sem propiciar um significado para a existência não é a melhor resposta para o desafio do envelhecimento [...] a

vida necessita de um significado”. Nesta categoria, podemos verificar quais os fatores que contribuem para a elaboração deste sentido na vida de nossas colaboradoras.

### 5.3.1 Sentido de vida e espiritualidade/religiosidade/velhice:

Minha vida ter sentido? Uma grande coisa é minha fé em Deus! (VIOLETA)

Violeta já havia falado sobre importância que a família e a religião têm na sua vida. Aqui, ela nos mostra que estudar religião é também uma fonte de sentido para a sua vida. Aos 98 anos, ela se envolve em pesquisas na literatura e na internet e em temas relacionados à religião que pratica. Também participa de grupos de estudos religiosos. Ao desenvolver esta prática, ela preenche sua vida de atividades e, ao mesmo tempo, estimula sua memória.

Faz-se pertinente na compreensão da relação entre estilo de vida e cognição, ressaltar que “alguns pesquisadores começaram a considerar a influência única do envolvimento religioso sobre a cognição” (RIBEIRO; YASSUDA, 2007, p. 200). A religiosidade tem sido vista como promotora de um envelhecimento satisfatório, pois à medida que o sujeito melhora sua relação com Deus também melhoram as possibilidades de ele envelhecer com integridade e autorrealização. Relembro afirmativa de Ivan Izquierdo (2007) acerca da memória, comentadas no capítulo dois. Segundo ele, a prática da leitura é um dos exercícios mais completos para a estimulação da memória. O QUADRO 21 apresenta outros depoimentos relacionados a essa categoria.

#### QUADRO 21

Trechos das narrativas relacionados à categoria “sentido de vida e espiritualidade/religiosidade/velhice”

COLABORADORA	NARRATIVA
ESTEFANOTE	<b><u>Muitíssimo importante!</u></b>
HORTÊNSIA	<b>Há muito tempo que eu venho construindo o sentido da minha vida!</b> Quando eu me casei eu fui construindo devagar. [...] O <b>sentido da vida</b> que eu sempre achei foi isso. Segui minha vida, casada, viúva, tudo direitinho, <b>sempre baseada na espiritualidade.</b>
LIS	Eu sei que a minha vocação seria no lar, criando filho. Deus me concedeu poder ajudar criar alguns netos, melhor ainda! <b>Isso deu um sentido pra minha vida! Seria a religião e a família!</b> Sempre a religião em primeiro plano, mas a família quase pegando, quase empatando.

---

VIOLETA	Bom, <b>minha vida ter sentido? Uma grande coisa é minha fé em Deus!</b> Absoluta, completa! Sabendo que Ele está aqui agora entre nós. [...] a fé influencia no sentido da vida completamente! Completamente! <b>Quanta coisa que eu ia fazer ou faria de maneira diferente, sabendo que Deus está presente?</b> E as lutas de casa? [...] Aborrecimento todo mundo tem, isso é bobagem. Agora saber superar... a gente precisa da força!
ROSA	Eu acho que <b>(a minha vida) tem muito sentido. Pela maneira que os filhos, os netos e bisnetos procuram à gente, a gente vê que tem um sentido grande.</b> Qualquer eles coisa vem! Pelo menos durante a semana toda eu tenho dois, três aqui.
LÓTUS	<p><b>Eu acho que é importantíssimo, tem que ter um sentido.</b> Porque se você nasceu, <b>todo mundo que nasce tem um sentido qualquer</b>, tem que seguir a vida dele. O que atrapalha é que as pessoas, às vezes, ficam de olho na vida do outro achando que é melhor. E aí cria competição, inveja, ciúme - essas coisas todas, que são os defeitos básicos do ser humano - competição, medo, tudo isso porque não está satisfeito com aquilo que Deus mandou pra ela fazer. Cada um tem, quando chega as circunstâncias da vida já vão promovendo os encontros. Você sente que aquele encontro foi uma forma de você crescer, seja por uma forma de harmonizar com aquela pessoa, ou um desafio pra você aprender. Sempre é um aprendizado. <b>Em toda a situação da vida você está sempre aprendendo.</b></p> <p>Eu acho <b>que o sentido de vida da velhice é um prolongamento do que foi o sentido de vida da sua vida toda.</b> Não pode destacar só a velhice. É importante. Você ter um caminho, ter que seguir aquilo. Ajudar, por exemplo, um hospital. Eu fazia muita visita ao hospital. Agora eu não tenho ido porque depende de andar. <b>Mas eu acho que todo mundo tem que ter um ideal. Um objetivo</b>, tem que ter.</p>
VIOLETA	<p>Eu gosto muito de estudar. E uma das coisas que agente tem que estudar é religião. Eu sou apaixonada por São Paulo. Eu fiz um trabalho da vida toda de São Paulo, eu acho que até eu dei a L. Agora eu estou estudando as epístolas, uma por uma: Romanos todinho, Coríntios a primeira, a segunda, Efésios, Gálatas. <b>Agora estou no computador com os Colossenses. E tem que estudar!</b></p> <p>Uma amiga me disse que eu sou a criatura mais burra que ela já conheceu, porque eu não paro de estudar. Estou estudando sempre. Sempre, não sabe? <b>A entrada nesse grupo me fez ter consciência disso. Em vez de encaminhar a minha vida para outras coisas, eu encaminhei mais para o lado do estudo da religião, que eu acho uma coisa maravilhosa.</b></p>

---

### 5.3.2 Sentido de vida e projetos:

Tenho muitos projetos de vida e acho isso muito importante. Não vou esperar a morte com resignação antecipada. Vou continuar a fazer as coisas em que acredito enquanto tiver um mínimo de condição. A vida não é para ser vivida, é para ser celebrada! É o que faço, todos os dias (LIS).

O que é projeto de vida? Percebi certa confusão por parte das colaboradoras com relação a essa questão. Algumas foram falando sem restrições a respeito de seus projetos. Outras justificavam a falta deles pela idade avançada e, a seguir, relatavam as inúmeras atividades que

fazem e que continuarão a fazer enquanto estiverem vivas, além dos planos que têm para o futuro. Um exemplo é a fala de Margarida: “projetos eu acho que não devo ficar fazendo, não, porque com oitenta e dois anos... mais alguns anos e eu não dou conta de acabar, de executar o projeto. [...] falei com meu filho que outro dia ouvindo jornal, vi um curso de computação, e falei: “esse ano está no projeto eu melhorar”.

Na minha avaliação, projetos foram confundidos com metas em longo prazo. Objetivos de trabalhos rotineiros, como os trabalhos beneficentes, não entraram nesta categoria projetos, na concepção de algumas idosas. Nota-se, na fala citada acima, que, apesar de Margarida dizer que não faz projetos pela idade avançada, ao mesmo tempo nos conta que tem projetos como continuar a trabalhar para os mais necessitados e fazer um curso de computação. Se ela relata que está no seu projeto desse ano melhorar, é porque os projetos existem, mas são de curto prazo. Numa velhice tardia, em função da consciência da finitude ou da presença da morte como companheira do dia a dia, já comentada anteriormente, os projetos não têm alcance de longo prazo. Essa fala de Margarida coincide também com postulados da TSS de Laura Carstensen, que nos dizem que os projetos de vida de longo prazo passam a ser substituídos pelos de curto prazo (NERI, 2006). O QUADRO 22 ilustra essa categoria com outros trechos.

Esses relatos vêm ao encontro do tema já comentado anteriormente: na velhice, assim como em qualquer outra fase da vida, os sonhos, as metas e os desejos, continuam. Os projetos alimentam o viver e sugerem uma adequação à realidade de cada um, recorrendo à plasticidade. Um exemplo é Violeta, que declara ter um tipo de apostolado que interpreto como meta, que é o de “espalhar” os textos que julga ter conteúdo enriquecedor. E também, mesmo com 98 anos e cuidando de uma saúde frágil, não abre mão do seu grupo de estudos e de trabalhos manuais para os mais necessitados.

Almeida (2005) destaca como essencial a consideração da relação entre indivíduo e sociedade na compreensão de velhice e projetos de vida. O tempo que é associado ao velho em nossa sociedade é diferente do que é associado ao jovem e as condições socioeconômicas do idoso também são fatores que podem interferir na elaboração de suas escolhas. Chegar à velhice também pode ser, socialmente, entrar em um mundo repleto de perdas, de visão contrária à gerontologia moderna, que considera a velhice como um estágio no qual perdas e ganhos caminham paralelamente. Os projetos de vida, segundo Almeida (2005), são construídos individualmente numa visão de “campo de possibilidades” – histórica e culturalmente inseridos,

proposta que cita de Velho (1981), na qual a participação ativa da pessoa na sua elaboração é fator considerado, mesmo nos mais modestos.

**QUADRO 22**  
**Trechos das narrativas relacionados à categoria “sentido de vida e projetos”**

COLABORADORA	NARRATIVA
HORTÊNSIA	<b>Eu acho importante ter projetos na vida. Não mais na minha altura de vida. Hoje eu tenho vontade, mas pela idade eu já não posso fazer muita coisa não. Eu tinha uma vontade de ensinar as pessoas! Eu sou limitada em certo ponto por causa do reumatismo que eu tenho.</b>
LIS	<b>Tenho muitos projetos de vida e acho isso muito importante. Não vou esperar a morte com resignação antecipada. Vou continuar a fazer as coisas em que acredito enquanto tiver um mínimo de condição. A vida não é para ser vivida, é para ser celebrada! É o que faço, todos os dias.</b>
ORQUÍDEA	<b>Sem um objetivo, sem um plano, as coisas ficam muito vazias, não ficam? São muitos objetivos. O objetivo central de tudo é Deus, não é? Então a gente está sempre se perguntando: como eu posso servir? Eu acho que isso é assim, muito básico na vida da gente.</b>
ROSA	<b>Eu tenho uma filha que tem uma creche e meu projeto de vida é ajudar essa menina. [...] o projeto de vida é poder ajudar a quem me rodeia. É poder ainda servir a alguém.</b>
VIOLETA	<b>[...] estou com 98 quase, não é filha? [...] Na minha idade eu pouco posso fazer, em um tipo de apostolado, por exemplo. Uns podem ir para aqui, para lá, para acolá, eu já não saio quase de casa. Muito pouco. Mas eu vou pro computador e tudo o que eu acho de bom, eu tiro xerox e espalho. Eu tenho pastas e pastas com esses artigos bons, que todo mundo sabe que eu gosto e me dá. E o que é bom, eu espalho. O que eu tiro na internet que é interessante, eu espalho também. Então, o meu apostolado consiste mais nisso. Esse grupo de segunda-feira é o de estudo. Eu tenho um outro grupo de quarta-feira, que é trabalho para os pobres.</b>
LÓTUS	<b>Olha eu acho, estou sempre tendo projetos, o pior é isso, sabe? Nunca vi tantos! [...] Mas não é projeto pra eu realizar, não, sabe? É ver que podem, outras pessoas mais jovens realizarem aquilo. Isso eu acho fantástico. É incentivar a energia da criatividade que já existe em cada ser humano. É incentivar, não é determinar nada. É dar possibilidade aos outros de criarem também. [...] o projeto de vida é uma coisa assim, é aceitar e caminhar para aquele!</b>
MARGARIDA	<b>Fazer projetos eu acho que não devo ficar fazendo, não, porque com oitenta e dois anos... mais alguns anos e eu não dou conta de acabar, de executar o projeto. Mas, por exemplo, estou cheia de peças de pano pra cortar lá pro Centro. [...] mandei pra Brasília segunda-feira uma porção de <i>costurinha</i>, para os pobres de lá também... [...] Não sei, projeto mesmo... Eu não assumo compromisso. [...] Mas, já falei com meu filho que outro dia ouvindo jornal, vi um curso de computação, e falei: “esse ano está no projeto eu melhorar”. Porque eu já mexo com computador e tudo, mas tem uma porção de coisa que tenho que perguntar.</b>

Discutir sobre velhice e projetos de vida deve incluir a dimensão “da superação da condição de heteronomia imposta aos muito idosos que vêm suas vidas e necessidades – até mesmo as mais íntimas – administradas por outros” (ALMEIDA, 2005, p. 109).

Nessa pesquisa pudemos observar que as muito idosas colaboradoras demonstraram autonomia nas suas escolhas, apesar da participação, muitas vezes, de suporte familiar e social.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é inexorável, mas a velhice é imprevisível. (FALEIROS, 2009, p.63).

Espiritualidade e sentido de vida na velhice tardia foi o tema proposto nesta dissertação. Na prática, a pesquisa compreendeu um grupo de mulheres entre 82 e 98 anos. A escolha foi reforçada por termos percebido ainda serem poucas as pesquisas que relacionam os fatores espiritualidade e sentido de vida a velhos muito velhos, além de também termos localizado pouco material publicado sobre essa faixa etária emergente da nossa população.

A questão fundamental desta pesquisa – como o fator espiritualidade pode influenciar na construção de sentido de vida na velhice tardia? – foi discutida, primeiramente, a partir do referencial teórico apresentado nos primeiros capítulos. Partiu-se do conceito de velhice, para, então, contextualizar a velhice tardia, seguindo-se dos conceitos escolhidos para a compreensão de espiritualidade e sentido de vida, temas desenvolvidos nos capítulos segundo e terceiro.

O quarto capítulo apresentou a escolha metodológica – História Oral. As entrevistas foram desenvolvidas a partir de questões semiestruturadas, relacionadas ao tema proposto por esta pesquisa, caracterizando um trabalho de História Oral Temática. O passo seguinte, apresentado no capítulo quinto, foi a análise e interpretação dos dados colhidos nas narrativas, à luz do referencial teórico.

Foram muitos dias e muitas noites de dedicação a essa pesquisa, com vários questionamentos em relação à postura ética, à escrita científica, à clareza de ideias, à criatividade, à organização do trabalho e, principalmente, à delicada e árdua tarefa de analisar e categorizar as narrativas. Analisar e interpretar em História Oral, como foi comentado no capítulo quatro, são tarefas desafiadoras. As narrativas são de uma riqueza que certamente poderá ser desdobrada em outros trabalhos, com foco na velhice tardia. Durante esse processo de análise e de interpretação do conteúdo das narrativas e da seleção das categorias por elas geradas, foram considerados, a princípio, os resultados de forma individual, para em seguida comparar aspectos semelhantes e diferentes entre elas.

Os achados da pesquisa tornam possível relatar o reconhecimento da importância do fator espiritualidade nas vidas de todas as colaboradoras. O conjunto dos temas levantados mostra claramente o quanto o fator espiritualidade foi citado e considerado como relevante para elas. Espiritualidade e fé foram reconhecidas, de forma unânime, como componentes de especial importância em suas vidas.

Pudemos verificar o quanto a prática da espiritualidade tem sido fonte de conhecimento e de produção de mudanças, tanto de paradigmas quanto de atitudes, o que pode ser confirmado nos relatos das colaboradoras, como nesse, de Lis: “Minha mentalidade foi se modificando. Em vez daquele pavor de tudo ser pecado, eu comecei a conhecer a vida mais como um processo de amadurecimento do amor”. Essas palavras coincidem com o postulado de Pessini, que acredita em uma espiritualidade que inclui a prática do amor.

Um dos fatores relacionados com essa possibilidade de mudança por meio das práticas espirituais é o reconhecimento da liberdade para a dedicação à vivência, fato já elucidado por Boff em seu artigo “Oficialmente velho”, escrito quando ele fez 70 anos. Quem chega à velhice alcança o privilégio de poder se dedicar ao desenvolvimento de atividades muitas vezes impossíveis de se realizar em tempos anteriores, em função de compromissos profissionais ou familiares.

O indivíduo idoso encontra, então, uma disponibilidade para a entrega às questões relativas ao espírito e à sua relação com Deus. O reconhecimento da prática da meditação e/ou da oração, do envolvimento em trabalhos de cunho social e da intensificação da sua relação com Deus foram relatados como consequências positivas no bem-estar dessas pessoas. Rosa nos fala abertamente que percebe que agora “a gente vive muito melhor a espiritualidade do que na juventude”.

Estas práticas espirituais também possibilitaram o desenho de um estilo de vida para essas mulheres, além das atividades sociais. Quando Rosa diz que já foi duas vezes ao cinema em uma mesma semana e que classifica como prioridade a leitura de dois jornais por dia, demonstra a vivacidade e a alegria de participar da vida em sua plenitude. Ela criou um estilo de vida que lhe permite se manter atualizada. Estudiosos como Ribeiro e Yassuda evidenciam a relevância de um estilo de vida saudável como colaborador de uma velhice ativa, pois pode interferir diretamente no desempenho da cognição e na prevenção de demências.

A atenção ao estilo de vida do idoso como influente na sua qualidade de vida relaciona-se, também, às questões de sentido. Um estilo de vida ativo, como o exemplo de Rosa, colabora para o preenchimento do temido vazio existencial que pode levar à depressão, ao desenvolvimento de demências e outras patologias. Ainda podemos relacionar esta questão com a proposta de Frankl, para quem a busca de sentido na vida é única e depende de cada pessoa. Segundo ele, o indivíduo que tem uma razão para existir suporta as intempéries da vida positivamente.

Os filhos, os netos e os bisnetos são motivos de alegria e os laços afetivos são estimulados gerando uma convivência saudável e reforçando o sentimento de pertencimento. De acordo com a proposta teórica de Laura Carstensen (a teoria da seletividade socioemocional) o idoso intensifica os relacionamentos com pessoas mais próximas a ele, do seu círculo familiar e social que poderão garantir experiências emocionais mais positivas. Podemos perceber isso nas narrativas de todas elas. Algumas falam da relação diária com os netos e os filhos, outras evidenciam as festas comemorativas e as reuniões de família, outras o convívio social com familiares e amigos mais próximos, porém todas enfatizam a importância destas pessoas em suas vidas.

A convivência saudável pode ser verificada também nos grupos de estudos religiosos e de trabalhos sociais que as colaboradoras da pesquisa frequentam. Esses grupos, além de servirem de suporte social otimizando as relações sociais, possibilitam o desenvolvimento de atividades de leitura e de estudo que preenchem o tempo enquanto estimulam a memória. Como revelou Izquierdo, a falta de uso da memória provoca o esquecimento real e a atividade da leitura é o melhor exercício para estimulá-la. Violeta comentou que sua amiga lhe considera muito *burra*, pois ela sempre está estudando. Seus hábitos diários de leitura coincidem com a proposta de Izquierdo, pois se trata de uma senhora de 98 anos, com uma atividade intelectual e memória invejáveis.

As contribuições de Alvarez sobre o desenvolvimento da memória esclarecem as dificuldades muitas vezes colocadas por Margarida. Ela tem seu tempo recheado de atividades de trabalho tanto em sua casa quanto na comunidade onde participa. Ela lida sozinha com computador, vai ao centro da cidade sem companhia de outrem, enfim, é uma pessoa autônoma. Mesmo diante da queixa de falhas na memória, ela se compara com a filha muito mais nova dizendo que alguns esquecimentos são mesmo normais para eles, uma vez que até os mais novos

têm perdas. Margarida também frequenta grupos de estudo do Evangelho, onde são discutidas as fontes de sua crença religiosa.

Pode-se dizer que participar destes grupos faz parte do estilo de vida conquistado por cada uma das participantes. Todas as colaboradoras estudam, trocam ideias, fazem pesquisa na área da religião escolhida, discutem textos complementares, leem literaturas afins, enfim, se ocupam com o aprofundamento do tema. Estas atividades proporcionam um aumento das relações interpessoais, da autoconfiança e da autoestima, além de influenciar positivamente na cognição.

Também como foi apresentado no segundo capítulo, Lupien e Wan relatam que pesquisas recentes apontam a autoestima como fator desencadeante de uma velhice ativa, pois o que se pensa sobre a própria velhice causa impacto na própria saúde e na longevidade. Todos os depoimentos feitos para essa dissertação revelaram que a autoestima é valorizada. A religiosidade tem sido vista como promotora de um envelhecimento satisfatório, pois, à medida que o sujeito melhora sua relação com Deus, também melhoram as possibilidades de ele envelhecer com integridade e autorrealização.

Essa autorrealização está diretamente relacionada ao sentido de vida proposto por Frankl. A pessoa que se valoriza e que encontra sentido no que faz pode viver uma vida plena, mesmo diante do sofrimento. A vida de Hortênsia é um exemplo disso. Ela perdeu todos os seus filhos e o marido, cuidou dos netos e hoje ajuda a cuidar da bisneta. Apesar de todo o sofrimento enfrentado, ela conseguiu encontrar uma coragem para enfrentar seu sofrimento, vencê-lo e consegue olhar para trás e ver que sua vida valeu à pena. Ela juntou nessa sua experiência de vida as propostas teóricas de Frankl e Erikson, que afirmam que aceitar a vida que se teve ao chegar à velhice tentando compreender os fatos acontecidos no contexto da sua história é o maior fator contribuinte da integridade.

Outro fator interessante que vem concordar com o fenômeno da feminização da velhice observado atualmente é que dentre as oito colaboradoras desta pesquisa, sete são viúvas e jamais se casaram novamente. Como já foi mencionado anteriormente, Beauvoir evidencia a possibilidade das mulheres na velhice poderem cuidar mais de si após a criação dos filhos e a submissão aos parceiros.

As possibilidades que uma vida longa trás, como atravessar diversas gerações e proporcionar o convívio intergeracional, benéfico à qualidade de vida do idoso pelas

possibilidades de trocas e aprendizado mútuo foi outro fator interessante confirmado pela pesquisa.

Todos os laços e permanência de vínculos são contribuintes de sentido e têm significados relevantes na construção de uma vida rica de atividades e ações. As entrevistadas vivenciaram perdas significativas em suas vidas (cônjuges, filhos e entes queridos), mas demonstraram sempre buscar sentido para suas vidas, tendo encontrado, na velhice, a possibilidade do fortalecimento dos vínculos com a espiritualidade e, conseqüentemente, um aumento significativo da fé, que resultou em um encontro de sentido no sofrimento.

Três colaboradoras perderam filhos adultos, sendo que uma delas enfrentou a perda de todos os seus filhos. Ficou claro nos depoimentos dela a dor e o sofrimento de uma imensidão incalculável, porém, a fé e a crença em Deus foram os baluartes no enfrentamento dessas situações. Crer em Deus é crer no transcendente, no que está além e acima das circunstâncias desta vida. Assim como suas vidas podem ter uma continuidade após a travessia da morte, seus entes queridos também têm a mesma possibilidade. Enfrentar tais situações de perda pode levar a diversas reflexões sobre a questão existencial. Estas posturas coincidentes com as ideias de Frankl mostram o quanto a fé pode orientar o sentido nestas situações, colocando-a como pertencente ao domínio do suprasentido – o sentido maior - que coopera para o encontro do sentido nestas situações de extrema dor.

O sentido de vida não pode ser receitado para ninguém, segundo Frankl, mas se pode colaborar para que as pessoas compreendam que pode ser possível encontrá-lo até o momento último da existência humana. O ser humano pode encontrar o sentido, por intermédio da criatividade e da prática. Em qualquer momento pode-se mudar de atitude diante de uma situação que não pode ser alterada, amadurecendo para ela. O amadurecimento percebido nos relatos das colaboradoras que vivenciaram perdas significativas em suas vidas e as atitudes delas diante desse sofrimento demonstram claramente o que Frankl descreve em sua teoria.

A constatação da força da fé nesses depoimentos confirma não somente o que é comentado acima, como também o que Frankl cita sobre os componentes da tríade trágica: sofrimento, culpa e morte. O sofrimento enfrentado por essas mulheres que perderam seus filhos, parece transformado em realização, pois, a partir dele, elas desenvolveram uma maior compreensão do ser humano e da própria vida, fortalecendo sua caminhada. A culpa sentida pode

ser percebida como uma contribuinte à mudança de atitudes e à morte, uma realidade que se pode sentir como o viver responsabilmente cada momento vivido e experienciado.

O elemento básico, alimento de todas essas ações e ingrediente indispensável na construção de uma mudança positiva diante do sofrimento, é a fé, vinculada a uma crença ou a uma escolha religiosa. Esta fé é uma constante na vida de todas as colaboradoras. Elas conseguiram encontrar sentido no sofrimento e sobreviver dignamente a ele. Suportaram o sofrimento de cabeça erguida, reconhecendo, apesar de toda a dor, que a vida que tiveram até então valeu à pena ser vivida – o que é bem ilustrado pelas palavras de Hortênsia, que reconhece que sua vida foi muito boa, apesar de ter tido que enfrentar situações de extremo sofrimento.

A maneira de perceber o mundo e a realidade está diretamente ligada à sua visão de espiritualidade, que por sua vez influencia e “colore” os comportamentos do cotidiano. Ela dá vida, oferece oportunidades de reflexão e de abertura para novos conhecimentos e valores e, conseqüentemente, para atitudes diante da vida. A forma dessa percepção colabora para a permanência da esperança, sentimento primordial para a confiança em cada dia vivido, pois, por meio da fé, alimenta-se a possibilidade de uma continuidade (a fé que transcende). Viver não foi em vão, teve um sentido - ideias que comungam com Erikson e Frankl. Como afirma Hortênsia: “A espiritualidade ajuda muito. O que seria de mim se não fosse a minha fé? Não sei, não sei o que seria, sabe?”.

Podemos observar que essas pessoas, em seus relatos, fizeram opções conscientes para o desenvolvimento de uma velhice ativa, pois o sentido da vida já vinha sendo construído “há muito tempo”, como revelou Hortênsia. Isso está de acordo com a realidade atual, na qual se enfatiza o caráter idiossincrático da velhice.

A velhice vai sendo reciclada, comenta Joan Erikson, que acredita no constante aprendizado como forma de se alcançar uma velhice saudável. Esta “reciclagem” vai colaborando para que o idoso encontre sentido e continue a se adaptar às situações desafiadoras que uma velhice muito longa pode acarretar. Um exemplo disso é a dedicação de Lótus, que aos 87 anos se ocupa diariamente com a atualização de seu blog, buscando estar inserida nas exigências do novo contexto de comunicação da sociedade midiaticizada.

Podemos nos referir agora à questão da resiliência conforme comentamos nos capítulos anteriores. Quando Lótus fala que agora pinta quadros maiores com a vassoura porque não consegue mais fazer desenhos pequenos e com linhas muito finas, ela demonstra que

encontrou uma saída para as limitações que as mudanças corporais ocorridas com o envelhecimento lhe impuseram, criando uma situação adaptativa, como a proposta por Baltes e Smith, permitindo-lhe continuar ativa em suas atividades profissionais.

A valorização de cada coisa acontecida e de cada momento vivido trazem para a vida destas pessoas uma nova cor e uma ligação mais profunda com elas mesmas e com sua espiritualidade. É como se a espiritualidade fosse como uma chama acesa, viva, dentro de cada uma. Não temem o enfrentamento de situações novas e desafiadoras. Lis e Margarida temem o momento da morte, não a morte. A crença no transcendente, no entanto, alivia a angústia com relação a este evento e promove a confiança na vida. Essas mulheres demonstraram uma crença tão grande em Deus, que impressiona. A morte é como uma companheira, como diz Joan Erikson, ao propor a gerotranscendência, um presente.

Elas não se sentem velhas, no sentido gramatical do objetivo. Sentem-se jovens, pois associam a juventude aos sonhos, aos desejos, aos cuidados com a aparência, ao desenvolvimento de atividades sociais e pessoais e à vontade de aprender coisas novas e de se atualizar.

Faço aqui um convite à reflexão. A nossa cultura atribui sonhos, desejos, projetos de vida, cuidados com aparência e novos aprendizados como possibilidades dos jovens. Este é um paradigma poderoso, fortemente enraizado nas nossas entranhas, mas suplica por mudança urgentemente. Penso que estas possibilidades descritas acima são de todo ser humano vivo, independente da idade. Não se é jovem internamente por isso, se é vivo! Portanto, sonhar, aprender, cuidar-se e desejar são possibilidades do velho e qualquer pensamento contrário reforçaria o preconceito. Essas mulheres maravilhosas mostraram muito bem que possuem todas essas possibilidades e vivenciam todas elas, mesmo que algumas vezes não as associem a velhice e sim, a uma juventude interna.

É interessante, ainda, citar o comentário de duas colaboradoras da pesquisa sobre tradições religiosas diferentes. Lótus apresenta uma abertura grande para a compreensão e vivência de três orientações religiosas – catolicismo, budismo e hinduísmo. Ela buscou o conhecimento dessas tradições e, na sua prática espiritual, incluiu a riqueza nelas encontrada. Estefanote, apesar de sempre ter buscado o aprofundamento por meio da religião católica, declara-se compreensiva e respeitosa em relação aos benefícios trazidos por práticas espirituais diversas. Esses pensamentos coincidem com os preconizados por Boff, que declara que o comportamento do ser humano é o mais importante, ou seja, suas atitudes diante da vida

independem da prática religiosa ser de origem cristã ou budista, pois preconizam o amor e a compaixão para com o próximo.

O grupo trabalhado nesta pesquisa mostra o quanto a espiritualidade é um fator contribuinte à elaboração do sentido de vida na velhice tardia. Os desafios enfrentados por uma velhice longa são vários, com perdas de todas as ordens, não somente físicas, mas familiares e sociais. A fé, a crença em algo que transcende, a crença na vida e o exercício da espiritualidade em todos os momentos vividos são forças que direcionam e nas quais se encontram sentidos para continuar sempre, mesmo diante de situações de especial exigência.

Frankl postula que o sentido verdadeiro só pode existir diante da responsabilidade consigo mesmo e estas oito mulheres nos permitem ver em suas atitudes uma extraordinária responsabilidade. Elas transcendem diante das limitações e desafios de uma velhice muito longa com bravura e coragem.

Todas enfrentam ou enfrentaram situações delicadas e até graves de ordem física e emocional, superadas com determinação e fé, em direção à recuperação que lhes permite continuar a viver cumprindo seus propósitos. Como diz Estefanote: “[...] cada uma tem uma peste [...]”. Todas apresentam perda auditiva em diferentes graus. Algumas já enfrentaram AVE e problemas cardíacos (uma delas já teve cinco enfartes), problemas renais, hipertensão, diabetes, fibromialgia. Duas sofrem as consequências da artrose – uma nos joelhos e outra nos pés, inclusive com limitação de marcha importante que a impede de andar sem auxílio de acompanhante, além de também ser portadora de marca-passo cardíaco. O mais incrível nessas mulheres é a coragem para enfrentar o sofrimento. Elas encontram situações adaptativas incríveis como vimos na análise das categorias. Sempre, em todas as dificuldades, a espiritualidade está presente como fator indispensável não só no enfrentamento das mesmas, como também – e principalmente – como colaboradora de sentido para suas vidas.

Em síntese, a espiritualidade se mostrou um fator contribuinte fundamental à elaboração do sentido de vida na velhice tardia. O grupo pesquisado demonstrou que se pode viver uma velhice tardia com qualidade de vida, dependendo do estilo de vida, da prática espiritual e da consciência temporal, ou seja, é possível manter uma vida com sentido. Esta percepção vem ao encontro da atual visão idiossincrática da velhice, em que cada um envelhece a sua maneira. E esse grupo vem mostrar que os estereótipos vinculados ao velho muito velho não se aplicam a ele.

A pesquisa empírica contribuiu para a desconstrução de uma concepção equivocada sobre as pessoas muito velhas. Pudemos observar que ainda são poucos os estudos e as pesquisas realizadas com pessoas com mais de 80 anos. Constatamos por meio de dados do IBGE, que a esperança de vida ao nascer está cada vez avançando mais e o número de idosos com mais de 100 anos, no Brasil, está cada vez mais significativo. Baltes e Smith comentaram a diferença existente entre as pesquisas realizadas na velhice inicial, quando se acredita ser repleta de possibilidades, e na velhice avançada, quando se percebe um período de significativa vulnerabilidade, com mais perdas do que ganho e, até, morte emocional. Os autores compreendem esse período como novo e desafiante para pesquisas interdisciplinares.

Diante dos poucos estudos desenvolvidos sobre o fator espiritualidade na elaboração do sentido de vida na velhice tardia, do grande interesse nas pesquisas sobre envelhecimento e, principalmente, por estarmos diante de um envelhecimento populacional irreversível e incontrolável que está mudando o perfil etário da população brasileira e mundial, esta pesquisa é uma contribuição aos estudos sobre envelhecimento.

Para o desenvolvimento de uma velhice ativa e bem sucedida, então, esse trabalho pode ser um importante referencial de compreensão sobre a experiência da longevidade no Brasil. Os autores utilizados são fundamentais para o estudo das variáveis aqui propostas, as quais dependem, tal como o tema principal, de estudos interdisciplinares que contemplem o ponto de vista da psicologia, das ciências da religião e da teologia. Vimos, também, o quanto a participação em atividades religiosas contribui para a otimização da memória e dos relacionamentos interpessoais enquanto que a prática religiosa institucional também adquire um caráter de suporte social.

Para a população idosa, os resultados desta pesquisa poderão ser um referencial de análise, do ponto de vista social, para a interpretação dos fatores que contribuem para a longevidade e para a implementação de políticas para essa idade.

Sugere-se que pesquisas complementares sejam realizadas, na continuidade da compreensão do tema em foco, pois existem potenciais a serem descobertos na velhice conforme alertam Baltes e Smith, que consideram os avanços da ciência e melhoria nas políticas sociais como grandes contribuidores de mudanças positivas.

Sinto-me, depois dessa dissertação, uma pessoa melhor, muito melhor do que quando comecei a pesquisa. Questionei e venho questionando cada palavra que falo sobre o tema

envelhecimento. Ouvir as colaboradoras dessa pesquisa, mulheres de 82, 83, 84, 87, 90, 92 e 98 anos, cada uma delas falar, contar, passear pelos anos todos, pelas épocas e fases de suas vidas com a naturalidade de quem dá uma receita ou faz uma oração, fez com que eu ficasse muito feliz.

Essas mulheres maravilhosas sempre me receberam com alegria, com aconchego, com água gelada, suco, café, chá e quitutes muitas vezes feitos por elas. E sempre, sempre, um sorriso, um abraço, uma palavra de carinho e uma preocupação se eu não estava estudando e trabalhando demais. Agradeço a cada uma delas pelos momentos maravilhosos que passamos juntas. Hoje tenho mais oito amigas. Amigas conquistadas através da confiança que me depositaram, permitindo-me trabalhar com as suas lembranças, tecendo a cada dia a minha colcha de pensamentos e de reflexões. Para mim, essa pesquisa, além de todo caráter científico, representou isso: um banho de lucidez para limpar o resíduo escuro e feio do preconceito. Se ainda temos resquícios de estigmas quanto aos velhos muito velhos, que esse trabalho possa servir, também, como instrumento de limpeza das nossas entranhas e dos nossos pensamentos.

## REFERÊNCIAS

- ALENCAR, Edgard. **Metodologia científica e elaboração de monografia**. Lavras: UFLA/FAEPE, 2004.
- ALMEIDA, Vera Lúcia Valsecchi de. Velhice e projeto de vida: possibilidades e desafios. In: CÔRTE, Beltrina; MERCADANTE, Elizabeth F.; ARCURI, Irene G. (Orgs.). **Velhice, envelhecimento complex(idade)...** São Paulo: Vetor, 2005. p. 93-110.
- ALVAREZ, Ana Maria M. **Deu branco**: um guia para desenvolver o potencial de sua memória. 8. ed. Rio de Janeiro: Record, 2008.
- ALVES, Rubem. **Desfiz 75 anos**. Campinas: Papirus, 2009. 158p.
- ALVES JÚNIOR, Edmundo de Drummond. Aspectos sociodemográficos de um país que envelhece: o exemplo brasileiro. In: ALVES JÚNIOR, Edmundo de Drummond (org.). **Envelhecimento e vida saudável**. Rio de Janeiro: Apicuri, 2009. 316p. Cap. 1.
- ANJOS, Márcio Fabri dos. Para compreender a espiritualidade em bioética. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 31, n.2, p. 155-160, abr./jun. 2007.
- ANTONIAZZI, Alberto. Por que o panorama religioso no Brasil mudou tanto? **Horizonte**, Belo Horizonte, v.3, n.5, p.13-39, 2004.
- ANTONIAZZI, Alberto. O sagrado e as religiões no limiar do terceiro milênio. **Extensão**, Belo Horizonte, v.8, n.25, p.45-51, abr. 1998.
- BALTES, Paul B; SMITH, Jacqui. Novas fronteiras para o futuro do envelhecimento: da velhice bem sucedida do idoso jovem aos dilemas da Quarta Idade. **A Terceira Idade**, São Paulo, v.17, n.36, p.7-31, jun. 2006.
- BAPTISTA, Paulo Agostinho Nogueira. **Libertação e diálogo**: a articulação entre teologia da libertação e teologia do pluralismo religioso em Leonardo Boff. 2007. 475 f. Tese (Doutorado) - IBGE de Ciências Humanas, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2007.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977. 225 p.
- BEAUVOIR, Simone. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990. 711 p.
- BERQUÓ, Elza. Considerações sobre o envelhecimento das populações no Brasil. In: NERI, Anita L.; DEBERT, Guita G. (Orgs.) **Velhice e sociedade**. 2. ed. Campinas: Papirus, 2004. p. 11-40.
- BOFF, Leonardo. A contribuição da mística oriental. In: \_\_\_\_; BETTO, Frei. **Mística e espiritualidade**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999. p. 140-141.

BOFF, Leonardo. **Espiritualidade**: um caminho de transformação. Rio de Janeiro: Sextante, 2006. 60 p.

BOFF, Leonardo. **Oficialmente velho**. 2008. Disponível em: <<http://www.leonardoboff.com.br>> Acesso em: 14 set. 2009.

BOFF, Leonardo. **Tempo de transcendência**: o ser humano como projeto infinito. Petrópolis: Vozes, 2009. 85 p.

BONIN, Luiz Fernando R. Indivíduo, cultura e sociedade. In: GUARESCHI, Pedrinho A; CARLOS, Sérgio A; FONSECA, Tânia Mara G. **Psicologia social contemporânea**: livro-texto. 8. ed. Petrópolis: Vozes, 2003. p. 58-72.

BOSI, Ecléa. **Memória e sociedade**: lembranças de velhos. São Paulo: Companhia das Letras, 2007. 484 p.

BUENO, Orlando F. A. Memória episódica, memória operacional e o idoso. In: CAIXETA, Leonardo. **Demência**: abordagem multidisciplinar. São Paulo: Atheneu, 2006. Cap. 7, p. 89-98.

CAIXETA, Leonardo. História da demência e demência na história: conceitos e tendências. Cap. 1. In: CAIXETA, Leonardo (org.) **Demência**: abordagem multidisciplinar. São Paulo: Atheneu, 2006. 592p.

COSTA, Elizabeth Maria Sene. **Gerontodrama**: a velhice em cena: estudos clínicos e psicodramáticos sobre o envelhecimento e a terceira idade. São Paulo: Agora, 1998. 170 p.

CUPERTINO, Ana Paula; NOVAES, Cristiane. Espiritualidade e envelhecimento saudável. In: SALDANHA, Assuero Luiz; CALDAS, Célia Pereira (orgs.). **Saúde do idoso**: a arte de cuidar. 2. ed. Rio de Janeiro: Interciência, 2004. p.358-367.

DALGALARRONDO, Paulo. **Religião, psicopatologia e saúde mental**. Porto Alegre: Artmed, 2008. 288 p.

DEBERT, Guita Grin (Org.) **Antropologia e velhice**. Campinas (SP): UNICAMP/IFCH, 1994. 134 p. (Textos didáticos 13)

DELGADO, Lucília de Almeida Neves. **História oral**: memória, tempo, identidades. Belo Horizonte: Autêntica, 2006. 135 p. (Leitura, escrita e oralidade)

DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. *et al.* **O planejamento da pesquisa qualitativa**: teorias e abordagens. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. 432 p.

DIOGO, Maria José D'Élboux; NERI, Anita Liberalesso; CACHIONI, Meire. **Saúde e qualidade de vida na velhice**. 3. ed. Campinas: Alínea, 2009. 236p.

DURKHEIM, Émile. **As formas elementares da vida religiosa**: o sistema totêmico na Austrália. 2. ed. São Paulo: Paulus, 1989. 535 p.

ELIAS, Norbert. **A solidão dos moribundos, seguido de envelhecer e morrer**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001. 107 p.

ERIKSON, Erik. **O ciclo de vida completo**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

FALEIROS, Vicente. O direito humano ao envelhecimento e o impacto nas políticas públicas. In: CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Envelhecimento e subjetividade**: desafios para uma cultura de compromisso social. Brasília: Conselho Federal de Psicologia, 2009. p. 63-77.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício**: bases teóricas e metodológicas. Barueri: Manole, 2008. 499 p. v. 1

FERRARI, Maria Auxiliadora C. Idosos muito idosos: reflexões e tendências. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 26, n. 4, p. 467-471, out/dez. 2002.

FERREIRA, Amauri Carlos; GROSSI, Yonne de Souza. A narrativa na trama da subjetividade: perspectivas e desafios. **História Oral: Revista da Associação Brasileira de História Oral**, São Paulo, n.7, p. 41-59, jun. 2004.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa**. 4.ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009. 2120 p.

FRANCO, Maria Laura P. Barbosa. **Análise de conteúdo**. 2. ed. Brasília: Líber Livro, 2005. 79 p.

FRANKL, Viktor Emil. **A presença ignorada de Deus**. 9. ed. São Leopoldo: Sinodal, 2006a. 101 p.

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. 23. ed. São Leopoldo: Sinodal, 2006b. 136 p.

FRANKL, Viktor Emil. **Psicoterapia e sentido da vida**: fundamentos da logoterapia e análise existencial. 4. ed. São Paulo: Quadrante, 2003b. 352 p.

FRANKL, Viktor Emil. **Sede de sentido**. 3. ed. São Paulo: Quadrante, 2003a. 69 p.

FRANKL, Viktor Emil. **Um sentido para a vida**: psicoterapia e humanismo. 9. ed. Aparecida, SP: Santuário, 2003c. 159 p.

FREIRE, Sueli Aparecida; RESENDE, Marineia Crosara de. Sentido de vida e envelhecimento. In: NERI, Anita Liberalesso (Org.). **Maturidade e velhice**: trajetórias individuais e socioculturais. Campinas: Papirus, 2001a. 200 p.

FROCHTENGARTEN, Fernando. A memória oral no mundo contemporâneo. **Estudos Avançados**, São Paulo, v.19, n. 55, p. 367-376, set./dez. 2005.

GOLDFARB, Delia Catullo. **Corpo, tempo e envelhecimento**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998. 125 p.

GOLDENBERG, Mirian. **A arte de pesquisar: como fazer pesquisa.** 10 ed. Rio de Janeiro: Record, 2007. 107p.

GOLDENBERG, Mirian. **Noites de insônia: cartas de uma antropóloga a um jovem pesquisador.** Rio de Janeiro: Record, 2008.

GOLDENBERG, Mirian. **Coroas: corpo, envelhecimento, casamento e infidelidade.** 2. ed. Rio de Janeiro: Record, 2009. 221p.

GOLDFARB, Delia Catullo. Corpo e temporalidade: contribuição para uma clínica do envelhecimento. In: CÔRTE, Beltrina; GOLDFARB, Delia Catullo; LOPES, Ruth Gelehrter da Costa (orgs.). **Psicogerontologia: fundamentos e práticas.** Curitiba: Juruá, 2009. p.89-94.

GOLDSTEIN, Lucila Lucchino; NERI, Anita Liberalesso. Tudo bem, graças a Deus: religiosidade e satisfação na maturidade e na velhice. In: NERI, Anita Liberalesso (Org.). **Qualidade de vida e idade madura.** Campinas: Papirus, 2000. 285 p.

GRÜN, Anselm; DUFNER, Meinrad. **Espiritualidade a partir de si mesmo.** 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2004. 127 p.

GUSMÃO, Neusa Maria Mendes de. Infância e velhice: desafios da multiculturalidade. Cap. 1. In: GUSMÃO, Neusa Maria Mendes de (org.). **Infância e velhice: pesquisa de ideias.** Campinas: Alínea, 2003. 154 p.

HALBWACHS, Maurice. **A memória coletiva.** São Paulo: Vértice, 1990. 189 p.

HESS, Thomas M. ; HINSON, Joey T. ; HODGES, Elisabeth A. Moderators of and mechanisms underlying stereotype threat effects on older adults' memory performance. **Experimental Aging Research**, Bar Harbor, v. 35, p.153-177, 2009.

HOUAIS, Antonio; VILLAR, Mauro de Salles; FRANCO, Francisco Manoel de Mello. **Minidicionário Houaiss da língua portuguesa.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2004. 907 p.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Política do idoso no Brasil.** Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/ibgeteen/datas/idoso/politica\\_do\\_idoso\\_no\\_brasil.html](http://www.ibge.gov.br/ibgeteen/datas/idoso/politica_do_idoso_no_brasil.html)> Acesso em: 20 jan. 2010.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil:** 2000. Rio de Janeiro: IBGE, 2002. 97 p. (Estudos & Pesquisas: Informação Demográfica e Socioeconômica, 9) Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/perfilidoso/perfidosos2000.pdf>> Acesso em: 11 fev. 2010.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Síntese de indicadores sociais:** uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro: IBGE, 2008. 280 p. (Estudos & Pesquisas: Informação Demográfica e Socioeconômica, 23) Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsoais2008/indic\\_sociais2008.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsoais2008/indic_sociais2008.pdf)>. Acesso em: 11 fev. 2010.

IZQUIERDO, Iván *et al.* Neurobiologia da memória. In: CAIXETA, Leonardo. **Demência: abordagem multidisciplinar.** São Paulo: Atheneu, 2006. Cap. 4, p. 31-43.

IZQUIERDO, Ivan. **A arte de esquecer.** 3. ed. Rio de Janeiro: Vieira & Lent, 2007. 114 p.

KÜBLER-ROSS, Elizabeth. **Sobre a morte e o morrer:** o que os doentes terminais tem para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. 8. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2005. 295 p.

LUKAS, Elisabeth. **Psicologia espiritual.** 2. ed. São Paulo: Paulus, 2006.

LUPIEN, S.; WAN, N. Successful ageing: from cell to self. **Philos. Trans. R. Soc. of London. Series B, Biol Sci.**, v. 359, n. 1449, p. 1413-1426. Sept. 2004.

MARTINS, Joel; BICUDO, Maria Aparecida V. **A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos.** 4. ed. São Paulo: Centauro, 2005. 110 p.

MEIHY, José Carlos Sebe Bom. **Manual de história oral.** São Paulo: Loyola, 1996. 78 p.

MEIHY, José Carlos Sebe; HOLANDA, Fabíola. **História oral:** como fazer, como pensar. São Paulo: Contexto, 2007. 175 p.

MERCADANTE, Elisabeth F. Velhice: a identidade estigmatizada. **Serviço Social & Sociedade,** São Paulo, v. 24, n.75, p. 55-73, set. 2003.

MONTEIRO, Dulcinéa da Mata Ribeiro. Encontrando Deus: viver *in transitus*. In: \_\_\_\_ (Org.). **Espiritualidade e finitude:** aspectos psicológicos. São Paulo: Paulus, 2006a . 349 p.

MONTEIRO, Dulcinéa da Mata Ribeiro. O enigma dos enigmas: conjunção nascimento e morte. In: \_\_\_\_ (Org.). **Espiritualidade e finitude:** aspectos psicológicos. São Paulo: Paulus, 2006b. 349 p.

NEGREIROS, Teresa Creusa de Góes Monteiro. Espiritualidade: desejo de eternidade ou sinal de maturidade? **Revista Mal-Estar E Subjetividade,** Fortaleza, v. 3, n. 2, p. 275-291, set. 2003.

NERI, Anita Liberalesso. (Org.) **Desenvolvimento e envelhecimento:** perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas. Campinas: Papyrus, 2001. 200 p.

NERI, Anita Liberalesso. (Org.) **Maturidade e velhice:** trajetórias individuais e socioculturais. Campinas: Papyrus, 2001a. 200 p.

NERI, Anita Liberalesso. (Org.) **Palavras-chave em gerontologia.** 2.ed. Campinas: Alínea, 2005. 214 p.

NERI, Anita Liberalesso. (Org.) **Psicologia do envelhecimento:** temas selecionados na perspectiva de curso de vida. Campinas: Papyrus, 1995. 276 p.

NERI, Anita Liberalesso. Feminização da velhice. In: \_\_\_\_\_. **Idosos no Brasil:** vivências, desafios e expectativas na terceira idade. São Paulo: Ed. Fundação Perseu Abramo/ Edições SESC, 2007. p.47-64.

NERI, Anita Liberalesso. Saúde e envelhecimento: prevenção e promoção: as necessidades afetivas dos idosos. In: Conselho Federal de Psicologia. **Envelhecimento e subjetividade: desafios para uma cultura de compromisso social**. Brasília: Conselho Federal de Psicologia, 2009. p.103-110.

NERI, Anita Liberalesso. Velhice e temporalidade. **Tempo e Presença**, Rio de Janeiro , v.18, n.286 , p. 21-24, mar. 1996.

NERI, Anita Liberalesso. Teorias psicológicas do envelhecimento: percurso histórico e teorias atuais. Cap. 7. In: FREITAS, Elizabete Viana de *et al.* **Tratado de geriatria e gerontologia**. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. 1573p.

NERI, Anita Liberalesso. **Velhice e sociedade**. 2. ed. Campinas: Papirus, 2004. 232 p.

NEVES, Lucília. **História oral: memória, tempo, identidades**. Belo Horizonte: Autêntica, 2006. 136 p. (Leitura, Escrita e Oralidade).

OLIVEIRA, Ana Lúcia R. de. Deméter do cerrado mineiro: envelhecimento e corporeidade em mulheres rurais. In: CÔRTE, Beltrina; MERCADANTE, Elizabeth F.; ARCURI, Irene G. (Orgs.). **Velhice, envelhecimento complex(idade)...** São Paulo: Vetor, 2005. p. 145-154

OLIVEIRA, José Francisco P. de. Finitude na experiência religiosa. In: PY, Lígia. **Finitude: uma proposta para reflexão e prática em gerontologia**. Rio de Janeiro: NAU, 1999. p. 45-54.

PAIVA, Geraldo José. Psicologia da religião, psicologia da espiritualidade: oscilações conceituais de uma (?) disciplina. In: AMATUZZI, Mauro Martins (Org.). **Psicologia e espiritualidade**. São Paulo: Paulus, 2005. Cap. 2, p. 31-47.

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally W. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2000. 684 p.

PARENTE, Maria Lúcia de M.P. et al. **Cognição e envelhecimento**. Porto Alegre: Artmed, 2006. 311 p.

PAVARINI, Sofia Cristina Iost. Family and social vulnerability: a study with octogenarians. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v.17, n.3, p. 374-379, May/June 2009.

PESSINI, Leo. A espiritualidade interpretada pelas ciências e pela saúde. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 31, n. 2, p.187-195. abr./jun. 2007.

PORTELLI, Alessandro. Tentando aprender um pouquinho: reflexões sobre a ética em história oral. **Projeto História: Revista do Programa de Estudos Pós-Graduados em História e do Departamento de História da PUC-SP**, São Paulo, n.15, p.13-33, abr. 1997.

PY, Ligia; TREIN, Franklin. Finitude e infinitude: dimensões do tempo na experiência do envelhecimento. In: FREITAS, Elizabete Viana de *et al.* **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. Cap. 144, p. 1353-1360.

RAPPAPORT, Clara Regina; DAVIS, Cláudia; FIORI, Wagner Rocha. **Psicologia do desenvolvimento**: volume 1 : teorias do desenvolvimento : conceitos fundamentais. São Paulo: EPU, c2003.

REDE PSI. **Portal de psicologia** de caráter formativo e informativo das atividades relacionadas a psicologia do mundo contemporâneo. São Paulo, 2007. Disponível em: <<http://www.redepsi.com.br/portal/modules/wordbook/entry.php?entryID=2017>> Acesso em mar. 2010.

RIBEIRO, Pricila C.C.; YASSUDA, Mônica S. Cognição, estilo de vida e qualidade de vida na velhice. In: NERI, Anita L. (Org). **Qualidade de vida na velhice**: enfoque multidisciplinar. Campinas: Alínea, 2007. Cap. 7, p. 189-204.

ROSA, Maria Virgínia de Figueiredo Pereira do Couto; ARNOLDI, Marlene Aparecida Gonzalez Colombo. **A entrevista na pesquisa qualitativa**: mecanismos para validação dos resultados. Belo Horizonte: Autêntica, 2006. 107 p.

SALGADO, Carmem Delia S. Mulher idosa: a feminização da velhice. **Estudos Interdisciplinares sobre envelhecimento**. Porto Alegre, v.4, p 7-19, 2002.

SIMÕES, Regina. **Corporeidade e terceira idade**: a marginalização do corpo idoso. Piracicaba: UNIMEP, 1994. 131 p.

SHEPHARD, Roy J. **Demografia do envelhecimento**. P.3 a 28. In: SHEPHARD, Roy J. Envelhecimento, atividade física e saúde. SP: Phorte, 2003. 485p.

SOMMERHALDER, Cinara; GOLDSTEIN, Lucila L. O papel da espiritualidade e da religiosidade na vida adulta e na velhice. In: FREITAS, Elizabete Viana de et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. Cap. 139, p. 1307-1315.

TAVARES, Samila Sather; NERI, Anita Liberalesso; CUPERTINO, Ana Paula. Saúde emocional após a aposentadoria. Cap. 5. In: NERI, Anita Liberalesso; YASSUDA, Mônica S. (orgs.). **Velhice bem-sucedida**: aspectos afetivos e cognitivos. Campinas: Papyrus, 2004. 224p

TEIXEIRA, Faustino. O potencial libertador da espiritualidade e da experiência religiosa. In: AMATUZZI, Mauro Martins (Org.). **Psicologia e espiritualidade**. São Paulo: Paulus, 2005. Cap. 1, p. 13-30.

TEIXEIRA, Jorge Juarez Vieira; LEFÈVRE, Fernando. Significado da intervenção médica e da fé religiosa para o paciente idoso com câncer. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.13, n. 4, p. 1247-1256, 2008.

TORRES, Wilma da C. Morte e desenvolvimento humano. PY, Ligia. **Finitude**: uma proposta para reflexão e prática em gerontologia. Rio de Janeiro: NAU, 1999. p. 55-63.

VALLE, João Edênio dos Reis. Religião e espiritualidade: um olhar psicológico. In: AMATUZZI, Mauro Martins (Org.). **Psicologia e espiritualidade**. São Paulo: Paulus, 2005. Cap. 5, p. 83-107.

VELHO, G. **Individualismo e cultura**. Rio de Janeiro: Zahar, 1981.

VERAS, Renato. A longevidade da população: desafios e conquistas. **Revista Quadrimestral de Serviço Social**, São Paulo, n.75, Ano 24, out. 2003.

YASSUDA, Mônica Sanches; ABREU, Viviane Peixoto Salgado. Avaliação cognitiva. In: In: FREITAS, Elizabete Viana de et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. Cap. 132, p. 1251-1259.

ZACHAREWCZ, Fernanda. Velhice: uma breve recuperação histórica. **Revista Kairós**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 81-93, dez. 2003.

## **APÊNDICE**

## **APÊNDICE A – ROTEIRO PRÁTICO DE ENTREVISTA**

### **Identificação**

Identificação: E (Entrevista nº...)

Nome: (uma flor)

Sexo:

Idade:

Grau de instrução:

Procedência:

Estado civil:

Filhos:

Netos:

Bisnetos:

Profissão (atividade ocupacional):

Saúde:

Prática religiosa:

Origem familiar:

Com quem mora:

### **Roteiro**

- Qual a cidade em que nasceu? Em qual foi criada?
- Teve quantos irmãos? Você era qual deles?
- Qual a sua origem familiar – sua descendência?
- Estudou em colégio de freiras?
- A sua religião foi sempre a mesma ou mudou ao longo da vida?
- Você tem uma vivência espiritual? Como ela se dá?
- Há quanto tempo é viúva?
- Como foi enfrentar esta perda?
- Como é a experiência do envelhecimento para você?
- Você considera que a espiritualidade (ou a fé) tem um papel importante nesta fase da vida?
- Acredita que atribuir um sentido à vida é um fator importante? Por quê?
- A vivência da espiritualidade pode influenciar na elaboração do sentido de vida na velhice? Como?
- Na sua percepção, a partir da sua entrada na velhice, o fator espiritualidade sofreu alguma alteração?
- Quais os principais questionamentos ocorridos durante a velhice?
- O que você tem a dizer sobre autoestima?
- Você tem projetos de vida? Acha isso importante?

**ANEXO A**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE**



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS**

**Pró-Reitoria de Pesquisa e de Pós-graduação**

**Comitê de Ética em Pesquisa - CEP**

**N.º Registro CEP: CAAE -0061.0.213.000-09**

**Título do Projeto - Sentido de vida e espiritualidade na velhice tardia**

Prezado Senhor (a),

Este Termo de Consentimento pode conter palavras que você não entenda. Peça ao pesquisador que explique as palavras ou informações não compreendidas completamente.

### **1 ) Introdução**

Você está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa que estudará o Sentido de vida e a espiritualidade na velhice tardia. Esse estudo se fará a partir da análise das narrativas de idosos a partir de 75 anos sobre espiritualidade e sentido de vida, por meio da metodologia de História Oral. Você foi selecionado por estar dentro da faixa etária foco desta pesquisa estando, assim, coerente com o perfil do grupo que se pretende investigar. Sua participação não é obrigatória. O objetivo do projeto é investigar como o fator espiritualidade influencia na elaboração do sentido de vida na velhice tardia.

### **2 ) Procedimentos do Estudo**

Para participar deste estudo solicito a sua especial colaboração em responder uma entrevista em história oral, gravada sobre o desenvolvimento do fator espiritualidade ao longo de sua história de vida e, principalmente, após os 75 anos. Esta entrevista será transcrita respeitando-se o caráter confidencial dos registros conforme item 8.

### **3 ) Riscos e desconfortos**

Esta pesquisa, por utilizar a entrevista como procedimento, oferece risco mínimo à saúde dos participantes. Ocorrendo qualquer desconforto o entrevistado tem o direito de não responder a pergunta ou cancelar a entrevista, caso deseje.

**Av. Dom José Gaspar, 500 - Fone: 3319-4517 - Fax: 3319-4517  
CEP 30535.610 - Belo Horizonte - Minas Gerais - Brasil  
e-mail: cep.proppg@pucminas.br**

#### **4 ) Benefícios**

Espera-se que, como resultado deste estudo, você possa contribuir com o fornecimento de dados importantes para a construção de uma Dissertação de Mestrado. Esta dissertação poderá contribuir para ampliar o conhecimento sobre o universo do idoso, proporcionando uma reflexão sobre a construção do sentido de vida na velhice e a avaliação do fator espiritualidade na vida destas pessoas.

Para o idoso esta pesquisa poderá trazer subsídios para ampliar as reflexões existenciais e a compreensão da elaboração do sentido de vida nesta fase da vida.

#### **5 ) Tratamento Alternativo**

(Não se aplica a esta pesquisa)

#### **6 ) Custos/Reembolso**

Você não terá nenhum gasto com a sua participação no estudo e também não receberá pagamento pelo mesmo. O pesquisador se deslocará até seu domicílio em dia e horários pré-agendados para realizar a entrevista.

#### **7 ) Responsabilidade**

Efeitos indesejáveis são possíveis de ocorrer em qualquer estudo de pesquisa, apesar de todos os cuidados possíveis, e podem acontecer sem que a culpa seja sua ou dos pesquisadores. Se você sofrer efeitos indesejáveis como resultado direto da sua participação neste estudo, a necessária assistência profissional será providenciada.

#### **8 ) Caráter Confidencial dos Registros**

A sua identidade será mantida em sigilo. Os resultados do estudo serão sempre apresentados como o retrato de um grupo e não de uma pessoa. Dessa forma, você não será identificado quando o material de seu registro for utilizado, seja para propósitos de publicação científica ou educativa. As entrevistas serão armazenadas em fitas cassete com identificação do dia, local e entrevistado. As transcrições, integral ou em partes, obedecerão aos mesmos critérios de identificação. Os registros permanecerão em posse do pesquisador por um período de 12 (doze) meses. Ao término deste período os mesmos serão destruídos. Para utilização de sua entrevista na Dissertação, fruto desta pesquisa, seu nome será substituído por um pseudônimo, de forma que não permita a identificação. Seu endereço será mantido em sigilo, não sendo divulgado em hipótese alguma.

#### **9 ) Participação**

Sua participação neste estudo é muito importante e voluntária. Você tem o direito de não querer participar ou de sair deste estudo a qualquer momento, sem penalidades ou perda de qualquer benefício ou cuidados a que tenha direito nesta instituição. Você também pode ser desligado do estudo a qualquer momento sem o seu consentimento nas seguintes situações: (a) caso você não use ou siga adequadamente as orientações/tratamento em estudo; (b) caso você sofra efeitos

indesejáveis não esperados; (c) caso o estudo termine. Em caso de você decidir retirar-se do estudo, favor notificar o profissional e/ou pesquisador que esteja atendendo-o.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, coordenado pela Prof.<sup>a</sup> Maria Beatriz Rios Ricci, que poderá ser contatado em caso de questões éticas, pelo telefone 3319-4517 ou email [cep.proppg@pucminas.br](mailto:cep.proppg@pucminas.br). Os pesquisadores responsáveis pelo estudo poderão fornecer qualquer esclarecimento sobre o estudo, assim como tirar dúvidas, bastando contato no seguinte endereço e/ou telefone:

**Nome do pesquisador:** Anna Cristina Pegoraro de Freitas

**Endereço:** Rua Muzambinho, 289/02 – Bairro Cruzeiro – Belo Horizonte/MG.

**Telefone:** (31) 3287-5378 / (31) 8875-4711

**e-mail:** [acpegoraro@pucminas.br](mailto:acpegoraro@pucminas.br) / [acpegoraro@yahoo.com.br](mailto:acpegoraro@yahoo.com.br)

### 10 ) Declaração de Consentimento

Li, ou alguém leu para mim, as informações contidas neste documento antes de assinar este termo de consentimento. Declaro que toda a linguagem técnica utilizada na descrição deste estudo de pesquisa foi satisfatoriamente explicada e que recebi respostas para todas as minhas dúvidas. Confirmando também que recebi uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Compreendo que sou livre para me retirar do estudo em qualquer momento, sem perda de benefícios ou qualquer outra penalidade. Dou meu consentimento de livre e espontânea vontade para participar deste estudo.

---

**Nome do participante (em letra de forma)**

---

**Assinatura do participante ou representante legal**

---

**Data**

Obrigado pela sua colaboração e por merecer sua confiança.

---

**Nome (em letra de forma) e Assinatura do pesquisador**

---

**Data**

**ANEXO B**  
**TRANSCRIÇÃO DAS NARRATIVAS**  
**DAS COLABORADORAS**

## ENTREVISTA 1 - ESTEFANOTE

Identificação: Estefanote

Sexo: F

Idade: 90 anos

Grau de instrução: ensino médio (curso normal)

Procedência: Entre Rios de Minas

Estado civil: viúva

Filhos: 8

Netos: 9

Bisnetos: 2

Profissão (atividade ocupacional): secretária de grupo de estudos religiosos

Saúde: Bem controlada (DM e pressão alta)

Prática religiosa: católica

Origem familiar: francesa (avô materno)

Com quem mora: sozinha (empregada diurna e um filho mora na casa abaixo)

Nasci em Entre Rios de Minas. A criação foi lá, mas muito misturada em Juiz de Fora. A gente ia e passava meses em Juiz de Fora. Minhas tias moravam lá e minha mãe então ia sempre lá, porque nós morávamos em fazenda, a locomoção muito difícil. Então de vez em quando a gente ia para passar tempos lá. Nos tempos de chuva, para estar voltando pra cidade era muito difícil, por lá não tem estrada de ferro (em Entre Rios). Era estrada de terra, era ônibus e era muito difícil o transporte. Então, a gente passava lá muito tempo. Meu pai levava a gente pra lá, ia embora pra roça, depois buscava a gente. Meus tios, irmãos do meu pai, trabalhavam lá em Entre Rios com meu avô. Meu avô era comerciante. Então, eles trabalhavam dois a dois, junto com meu avô. E lá eles fizeram um pé de meia e iam embora para Juiz de Fora ou Rio e fundavam fábrica. Porque naqueles tempos o dinheiro valia, muito! Acho que tinham essa ânsia de melhorar e fizeram muito bem! Lá em Juiz de Fora tiveram fábrica de cobertor, um teve fábrica de meia, o outro mexia com comércio muito ativo de tecidos. Eles gostavam muito de fazenda também, então eles tinham o seu sitiozinho, cada um deles. Residiam em Juiz de Fora, mas tinha o sítio perto. Quando a gente passava meses lá, eles convidavam a gente pra ir para o sitio, porque sabiam que

a nossa origem era de roça. Então a gente adorava aquilo lá. E eles eram muito bons pra gente, os tios sabe? Os irmãos do meu pai. Nós éramos seis, quatro mulheres e dois homens. Os dois homens já morreram. Eu sou a mais velha. Estudei no colégio de freira Sacré-Coeur de Marie, aqui de Belo Horizonte, interna; e meus irmãos estudaram em Juiz de Fora - externos, porque meu pai tinha sido estudante do Caraça, desses colégios de padre - detestava essas coisas! Então ele pôs meus irmãos estudando externos, lá em Juiz de Fora. E aí eles tinham muito contato com os tios, moravam na casa de uma tia. Era como se fosse uma pensão para eles. O primário da gente foi feito por minha mãe. Sem programa, sem nada. Assim do jeito que ela sabia foi ensinando a gente. E deu muito certo, pra mim pelo menos, porque depois eu completei no colégio Sacré-Coeur e me dei muitíssimo bem lá. Porque eu peguei amor ao estudo. Mamãe gostava de ensinar a gente verbo, essas coisas todas, sabe? De cada matéria, principalmente português. Então com isso a gente teve um lastro de conhecimento bom. Até hoje eu sei os afluentes do Rio Amazonas, as preposições simples: a, ante, até, após, com, contra, de, desde, em, para, por, perante, sem, sob, sobre, segundo, consoante, conforme, trás. Agora, quer os afluentes? Os afluentes do Amazonas: do lado direito: Javari, Jutaí, Juruá, Tefé, Guari, Purus, Madeira, Tapajós, Xingu e Tocantins. Da margem esquerda: Içá ou Putumaio, Japurá ou Caquetá, Jamundá ou Nhamundá, Negro e Trombetas. O pessoal morre de rir. Minhas netas todas ficam pedindo pra eu falar feito papagaio. Nós éramos obrigadas a decorar. Lucrei muito com isso porque, hoje em dia, não há “decoreba”, quer dizer, houve deficiências nesse sentido. Mas a gente conseguiu uma criatividade assim, maior depois, com outros cursos. Então, valeu esse “decoreba” antigo. A memória ativa muito. Então foi bom. Sempre fui católica. Não tinha essa prática assim, tão grande não. Porque nós morávamos em fazenda e a gente ia pra cidade para missa, às vezes a cavalo, ou então, no carro de boi. E meu pai não era muito ligado a essas coisas não, porque ele tinha sido muito infeliz com padre, achou os padres muito esquisitos. Ele teve um irmão que morreu num colégio interno lá em Cachoeira do Campo. Ele nem sabia que o irmão dele estava doente, quando viu já tinha morrido lá. Minha avó e meu avô foram a cavalo, para enterrar o menino em Cachoeira do Campo. E papai tinha horror de padre. Porque achou que isso tudo veio em detrimento para cultura dele. Ele aprendia, ele gostava de estudar! Então, ele disse que nas missas - era obrigado a assistir aquela missa - levanta e senta e ajoelha, ele fazia tudo mecanicamente. Porque naqueles tempos os rapazes iam para esses colégios e vestiam batina, como se fossem padres já. Tem retrato dele, estudante e com batina. Uma “bobajada” danada.

Mas era o contexto da época e a gente acha que estava tudo muito certo, não é? Agora meu pai teve horror dessas coisas, porque ele era uma pessoa inteligente e viu que **isso aí não era o máximo para entender a vida**. Ele só começou a entender a religião a ponto de gostar, depois que ele casou com mamãe, porque mamãe era muito cristã, muito católica. Tudo era a vontade de Deus. Sabe como é que é? A gente rezava terço, é assim: cada um tirava uma dezena. Meu pai também assistia. E ele, acho que ele dava muito valor a mamãe, porque, não é só por causa da religião, porque a mamãe tinha uma vivência muito certa. Muito compreensiva e era muito culta, sabia francês muito bem, porque era filha de francês. E meu avô, acho que ele caprichava nas conversas lá. Então, ela tinha um lastro de conhecimento grande. Ela foi estudar depois interna no colégio em Barbacena, das vicentinas. Ela era professora, porque meu avô era pobre, apesar dele ter um serviço, ele tinha acho que doze filhos, negócio nessa base mais ou menos. Morria muito, porque naqueles tempos eles não tinham recurso assim, de médico. Então, ele não ficou sempre em Juiz de Fora não, antes ele peregrinou para várias cidades de Minas. E às vezes, ele tinha filhos nesses lugares e sem recurso, com certeza, a gente vendo a vida dele a gente sente direitinho. Uma filharada sem conta. Morria um, daí um ano já tinha outro, com o mesmo nome, às vezes, é interessante! Eu tenho tudo isso escrito e gosto de mostrar para o meu povo todo, porque é muito bom a gente ver esse contexto em que a gente viveu. Eu acho que é muito bom essa vivência. Sou viúva desde 1991. Foi muito ruim, mas a gente foi bem preparado. Câncer é uma coisa que não tem conserto. E ele teve linfoma. Ele ficou doente uns tempos, sarou uns tempos com quimioterapia. Um negócio horroroso, porque tinha muita reação. Mas ele era um homem muito forte, então ele aguentou tudo. E aguentava. Ele achava que tinha que vencer aquilo tudo. Aí, ficou dois anos assim, já bem melhor. Daí a pouco veio de novo tudo. E aí não tinha mesmo jeito. Sem que a gente perceba, a vivência da gente transmite o que a gente está interiormente. Eu achei que a vontade de Deus era essa mesmo, então, nunca eu questioneei isso. Talvez esse lastro de catolicismo da mamãe, que passava na vida da gente: “Não, é Deus que quer!” Aquele negócio todo e tal, aquilo tudo faz a gente ficar numa estrutura X. Então, não tive essa coisa. Eu fui ter uma religião direito mesmo, na Ação Católica. Eu já era estudante aqui em Belo Horizonte, eu tinha acabado já o curso. Ação Católica foi fundada por Pio XI e aqui era Dom Cabral o Bispo, ele implantou a Ação Católica. É como se fosse uma catequese bem feita. Como se fosse não, era. Então a gente que fazia parte dela, começou a entender o cristianismo nas fontes. Tudo isso que seria superficial, nós tivemos na Ação Católica. A coisa na fonte. Então

você aprende muito, o que é religião no sentido de cristianismo autêntico. Muito bom. Eu devo muito à Ação Católica. Aí que a gente vê o que é religião. Principalmente a religião católica. E esse ecumenismo também de saber dar valor às outras religiões, faz parte do catolicismo bem compreendido. E a gente estudou bíblia também, um pouquinho. Pouca coisa, mas aquilo que dá para entender o Evangelho, sim. E até hoje eu gosto muito disso, porque eu assino aquele Jornal de Opinião e ele me dá muito lastro. E a Família Cristã também, uma revista, que ajuda a gente. Esse intercâmbio com pessoas que estudam as mesmas coisas que a gente. As companheiras da Ação Católica. E a Ação Católica tinha JEC, JIC, JOC e JUC, conforme o setor. JOC os operários. Cada um funcionava no seu meio. A Ação Católica teve essa ideia. Frei C., lá da França, que também deu muita estrutura nesse negócio. E a Itália tinha a Renascista Cristiana, era uma espécie de Ação Católica. Também muito bom. E nós tínhamos aqui as dirigentes. Tinha sempre congresso, tinha sempre estudo dessas coisas. Muitas vezes a gente não ia, mas as companheiras iam e transmitiam para gente.

Eu acho que o núcleo de cristianismo sadio mesmo, assim que foi uma coisa mais presente na vida da gente, foi por causa da Ação Católica. Porque o resto era assim, por exemplo, lá na minha terra os padres eram muito boas pessoas, mas não tinham essa visão assim. Eu também não frequentava muito a igreja, porque meu pai não tinha esse empenho de levar a gente pra lá. Era a cavalo, não tinha estrada de automóvel ainda. Quando tinha também, ele não ligava, nós também não. Agora quando eu vim aqui para Belo Horizonte, aí que eu tive a Ação Católica. No colégio também, a religião era dada de um jeito muito primitivo, muito de novenazinha, de sacrifícios e não sei mais o quê. Fazia uma estatística, a gente tinha que tomar nota do que tinha feito durante o mês. Quer dizer, gente muito boa, as freiras. Eu não posso queixar, porque ninguém dá o que não tem. E as freiras foram muito boas nesse sentido. A gente não pode queixar, porque o contexto da época faz a gente entender o que é a época, faz a gente dar valor. A gente não pode ser radical nas coisas. Tudo contribui, você repara como é que é. Tudo. O contato humano faz uma falta incrível, pra gente poder entender a vida. Em cada nuança, em cada pormenor. Eu acho que é muito importante. O contato que a gente teve com cristãos autênticos também. E a gente pode comparar e ver o que vinha da fonte e o que foi agregado ao contexto social. A gente foi dando valor e vendo o que era a estrutura certa. E com isso eu me sinto muito melhor do que se eu tivesse ficado só naquela religião assim, de rezinhas, de novena, de sacrifício, não sei mais o quê. A gente teve uma coisa muito autêntica, muito mesmo. **Divino é o valor que transcende ao**

**que está normalmente sendo visto**, assim, pela gente. Mas tudo tem um porquê. Vem de uma significação. Que significação é essa? Tem sempre um ambiente em que a gente sente que existe um valor diferente do que muita gente pensa. Por exemplo, cada pessoa com quem você vive, convive desde pequena, você tem sempre um sentido de amor, de transcendência, quer dizer: vai acima do que está ali enxergando, você tem sempre educação no sentido de valorizar o que você vive. Então isso aí vem desde pequena. Depois com a cultura, com um *bocadim* de experiência da vida, **você vai sentindo cada vez mais que você tem que abraçar valores que não são às vezes terra a terra, como se alimentar, alimento, vida vegetativa, qualquer coisa assim. Tem sempre um valor acima disso. Isso que eu acho que é espiritualidade.** Aí cada pessoa humana, cada pessoa - Por que eles falam pessoa humana? Aliás eu acho esquisito, é uma espécie de pleonasma, mas todo mundo fala. A pessoa humana tem valor muito diferente de qualquer outro ser. Então, isso aí já é importante pra própria vivência. Para você poder saber, por exemplo, lidar com as pessoas, saber que tanto faz o preto como o branco, como o sem cultura como qualquer um mais. É sempre uma pessoa com valor, que depende da gente dar valor aquilo. Ter um convívio sadio, um convívio em que a gente pensa que a pessoa tem um valor a guardar e que nós temos a obrigação de ajudar a pessoa a ter esse valor e viver esse valor. É a dimensão divina em tudo o que é humano. Divino aí, no sentido do valor que está acima do que a gente enxerga comumente na vida. Eu não sei se eu posso me expressar desse jeito. É diferente, não é? Transcende. Acredite ou não em Deus, esse Ser Superior, tem sempre uma importância na vida da gente como um parâmetro, um farol para iluminar a atividade da gente, a vida da gente em cada pormenor. Então, queiram ou não que esse que transcende chama Deus ou não, é um valor a que você tem que atender. Agora uma pessoa que tem um cristianismo bem fincado, bem presente, ela vê nesse valor a palavra de Deus, então ela abraça a palavra de Deus pra ver se ela aterrissa na vida. Então, vem aí o evangelho, pois o evangelho é um valor muito grande, porque tudo o que tem do humano está no evangelho. Vai descortinando cada palavra e vai vendo que tudo tem um valor. Não é uma coisa completamente desligada da vida, não. É tudo valorizado. Tudo o que a gente vive no mundo, cada setor, cada ambiente, cada vida, cada minuto do dia tem uma explicação. Tem sempre um valor que transcende a essa parte assim, normal de você viver e conversar. Tem sempre uma coisa muito acima. Queira ou não, que isso aí vem de Deus ou não, tem sempre um valor, né? **Tem gente que não acredita em Deus, mas é perfeitamente espiritual. Acredita que a gente não pode ficar só no comer, beber, dormir, só vida humana**

nesse sentido vegetativo não. Sempre tem um valor que transcende. E isso faz você ter uma mentalidade de viver cada minuto do dia, com cada relacionamento com pessoa, como um valor. Então tem que ter uma explicação. Uma vontade de acertar. E isso aí é muito importante na vida para você poder pensar como é que a pessoa pode se relacionar de um modo, assim, normal, de jeito que seja humano e não seja uma coisa bestial nem nada. Então, acho que isso é importante. Agora a minha espiritualidade é nesse sentido de ter um valor transcendente. Desde pequena a minha mãe tinha a mania de rezar terço. Então pra nós aquilo ali era sagrado. Cada um tirava uma dezena do terço, e tal. E a gente achava aquilo uma beleza, porque depois a mamãe mandava a gente, antes de dormir, cada um fazia uma dezena. Então, era aquela competição pra quem é que vai rezar primeiro a primeira dezena. Não tem muita explicação do que é que significava a dezena não. Não tinha não. Mas a gente achava bonito porque é um valor que às vezes a gente não aterrissa pra ele, mas sabe que ta sendo valorizada a coisa. E também o modo de tratar os outros. Se bem que meu pai era muito racista, mas mesmo assim ele não transferia pra gente essa idéia de desprezar o outro, nem nada não. Tanto que pra ele, preto, por exemplo, quando não suja na entrada, suja na saída. Então com isso, ele tinha sido comerciante e tinha uma graxa que vendia no comércio, que chamava *cirage*. Era uma graxa francesa, preta. Ele nem falava mais em preto, ele falava *cirage*. Quando ele falava *cirage*, a gente sabia é preto. Tem um *cirage* por aí, quer dizer um preto. E ele não ficava assim, tão renitente, tão radical em relação a achar que não tenha valor, não. Ele só achava que preto tinha sempre uma deficiência diferente do branco. Talvez ele não tivesse uma formação assim, porque ele foi educado em colégio de padre, e os padres muito burros... Então, o negócio era muito difícil pra ele. Ele tinha uma religião assim de, obrigação, não tinha uma noção de que era humanidade no sentido de cristão. Era uma coisa de obrigação. Então, diz ele que na hora dele assistir missa lá no Caraça ele punha a palma da mão com um escrito assim e ia decorando tudo o que ele tinha que estudar para aquele dia na matéria do curso que ele fazia. E levantava, sentava, ajoelhava na missa automaticamente, sem saber o significado daquilo. Porque ele queria era aprender a declinação de latim, esse negócio tudo. Toda a vida ele gostou muito de cultura nesse sentido, de uma coisa que transcende um pouco ao dia-a-dia. Ele gostava de livro, ele gostava de literatura, achava que a gente tinha que aprender a escrever muito bem. Tinha que escrever uma carta muito direita. E quando eu era de colégio interno, elas, as freiras liam as cartas que a gente mandava, tanto as que eram recebidas como as que mandavam. Aquele negócio tinha que passar

pelo crivo delas. Quer dizer, era um tipo de cultura daquele tempo. Hoje eu valorizo isso, acho que é cada um na sua. Antigamente eu achava meio revoltante aquilo. Mas o papai não era bobo não, mandava a correção de tudo o que a gente tinha escrito errado de português. Então com isso eu aprendi português, aprendi francês com minha mãe, um *bucadinho*, tradução. Então isso aí foi muito bom pra mim, porque essa cultura é uma espécie de janela pro mundo. Então, eu aprendi muita coisa e fui depois, quando eu entrei para Ação Católica, eu fui vendo que muita coisa boba que existia, que chamavam religião, tinha outro aspecto. Era uma coisa muito mais vivida, de vida, muito mais abalizada. Não só teoria, mas uma coisa vivida mesmo. Com isso, na Ação Católica eu revi e revivi a minha religião. Porque o Concílio, essa parte de igreja, é muito simpático porque eles veem aquilo desde o tempo antigo - do tempo anterior ao atual - já os padres conciliares, os padre de igreja, já viram que precisava de mudar o tipo de vida dos cristãos. Por que estava tudo muito banal, era só novena, era só uma reza, não tinha uma elevação espiritual muito maior. Depois que eu entrei pra Ação Católica a gente tinha essa valorização de tudo o que era pequeno na vida. Valorizava muito o convívio humano, a camaradagem. Muito interessante a vida de um cristão na fonte. Porque é a fonte mesmo que é o certo, vem do evangelho. No evangelho estão as fontes do cristianismo. Cada palavra ali tem um significado. A gente então era obrigado, obrigado num certo sentido, de entender aquilo para poder viver. Pra mim foi uma visão muito boa. Daí vêm outras coisas, porque você começa a vivenciar não só a religião, mas a vida humana em si e o sentido da religião dentro da vida humana. Vendo o valor da pessoa, a gente aprendeu a conviver com diversidade de cultura, a diversidade de pontos de vistas. Essa diversidade foi muito importante para mim. E continua sendo porque eu estou sempre estudando para ver o que a gente tem que abraçar ou não abraçar, no sentido de cristianismo. Isso foi ótimo para mim. E no nosso grupo, nós procuramos fazer isso também. Cada um do seu modo, cada um procura valorizar aquilo que é valor e procura saber o que é valor e o que não é. Então, isso faz a gente ter uma visão melhor da vida. E faz a gente fica mais feliz. São valores importantes para mim o amor, a solidariedade, acolhimento, pensar no outro em todas as misérias e sabendo levantar aquilo, saber o porquê daquilo. O contexto cultural dela. Porque que é. Essa diversidade é muito bonita da gente atender, porque antigamente era todo mundo igual. Por que não faz feito igual fulano de tal. Agora depois da modernidade, não. E a igreja abraçou muito a modernidade. A gente pode ignorar isso, mas a igreja no sentido de fonte mesmo, abraçou muito essa diversidade. E dá valor a essas coisas, dá valor as pessoas, dá valor a vida, a política em si. O

que é política? Também aprendi muito isso, que a política não é esse negócio de discurso de candidato. Política é a vida do dia-a-dia da cidade. “Poli” vem da palavra *polis* política e da cidade grega que também chamava Polis. O convívio de cidadão mesmo, como deve ser o dia-a-dia. Isso que é política! E a política atualmente tem que atender as necessidades do povo daquela cidade. Transcender aquela cidade mais para diante. Saber o que é valor afinal de contas, o que é valor pra pessoa humana. A espiritualidade vem contribuindo na velhice, porque a gente vai sabendo os porquês dos negativos e dos positivos da vida, das pessoas em volta da gente e da gente mesmo. Porque que a gente atravessa essa surdez. Tudo tem uma explicação de que tudo faz parte da vida. Então, você tem que ter uma espécie de tolerância, paciência e saber que aquilo é uma coisa que tem que ser transposta mesmo. A gente tem que transpor isso pra poder viver mais em paz com a gente mesmo. Eu acho que paz é uma coisa muito interessante, por que você vê que é esse equilíbrio de saber que tudo tem um por que, que tudo tem um modo de ser e você tem que abraçar aquilo que é e não ficar procurando coisas diferentes. É tolerar, ter mansidão, ter paciência. E acho muito importante, eu continuo falando, que uma das coisas que eu mais aprendi que foi muito bom, é essa diversidade. Isso, eu acho, não nasceu na Igreja, mas a igreja abraçou isso muito bem. Agora, a Igreja fonte, não é a Igreja qualquer não. O cristianismo autêntico. A gente pode ver que todo teólogo, que toda pessoa que pensa em religião no sentido verdadeiro, ela abraça esses valores humanos, que vão dando um teor de vida pra gente, mais importante pra você poder viver. Porque senão você fica só xingando a vida, achando que a vida não vale nada. Existe muita dificuldade, existe diversidade de pensamento, de educação pra você pode lidar com as pessoas, cada um tem uma mentalidade, às vezes. Então, você tem o porquê de saber por que essa cultura foi assim, que foi daquele jeito. O valor de pai, de mãe, daquela época. Eu acho que época também é uma coisa muito importante. Quando a gente estuda historia, a gente vai vendo pelas épocas como é que é essa transição a valores, a desvalores. Cada cultura tem valores, tem desvalores, tem o porquê que a gente tem que abraçar ou não, pra gente ser mais feliz. O que é feliz afinal de contas? É ter um equilíbrio de vida! Não é coisa extra de procurar coisa diferente, mas é abraçar o dia-a-dia de cada um, como deve ser. Isso aí depende da gente estar reciclando, meditando, refletindo. Isso é muito importante no meu grupo de reflexão que é da ex-Ação Católica. A gente sempre reflete, tem sempre a motivação. É muito interessante isso. No nosso caso agora presente, por exemplo, quem entra para esse grupo... a gente entra e nem sabe o porquê que entrou. Eu entrei por que eu tinha uma vontade de entender religião no sentido

verdadeiro, sem esse negócio de ficar sacrificinho, ficar a tomar nota do que não comeu, de comeu bem, aquele negocio todo de colégio. Então, eu tinha muita vontade de entender o que era o certo, o que era o errado. Com isso eu abracei essa parte que chama Ação Católica, que é a Igreja olhando para as fontes de vida, de onde que vem essa vida cristã, porque que veio. Então, eu abracei esse lado. Todo mundo que entrou pra Ação Católica tem outra visão da vida. Porque a gente sente que a vida não é uma coisa de noveninha: vida cristã não é noveninha, não é negocio de promessa, não é peregrinação só. Tudo isso tem um valor, mas dentro de um limite. Com isso eu acho que todo mundo do meu grupo tem a mesma visão. A gente começou a enxergar a vida de outra maneira. A vida cristã, não é uma coisa separada da vida normal não, é a vida comum de cada fase da vida da gente. E com isso a gente começa a entender mais de educação, educação de filho como é que deve ser, dar valor s diversidade de temperamento. Essas coisas são muito importantes na vida! No nosso grupo todo mundo pensa assim. Foi muito bom ter entrado para um grupo que faz a gente refletir sobre essas coisas. Porque não adianta ficar uma vez aprendido por todo não. Você tem que reciclar para ir fazendo aquilo mudar. Mudança é uma coisa bonita demais! A gente não pode ficar estagnado, você tem que mudar, não é? O grupo me faz muito bem. E temos que estudar um pouquinho também. É pena que a hierarquia da igreja não é sempre muito motivada para isso. Não abriram, os Bispos ainda não abriram muito pra isso. Agora a CNBB, é o máximo de arrumadinho, porque tudo lá é muito certo. Eles têm uma visão certa das coisas. Tem muita gente que tem credenciais pra ajudar na direção do que está sendo necessário pra evangelização ficar mais de acordo com a vida humana dentro da sociedade atual. Isso é importante também, não pode desprezar o que está na sociedade. É aquilo mesmo: abraçar o que tem de ser. Tem uma palavra de Deus que eu acho bonita que é assim: “meu pai, peço que não os tireis do mundo, mas que os livres do mal”. Não tirar do mundo quer dizer, você está dentro do mundo, naquilo que tem de ser. A vida do cristão está plantada no presente. É realista em relação a tudo em quanto é dificuldade. É realista. Entender o porquê que existe a dificuldade, como transpor aquela dificuldade, o que é melhor para convívio humano, o que é melhor pro convívio social? É isso. A começar da família, que às vezes tem problemas sérios e a gente fica às vezes sem paciência, porque é muito chato mesmo! A gente fica às vezes com cerimônia de falar e de viver, então, depende mais da gente mesmo. A gente transfere aquele testemunho da gente mesmo. Se você está muito chateado e faz daquilo um cavalo de batalha, pior fica em volta. Porque o ambiente se recente de tudo em quanto é mentalidade que está perto. Então, isso é muito

bom para gente, um grupo nosso. E no grupo nosso, nós somos todas velhas, todas viúvas, cada hora morre uma, porque cada uma tem uma peste – de velhice mesmo, de idade - uma tem reumatismo, a outra tem não sei o que, a outra tem surdez, a outra não enxerga, é tudo assim nesse sentido. Mas a gente vai reciclando toda semana e então, vai levando pra vida de cada uma o que é melhor, para poder viver melhor e transpor a doença. O grupo tem uma atividade paralela que é compatível com a vida da gente. Os pobres são muito necessitados, então, se elas sabem que aquele grupo está precisando, um asilo, por exemplo, todo mundo faz uma roupinha, todo mundo arranja presente. Faz o dia do presente, amigo oculto, então isso tudo está ligado. Nós não estamos ligados à paróquia não, à paróquia de hierarquia não. A gente sabe o que está se passando na Igreja. E as paróquias em geral sabem o que está se passando na Igreja grande, na Igreja matriz. É um grupo autônomo. Agora, no meu tempo de juventude, eu vi lá em Juiz de Fora a juventude estudantil, a juventude universitária, todos eles tinham isso dessa reciclagem. Entender o que é o cristianismo, muito bom. De acordo com o estado civil da pessoa, estado social da pessoa. Os operários foram muito beneficiados. Agora eu não sei a quantas andam, porque as coisas vão mudando e a gente não está sabendo muito bem. Eu sei que na França, na Itália, pelos boletins que eles mandam pra gente, eles vão até pra Guiné Bissau, pra África, pra Ásia, esse grupo! Eles vão fazendo muito beneficio e cidadania por lá. Então a gente vê que tem ligação. Nós é que estamos às vezes mais... porque a velhice vai pesando, vai ficando mais separada. A própria paróquia para nós fica sendo um pouco distante. Porque, por exemplo, escutar um padre pra quem é surda é difícil. Então, você tem que está imbuída muito do valor de uma missa e não deixar de ir de vez em quando. É natural, mas o negócio daquela obrigação de ficar: “ah se não for à missa peca!” – Isso aí no tempo de criança o pessoal falava. Minhas tias não podiam fazer um bordado na hora de domingo porque diz que seria pecado. Então era triste, era muito triste a vida do povo. Essa visão da Igreja hoje é uma beleza. Agora, é claro que o humano muda um pouco. Em cada lugar existe humanos e esses humanos vão levando um pouco aquela cultura, aquilo que é próprio deles. Então, não é tudo tão uniforme assim, no sentido de estar tudo muito bem explicado, tudo bem vivido, não. A gente tem deficiências. As deficiências humanas continuam, em todo setor. Até isso faz parte das nossas reflexões. A diferença de vida, a diferença de cultura, a diferença de tipo de vida mesmo, de vida social. Isso tudo nós refletimos para ver o que pode ser feito para melhorar, o que não pode mais melhorar porque já foi ultrapassado. E essa modernidade, nós abraçamos muito, mas no sentido certo da modernidade.

Essa individualidade, por exemplo, esse valor da individualidade. A individualidade é uma coisa linda, porque cada um é um! Não pode ser diferente, como a gente queria – “ah não, tem que ser igual fulano!” Tem quer ser, nada! Essa diversidade é muito bonita. Agora, isso às vezes pode derivar para o individualismo, isso aí já são outros quinhentos. A diversidade é muito boa – a individualidade, agora o individualismo já é um transtorno daquela individualidade. Nós temos que estudar sempre... Eu, por exemplo, não leio quase jornal, mas o Jornal de Opinião me dá subsidio pra eu entender a vida. Está sempre presente naquilo que está acontecendo, por exemplo, da CNBB. Eu dou muito valor aos bispos, sabe? Eu acho que os bispos podem ter o defeito que for, mas eles estão querendo sempre o bem e sempre melhorar em relação à modernidade. Não fica parado no tempo, estagnado, não. O tempo vai mudando. Isso é muito importante na vida. A própria velhice já tem suas deficiências. É surdez, é falta de visão, é falta de compreensão às vezes, porque a gente quer tudo muito nivelado, uma porção de faltas, assim, de deficiências que existe na velhice. Então essa reciclagem que a gente atende a esse lado também, é muito bom, eu acho que ajuda demais. Porque, se não tiver... A gente tem um valor por si. Então, isso é muito importante no meu grupo. Muito. A gente sente que uma se apoia na outra. E o meu grupo tem uma de 98 anos: é a mais lúcida, a mais inteligente, a mais culta. Agora entraram duas novas, são mais novinhas, noras de algumas nossas. Então, essas aí já veem trazendo uma carga mais, assim, aberta. Agora que elas vão começar a aprender conosco algumas coisas. Nós vamos aprender com elas algumas coisas. E elas trazem problemas que a gente resolve e a gente fica achando que é glória a gente conseguir resolver! É glória mesmo! É o fruto de uma reciclagem desde os tempos remotos, que vai passando. A mentalidade passa. E o testemunho também, a gente não pode ser uma coisa peremptória, mandona. Tem que ser uma coisa paulatina, devagar. Tem que ser tudo muito leve. Mudança é uma coisa que não é de repente. É lento. Tem um dia que usamos muito fazer uma revisão de vida: escolhe-se um caso que está acontecendo na sociedade que a gente vive e aí se começa a ver o que a sociedade pensa, o que a gente pode fazer para melhorar aquilo. Agora estamos estudando os Atos dos Apóstolos, que é uma coisa bem aterrissada. É um grupo organizado: uma é secretária, a outra é tesoureira, assim. Eu sou a secretária. Gosto de ser e é a única coisa que eu sei fazer e sei que eu faço melhor que elas. Escrevo carta, e faço reciclagem das coisas que precisam. Tesoureira eu não sei, coordenar eu não sei. Eu ajudo. Vou contar um caso interessante: o meu médico é uma pessoa muito dedicada, muito profissional e muito competente. Aí, um dia ele me perguntou se eu ainda fazia esses livrinhos. Acho que ele

soube, porque eu nem lembro se eu tinha dado um a ele. Eu falei que não tinha feito não, mas que naquele ano eu iria fazer. E mandei para ele 10 e escrevi assim: “faça deles o uso que lhe aprouver”. Achei a palavra aprouver tão feia (*risos*). Telefonei para a de 98 anos e perguntei: “como é que eu arrumo?” Ela falou: “Não Estefanote, está certo. Aprouver é o futuro do subjuntivo do verbo aprazer”. Na mesma hora! A mulher é “crack”! Ela é um caso único no mundo, por que ela tem tudo. Tudo! Ela digita no computador muito bem. É ela que faz as coisas todas para nós. Antigamente eu fazia tudo a mão, para lá e para cá. Aliás, eu faço! **Envelhecer é mudar. É mudar pra umas coisas bem ruinzinhas. Outras coisas são boas porque a gente trás vivências, mas são coisas inesperadas.** Falta de energia, uma transformação de mais do que a gente era e do que a gente vai sendo. É uma transformação muito grande! Só quem passa pode fazer uma ideia exata do que é que é. Mesmo quando a gente tem assistência pra isso e tudo, é um desafio! Eu acho. Agora, se a gente não se forma, não lê a respeito de idosos, vivências, essas coisas, fica pior ainda. Eu então, estudei sobre idosos, achei bem bom. Fiz até um escrito sobre idosos, porque aquele Banco fez um concurso pra que quisesse, para poder ganhar prêmio. Eu fiz uma narração boa, estudei bem e foi muito bom pra mim. Mas depois eu descobrir que o concurso, para dar prêmio, premiaria quem tinha assim, uma vivência pessoal, por exemplo, fundar um núcleo que tinha velhos, um trabalho com velhos. E o meu caso era só teoria a respeito de velho. Fiz, estudei muito, aprendi muito, foi muito bom [...] de qualquer maneira. (Dar sentido à vida é) **Muitíssimo importante!** Porque se não fica assim, escutando só o que os outros falam. “Deve ser isso, deve ser aquilo”. Eu acho que faz uma estrutura, o sentido, uma direção. Pode ser o que for, talvez até uma religião qualquer, que a gente às vezes pode não combinar com ela, mas, teoricamente, mas que ajuda, ajuda. Eu vejo o budismo, coisa maravilhosa! O próprio espiritismo, que tem muita coisa boba, mas ele, essa parte de solidariedade com os outros tudo é muito bom. O espiritismo tem muita solidariedade, ajuda muito o povo. (a vivência da espiritualidade contribuiu para o sentido de vida na velhice) Eu acho que tudo vai somando. Eu tive meu pai velho, meu pai morreu com 94 anos. Ele não queixava da vida. Ficou até meio duro, meu irmão é que vivia com ele, mudava a roupa dele e tudo mais. Eu não tive assim, uma experiência ruim. Depois que eu entrei mais na velhice maior, eu acho que como eu fico sempre lendo e sempre querendo entender o cristianismo... Até tive mais compreensão, do que é a velhice, do que são as fases da vida. E eu acho que faz muita falta essa parte da geriatria também, eu acho. **Eu procuro constantemente me reciclar.** Constantemente eu estou vendo a coisa.

Livros, eu compro que tem a respeito de cristianismo, de Igreja e tudo. Estou sempre dentro disso. Então, isso aí me faz ficar junto, não tenho dificuldade, não. Acho autoestima muito importante. E autoestima é fruto de uma porção de contextos, não é? Como é que você pode gostar de si, se você não sabe o que é a personalidade? O que faz você ser uma pessoa, não ser animal? A riqueza que é uma pessoa humana? Isso tudo ajuda! Porque quando a gente estava numa baixa-estima, porque às vezes tem uns dias que a gente fica meio chateado da vida, a gente fica bem mais pra baixo. Mas de um modo geral eu acho que faz falta esse sentido para vida. Muito. É, que tudo tem um porquê. Porque a estrutura da pessoa depende do que ela viveu, do que ela vive, do que ela percebe nos outros. Tudo vai fazendo um somatório. Porque nada é automático não, foi tudo com esforço de contexto social, de familiar. Família é uma coisa tão boa, que é boa até pra gente brigar, no sentido positivo. Cada um com sua opinião e aquilo somar e dar um contexto normal na vida da gente. E brigar, você vê: briga acabou, acabou, pronto. Depende da educação também, porque se for para estar brigando de um modo errado, é claro que não pode ser. Porque brigar só por brigar, xingatório, uma coisa baixa, isso não! É uma briga educada, no sentido de, quando eu falo a palavra brigar, até nem sei se ela está bem nesse contexto que eu penso, é no sentido de cada um ter liberdade de falar aquilo que sente e ter um diálogo. É outra coisa que faz falta na vida, é diálogo. Repara para você ver. Hoje em dia ninguém quer saber de conversar não, quer mandar. **Projeto agora é pensar na morte.** É. O que eu vou fazer se falar com você que não é? É. **Não é no sentido assim de, largar tudo, não! Cada vez entender mais o que é.** Sabe? Agora, a gente nunca vai saber. Acho que mistério é mistério. Agora você pode rodear. Pode entender as coisas que fazem o mistério. Quem é que já voltou lá do outro mundo pra poder falar pra nós como é que é lá? Eu por exemplo tenho fé, mas tenho questionamentos a respeito de fé nesse sentido. Eu vejo uma canção assim: “o céu, o céu que é meu lugar!” Não, eu acho que o lugar da gente é na terra. O céu pode ser que exista depois e tal, vai ter que ser por que eu acho que **a riqueza da pessoa é tão grande que ela não pode acabar igual ao animal. Eu acho que deve ter alguma coisa que persista. Acho. Não posso te garantir. Porque a fé da gente vacila também. Nesse sentido.**

**ENTREVISTA 2 - VIOLETA**

Identificação: Violeta

Sexo: F

Idade: 98

Grau de instrução: Ensino médio (curso normal)

Procedência: Manhumirim

Estado civil: viúva

Filhos: 5

Netos: 9

Bisnetos: 6

Profissão (atividade ocupacional): redatora do grupo de estudos RC

Saúde: Frágil – bem controlada (problema cardíaco e renal)

Prática religiosa: católica

Origem familiar: francesa

Com quem mora: uma filha

Nasci em uma fazenda, perto do Município de Manhumirim. Nós éramos doze. Ultimamente só estamos dois vivos, ainda. Eu era exatamente a do meio. Uma turma pra cima e uma turma pra baixo. Minha família materna é L., francês. Mamãe era neta de francês que vieram pra cá. L. Agora papai, M. Tem tanto M. aqui nesse Brasil que eu nem sei. Dizem que é de origem portuguesa, mas eu não sei a fonte exata, não. Da mamãe eu sei. Fui criada na fazenda até oito anos, nove. Depois fui pro colégio interno. Colégio de freiras, interno. Até me formar. E depois nunca mais fiquei na fazenda. Fui trabalhar. Aconteceu uma coisa: a família é muito grande, minhas irmãs, três, foram ser freiras e eu não quis ser freira e ficava sozinha na fazenda. Então, vim aqui para Belo Horizonte. Trabalhei aqui. Trabalhei aqui na Força e Luz. Depois, apareceu o concurso Federal, foi que eu fiz o concurso no Rio. No Rio. Fiquei dois anos lá e fiz outro concurso pra voltar pra Belo Horizonte. Porque não tinha vaga aqui. O primeiro concurso que eu fiz - eu era pianista - fiz concurso de datilografia, era mais fácil. Aí me nomearam para trabalhar no Monroe, com F. T. de L., que era Secretário do F. C., naquele tempo. E depois ele foi prefeito do Rio. Mas depois, me passaram para a Imprensa Oficial. Eu trabalhei dois anos lá na Imprensa Oficial, mas eu queria voltar para Belo Horizonte. Então, apareceu um outro concurso e eu fiz também. Fui ao DASP que era o Departamento de Serviço Público, não sei o que, e ele falou assim: “se você tirar até o décimo lugar, você volta para Belo Horizonte”. Quando eu terminei

que eu tirei o primeiro lugar, eu cheguei lá e falei com ele: “Olha, tirei o primeiro lugar!” Ele foi e abriu o mapa na minha frente e falou: “Põe o dedo”. Eu fui e botei o dedo em cima de Belo Horizonte. Ele me mandou de volta pra cá. Porque eu queria ficar aqui, porque os meus irmãos todos trabalhavam aqui, tudo aqui. O que eu ia ficar fazendo, viver no Rio de Janeiro? Não dá. Gosto muito do Rio, mas pra passeio. Para viver lá não. Prefiro Belo Horizonte. Sempre fui católica. Nasci em família católica, educada em colégio católico. Inclusive, quando eu me casei, meu marido era de família protestante no Rio. Minha sogra tinha sido católica, educada no Colégio Imaculada Conceição no Rio, mas era muito disciplinada e muito obediente. A mãe dela passou para o protestantismo. Ela foi e passou. Foi fazer companhia à mãe. Mas, era o tipo da protestante engraçada. Ela viveu comigo dezessete anos. Se eu ficava sem empregada, ela mandava celebrar a missa para eu arranjar uma empregada. Eu acho que ela era protestante por obediência à mãe. Mas o coração dela continuou católico do mesmo jeito. Mas era muito disciplinada. Eu gosto de estudar... depois que eu entrei pra esse grupo minha vida melhorou demais! Mas melhorou mil por cento! Eu gosto muito de estudar. E uma das coisas que agente tem que estudar é religião. Eu sou apaixonada por São Paulo. Eu fiz um trabalho da vida toda de São Paulo. Agora eu estou estudando as epístolas, uma por uma: Romanos todinho, Coríntios a primeira, a segunda, Efésios, Gálatas. Agora estou no computador com os Colossenses. E tem que estudar! Uma amiga me disse que eu sou a criatura mais burra que ela já conheceu, porque eu não paro de estudar. Estou estudando sempre. Sempre. Não sabe? A entrada nesse grupo me fez ter consciência disso. Em vez de encaminhar a minha vida para outras coisas, eu encaminhei mais para o lado do estudo da religião, que eu acho uma coisa maravilhosa. Este estudo da vida de São Paulo acrescentou muito... eu tive muito mais paciência, muito mais compreensão. Tive. Acho que é isso. Na minha idade eu pouco posso fazer, em um tipo de apostolado, por exemplo. Uns podem ir pra aqui, pra lá, pra acolá, eu já não saio quase de casa. Muito pouco. Mas eu vou pro computador e tudo o que eu acho de bom, eu tiro Xerox e espalho. Entende? Eu tenho pastas e pastas com esses artigos bons, que todo mundo sabe que eu gosto e me dá. E o que é bom, eu espalho. O que eu tiro na internet que é interessante, eu espalho também. Então, o meu apostolado consiste mais nisso. Esse grupo de segunda-feira é o de estudo. Eu tenho um outro grupo de quarta-feira, que é trabalho para os pobres. Eu só sei fazer crochê, mas já fiz não sei quantas mantas, ou então barrinha de pano de prato, essas coisas. Mas todas as vezes que eu chego lá: “o que você trouxe hoje?” Porque eu levo sempre uma coisa pra espalhar, porque são

vinte e três. Eu tenho sempre uma coisa pra espalhar. O dia que eu não levo: “você hoje não trouxe nada?” A presença de Deus constante é uma coisa muito importante na vida da gente. Você saber, ter consciência que Ele está aqui. Que depende só do aparelhinho para pegar. Esse aparelhinho somos nós mesmos. Esse é o primeiro fator importante na minha vida. Agora, o segundo é a família. Não tem nada melhor do que família no mundo, nada! Ainda hoje, meu filho é cardiologista, eu falei com ele. Eu já tive cinco enfartes, se eu estou viva até hoje é por causa dele. Ele me dá tanto remédio, me dá tanto apoio! O eletrocardiograma está no meu quarto. Ele chega aqui, tira pressão, tira eletro, não sei o quê... E esse apoio que a gente tem da família, dos filhos, dos netos e tudo, faz a vida da gente a felicidade. Cuidado! Essa, meu Deus do céu, é uma perseguição! Ela fica assim: “Mãe, você está abusando!” Qualquer coisa que eu faço, eu estou abusando. Hoje, eu já dei gargalhada com ela. Porque essa cachorrinha, quando chegou aqui para casa, dormia num quarto lá fora. Latia, latia, latia, até que um dia L. me perguntou se podia deixar dormir dentro de casa. Eu deixei. Então, depois o segundo passo, era se podia dormir no quarto dela, na caminha no chão. Deixei. Agora ela acorda e a cachorrinha está em cima da cama dela. “Mãe, você é igualzinha a Lála! Você aos poucos vai dando um passinho e conquistando mais. Saiu da cama, botou roupa e agora você vai pro computador? Mãe você é igualzinha a Lála!”. Quando a gente fica mais idosa, a gente tem muita consciência do pouco tempo que a gente tem que viver. Você tem muita consciência disso. De maneira que cada dia é uma coisa preciosa. O valor de cada dia e o valor de cada hora. Fiquei viúva em 1998, há onze anos. A fé ajuda, mas acho que uma perda dessa não há nada que compense. Dizem que o tempo melhora. Melhora nada! Bom, minha vida ter sentido? Uma grande coisa é minha fé em Deus! Absoluta, completa! Sabendo que Ele está aqui agora entre nós. Eu vivo fazendo esse apostolado, demonstrando, que assim como essas forças da natureza, seja telefone, televisão, internet, as maiores músicas do mundo, estão todas aqui, ao redor de nós. Se essas são coisas criadas, que dependem de um aparelhinho para você entender, imagine o poder de Deus? Ele está aqui. Se você quiser negar o sol, pode negar, mas ele está aí do mesmo jeito, não está? Você pode falar que não acredita em Deus. Não faz mal. Ele está aí do mesmo jeito! Esse sentido da presença de Deus constante é uma coisa pra mim muito importante. E eu vivo pregando isso. Para mim é isso. É crer na presença Dele, é acreditar que tudo depende Dele. Tudo! Tudo, tudo. Eu não dou um passo sem agradecer a Deus. Tudo que me acontece eu agradeço a Deus. É até engraçado, por que são umas coisas tão absurdas que eu agradeço! Se tem uma caneta no chão e eu consigo

apanhar, eu agradeço à Deus, por eu ter podido agachar. Qualquer coisa... Qualquer coisa eu agradeço a Deus. Tudo que eu faço. Ficar mais velha é natural. A vida muda muito. A vida muda naturalmente. Mas dizer que eu estou velha e desanimada e tudo mais, não! É difícil eu te falar. Pra começar eu não me sinto velha! Fica difícil: “velhice”! Não há meio de eu me sentir velha, não. Naturalmente, já tem as dificuldades todas. Eu falei que a velhice vem como um cortejo, assim: dificuldade da perna, coração que não presta o rim que não... Então! Mas eu não dou confiança para ela! Ainda outro dia, a L. minha filha disse assim: “Ih, mãe, eu estou ficando uma velha ranzinza!” Eu falei: “Tem toda razão, porque a nova aqui em casa sou só eu!” Eu sou nova! Agora, com é que eu vou sentir velhice? A gente sabe que a velhice tem uma porção que coisa, mas dizer que eu estou “velha”... Eu não estou velha não! A gente tem consciência das coisas. Eu não vou dizer que eu sou burra, nem isso, nem aquilo. Deus me deu inteligência, capacidade de trabalho, então, tem que reconhecer! Eu acho que falsa modéstia em não reconhecer o dom de Deus é que é errado. É como eu te falei, sempre tive consciência de que eu era feliz. Tenho consciência dos dons que Deus me deu. Me deu capacidade de trabalho, me deu inteligência - Muita! Então, tenho que agradecer à Deus e pronto. A vivência espiritual hoje, deve ter mudado né?! É uma fase da vida da gente que a gente fica muito... não é assim muito religiosa, nem nada não. Mas a fé influencia no sentido da vida completamente! Completamente! Quanta coisa que eu ia fazer ou faria de maneira diferente, sabendo que Deus está presente? E as lutas de casa? Aborrecimento... eu podia pensar em dar uma resposta uma coisa qualquer, mas não. Não é uma atitude cristã fazer isso não. Aborrecimento todo mundo tem, isso é bobagem. Agora saber superar... a gente precisa da força! Bom, eu acho que antigamente, no meu tempo o projeto de vida das moças era só casar e ser mãe de família. Mas mudou muito, hoje todas elas querem profissão, já desde cedinho: “eu vou ser isso, vou ser aquilo, aquilo outro”. E já vai planejando a vida. Mudou muito. No meu tempo o projeto de vida era só esse. Nasci pra casar, ser mãe de família, criar dos meus filhos, cuidar do meu marido, cuidar da minha casa. É ou não é? Era isso, eu estou com 98 quase, não é filha? Mas sou jovem, não vai dizer que sou velha, não! Eu tenho muita consciência constante da presença de Deus. A presença de Deus na minha vida é pra tudo. Tudo, tudo, tudo. Assim como o sol nos ilumina, Deus está aqui, neste momento aqui, junto à gente. Consciência da presença de Deus, isso eu tenho. Constante. Agradeço à Deus todo o dia, mais um dia de vida. Agradeço à Deus tudo o que me acontece. Sei que Ele está atrás.

**ENTREVISTA 3 - LIS**

Identificação: Lis

Sexo: F

Idade: 90 anos

Grau de instrução: ensino médio

Procedência: Mar de Espanha - MG

Estado civil: viúva

Filhos: 11 (um falecido)

Netos: 20

Bisnetos: 7

Atividade ocupacional: cronista de jornal, participante de grupo de estudos

Saúde: Bem controlada (marca-passo, artrose nos joelhos e pés)

Prática religiosa: católica praticante, atividades pastorais

Origem familiar: pai italiano e mãe portuguesa

Com quem mora: sozinha – com empregada

Nasci e me criei em Mar de Espanha, Minas Gerais, até os 11 anos de idade, quando mudamos para Juiz de Fora, onde resido até hoje. Éramos 14 irmãos, sou a número 10.

Eu tive pai e mãe extremamente amorosos e que nos ensinaram o sentido da liberdade desde muito cedo. Não me lembro de nenhuma coação deles. Mas eu estudei em um colégio de freiras alemãs e as aulas de religião eram dadas sempre por padres alemães. E assim, eu criei uma mentalidade quase da época da inquisição. Pra mim tudo era pecado, não se podia fazer nada. E durante muito tempo a minha cerce foi assim, de muita dureza e rejeição do que a vida podia me dar. Depois, quando eu já tinha 17 pra 18 anos - eu já era filha de Maria, trabalhava com o postulado da oração (santa infância) - logo que a Ação Católica começou, ainda no Stella nós começamos a ter círculos de JEC. E aí, muito lentamente, minha mentalidade foi se modificando. Em vez daquele pavor de tudo ser pecado eu comecei a conhecer a vida mais como um processo de amadurecimento do amor. Mas isso levou, vamos dizer, mais de 40 anos. Custou muito até que eu chegasse a compreensão de que ser espiritual não é fugir do mundo: é ver no mundo a vontade de Deus. É ver naquele provisório o definitivo que um dia virá. E então, a gente passa a ser mais condescendente com os erros dos outros, a gente já não é aquele inquisidor que quer ver onde o reino de Deus não está sendo construído. Não. A gente está preocupada em construir e não em ver onde que ele não está construído. Eu cheguei a esse ponto, agora depois dos meus 80

anos. Bom, com 75 eu perdi meu marido, que eu achava que era a razão da minha vida. E já uma companheira muito mais nova do que eu, quando eu dizia que não poderia viver sem meu marido, ela me dizia: “nós vivemos e morremos para Deus, não para nossos maridos”. Então, eu só compreendi isso muito tarde. Depois que meu marido morreu então, eu vi como é importante celebrar a vida. Eu falo como meus filhos e netos, que a gente não deve viver a vida não, a gente tem que celebrar a vida. Então eu acho que hoje a minha espiritualidade é baseada toda na celebração do amor, das coisas boas da vida, sempre querendo botar uma pedrinha na construção do reino. A gente custa a chegar lá. Eu vou te contar um caso que pra mim é muito importante. Eu tinha um irmão que mexia com espiritismo. Naquele tempo mexer com o espiritismo era mexer com o diabo. E eu discutia com ele e ele muito mais velho do que eu. Ele já médico e eu garota de ginásio. E eu discutia com ele, e um dia ele estava com muita raiva e falou assim: “a sua mentalidade é de irmã de caridade alemã”. Os anos passaram, eu fui modificando. Eu andei pra frente, ele andou pra trás. Houve um dia também em que eu estava discutindo muito com ele, conversando sobre nosso ponto de vista e ele falou assim: “Puxa, você até parece a noviça rebelde!” Isso pra mim foi um elogio. Sair de freira alemã pra noviça rebelde foi uma glória! Já fui também integralista, dava a vida pelo Integralismo. Meu pai caçoava que o Integralismo podia ser ruim, mas ele tinha descontado duas letras no integralismo, por que eu e uma outra irmã casamos com integralistas. Mas meu marido compreendeu muito antes do que eu, largou o integralismo e eu tinha uma vergonha louca de saber que ele não era mais integralista, até que eu também caminhei. Não sou esquerdista, nunca fui comunista. A gente sabe que tem as coisas boas, mas... não sou mais porque eu caminhei no sentido do socialismo cristão, caminhei. Hoje meus filhos me chamam de comunista o que eu vou fazer? É eu sempre tive paixão pela liturgia. Sempre. Eu me lembro que eu não entendia nada, mas eu ia muito a missa e numa cidade pequena - porque eu vivi em Mar de Espanha até 11 anos - era uma coisa assim, fora do esquema uma pessoa comungar durante a missa. A gente comungava uma vez, duas, por ano. E eu desde que fiz a primeira comunhão comungava em toda missa que eu ia. Sempre muito escrupulosa, correndo pro confessionário, saindo do confessionário e até que... O pessoal achava que eu tinha vocação pra ser freira e eu nunca, nunca me senti com vocação pra freira. Eu sentia que a minha vocação seria casar e ter filhos. Desde pequena. Me lembro quando eu tinha uns 9 anos, uma freira chegou perto de mim e falou: “A Lis vai ser uma das nossas”. Eu falei: “eu não, eu quero casar e ter 16 filhos”. Pequeninha. Mamãe conta que morreu de vergonha. Não cheguei nos 16,

mas cheguei nos 11. Ficaram faltando 5. E mesmo depois quando eu namorava - meu marido foi o único namorado que eu tive - houve uma época que eu tive escrúpulos, e um padre alemão, que nesse tempo era o nosso catequista, ele me dizia: “você tem que terminar o namoro, porque sua vocação é ser freira”. E eu já gostava do J., não queria largá-lo para entrar para o convento. Fiquei num duelo horrível. Se eu vou, brigo, não brigo. E uma irmã, também alemã, conversei com ela e ela falou assim: “Lis, se você gosta dele e ele gosta de você, famílias boas, conhecidas, continua o namoro. Se você tiver que ser freira nada vai te impedir, e se sua vocação for o casamento, você já achou um rapaz bom”. Isso me trouxe tranquilidade outra vez. Daí pra adiante eu não tive mais problema de saber o que eu queria na vida. E ao longo da vida nos momentos muito alegres, nos momentos muito sérios, ou nos momentos dolorosos eu nunca me arrependi. Eu sei que a minha vocação seria no lar, criando filho. Deus me concedeu poder ajudar criar alguns netos, melhor ainda! Isso deu um sentido pra minha vida! Seria a religião e a família! Sempre a religião em primeiro plano, mas a família quase pegando, quase empatando. E eu estava falando sobre a liturgia. Toda vida eu me apaixonei pelas cerimônias religiosas. Não entedia nada, e ia tranquilamente para a igreja, ouvia lá de fora aqueles cantos e me encantava muito. E quando entrei pra R.C, que naquele tempo chamava Ação Católica, foi um movimento litúrgico maravilhoso, que revolucionou a vida da Igreja. Vocês que nunca assistiram uma missa sem entender nada, vocês não podem saber a diferença que fez para nós, que apenas víamos, podermos participar. Realmente participar. E assim, quando eu tinha meus 19 anos eu me lembro de ter comprado um missal. Para mim foi uma alegria tão grande ter um missal! E havia depoimentos assim: uma pessoa que eu conhecia era analfabeta, aprendeu a ler pra poder usar o missal. Era uma coisa linda, mas só que a gente ainda rezava tudo em latim. E depois lá na Ação Católica havia um grupo que rezava a véspera todo o domingo. Desse grupo eu nunca participei porque eu já estava noiva, já estava casada. E nossas reuniões terminavam sempre com as completas rezadas em latim. E eu fui adquirindo esse gosto. Quando começou essa capacidade da gente pode modificar, não a liturgia, entenda bem, alguns textos da liturgia, eu logo me meti nesse ramo. E os primeiros textos que eu fiz são muito modestos, respeitando muito a liturgia habitual. Mas aí a Igreja foi abrindo, foi abrindo. Você não imagina a quantidade de textos que eu tenho: para aniversário de 15 anos, para noivado, pra casamento, para formatura de primário, formatura de faculdade e bodas de prata, bodas de ouro. É uma quantidade! Os filhos querem colecionar, eu falei: “não adianta, vocês não dão conta”. São caixas, e caixas, e caixas de textos.

Agora que eu estou falando da liturgia, eu não posso deixar de falar dos beneditinos. Eu conheci pessoalmente, fiz muitos retiros com D. M. M., que foi introdutor dos beneditinos no Brasil. Naquele tempo os grupos eram pequenos, então uma vez por ano ele vinha e a gente fazia aqueles retiros fechados de três dias. Gente, era uma coisa tão bonita! D. M. tinha sempre, o tema central dele era esse: do aniquilamento total a exaltação total. Só que ele falava aquilo em latim, gravou mais na gente né? Ex-*imanitio ad ex-altatio*, já não me lembro direito do termo em latim. E tive muito convívio com muitos beneditinos. Mas hoje a minha piedade é muito dominicana, também. Foi no tempo em que eu e uma amiga trabalhamos na missa transmitida pela televisão. Trabalhamos quase um ano de graça. Era um texto por semana. Eu cuidava dos textos e minha amiga cuidava de arranjar coral e comentarista e tudo isso. Foi o tempo de maior riqueza intelectual pra mim. Muito bom. A primeira missa nossa foi em setembro, foi dia da pátria: 7 de setembro. E a segunda, que era a “exaltação da santa cruz” o L. B. veio celebrar para nós. E a minha companheira S.V. que era muita amiga do B., perguntou a ele que roteiro que ele queria que seguíssemos. Então ele falou assim: “exaltar a cruz de Cristo é ajudar o irmão a carregar a própria cruz”. Bonito né?! Maravilhoso. Então eu fiz o texto dentro disso. E ficamos batalhando. No dia 1º de maio, nós oferecemos a JOC (Juventude Operária Católica) pra fazer o texto. A JOC fez, nós levamos pra cúpula da TV aceitar ou rejeitar. Eles fizeram muitas ressalvas. Mudamos tudo o que eles pediram para mudar e a missa foi aprovada por eles. Na hora em que o comentarista começou a falar, eles cortaram e só deixaram aparecer as partes em que o padre rezava. Isso para nós foi um baque horroroso. E aí uma pessoa que trabalhava lá, trabalha até hoje na Globo, e era nossa amiga, nos avisou que a Globo ia nos dispensar. Nós não tínhamos contrato nenhum com ela, era tudo no gratuito. Então, antes que eles nos mandassem embora, nós pedimos exoneração e ficamos muito chocadas porque, tanto o bispo como os padres, nenhum saiu em nossa defesa. A gente agia em nome da Igreja, não era em nome de N. e S. era a Igreja que estava ali representada. Nenhum tomou nossa defesa e um sacerdote pegou o lugar, continuou por algum tempo a missa, algum tempo, depois acabou. De modo que sempre mexendo com liturgia. Uma amiga me dizia: “sua mentalidade é dominicana, não é beneditina, você gosta de ação”. Os beneditinos param mais na oração. Agora que eu me empolguei também, hoje eu sou um misto de beneditina e dominicana. Tanto gosto de rezar, quanto gosto de fazer. É muito complicado, caminhar de um lado pro outro não é fácil. Eu queria acrescentar como isso influenciou na educação dos filhos. Os meus filhos mais velhos pegaram uma mãe, assim, rígida, que não

admitia nada. Tudo era pecado. Vou te citar dois fatos. Um é que meu mais velho fez uma coisa que eu achei que era pecado, levei ele pra confessar. Todos fizeram primeira comunhão com 4 anos, todos os 11 e bem preparadinhos. Antes eu preparava sozinha e os meus faziam comunhão individual. E meu marido que não era fácil, dizia que eu fazia aquilo para exhibir meus filhos, que eram bonitinhos, loirinhos, bem vestidos. Aí eu convidei a C. e falei: “vamos unir, vamos fazer um grupo com nossas crianças”. E a C topou. Quando a N. fez primeira comunhão, já fez com duas filhas da C. Daí pra diante nós trabalhamos em conjunto até que o Concílio Vaticano II aboliu a comunhão precoce. O Concílio Vaticano pede pra comunhão ser feita depois dos 7 anos. Então os meus filhos mais velhos foram assim, criados com muita rigidez. O dia que eu levei esse mais velho pra confessar eu pedi ao padre: “Ah o senhor conversa direitinho com ele que ele tem só quatro anos”. O padre falou assim: “um menino de 4 anos com pecado mortal? Tá difícil!”. Esse foi um caso. O outro foi com outro filho, ele estava com seus 6, 7 anos, 8 talvez. Ele precisou fazer uma cirurgia de urgência, porque havia suspeita de apendicite aguda. Eu bati o pé: “Ele só opera depois de confessar”. Botei meu marido doido né?! Ele foi às igrejas, estavam todas fechadas. Aí ele bateu na residência dos padres e falou que era caso de urgência que a pessoa ia operar e queria confessar antes. Foi um padre atende-lo. Na hora que olhou o M., viu que era uma criança e falou assim: “o senhor não tem vergonha de me acordar às 10h da noite para confessar esse menino?”. Isso que eu falo: meu marido coitado sofreu muito com meus escrúpulos. Porque é isso que eu estou te falando, os meus primeiros filhos têm idéia de mim, até hoje, de uma pessoa muito rígida, pra qual tudo é pecado. E os últimos, acham que eu sou a criatura mais condescendente do mundo. Não sei se cai em outro extremo, mas acho que não. Isso tudo influenciou de modo muito negativo nos filhos, porque praticar o culto, não consigo não. Mas o meu filho mais velho até hoje fala: “a senhora me ensinou que era pecado”. Eu falo: “mudou a mentalidade da igreja, mudou o sentido de pecado, mudou tanta coisa, não é possível você não mudar!”. A irmã G. me falou um dia: “você deu um indigestão nesse menino, muita confissão, muita comunhão, procissão, semana santa. Quando eles desintoxicarem ele voltam!” Mas estão custando a voltar. A irmã G., me parece, fez 92 anos. Ela vem muito a Belo Horizonte. Ela é psicóloga. Muito acatada. Ela com 92 anos faz palestra no IBGE Cultural que é o mais afamado lá em Juiz de Fora. Ela é sócia do São Tomas de Aquino. E faz palestra até hoje e ela vem muito a Belo Horizonte, porque a família dela mora aqui. Minha vida é tão comprida que tem muita coisa que eu ainda esqueci de te falar. Desde 64 eu trabalho numa equipe católica que tem um

espaço no jornal. Então até hoje eu escrevo pro jornal. Com menos frequência, mas ainda escrevo. E a criação da equipe coincidiu com o andamento do Concílio Vaticano. Então a gente acompanhava tudo, lia tudo pra poder falar sobre o Concílio nas colunas. Essa coluna durante 19 anos foi diária. Nós éramos 4 ou 5. A gente dividia os dias e como eu já gostava de liturgia, pra mim caiu o sábado, onde eu fazia os comentários da missa de domingo. E até hoje, geralmente essas festas, assim, mais importantes, eu gosto de escrever. Mas eu vejo que a minha mentalidade por mais que eu fuja dela, ele converge muito pro culto a Deus. Tem que dar uma puxada pra botar o homem junto, não é?! Mas essa equipe me ajudou muito, muito mesmo. Eu atribuo minha mudança de mentalidade a essa equipe e à Ação Católica. Eu devo muito à Ação Católica. Quando algum filho fala: “ah está na hora de largar”. Eu falo: “se eu largar a Ação Católica, vou pegar o pé de vocês e não deixo mais”. “Ah não, então fica na Ação Católica”. Eu acho que na vida prática me ajuda e muito! Porque ajuda a ver o âmago do acontecimento. Não para naquele acontecimento. Aquele acontecimento tem um sentido, tem um projeto atrás dele, então, eu nunca paro só no desespero – caminho até o sentido de morte e ressurreição, isso o que eu acho o principal. Eu tenho medo de morrer, até hoje eu tenho medo. Ainda não venci não! Se bem que nunca tenha duvidado da ressurreição, tenho medo do momento da morte. Mas essa esperança da ressurreição é muito importante pra minha vida. Eu perdi um filho. Ele tinha 21 anos e morreu num acidente de carro em Cabo Frio. Esse menino foi o filho que deu mais trabalho, porque justamente fugia do controle da gente. Ele é do tempo que eu era muito rigorosa e a gente achava que ele estava no caminho errado e lutava e brigava com ele. Ele teve uma vida de muito sofrimento, muita incompreensão na família, no colégio. Uma vida muito sofrida. Mas, de repente, ele ajeitou. Ele terminou o ginásio com 14 anos e terminou o científico com 21, para você ver a defasagem. Não havia meios dele sair do 1º ano científico. Depois que ele fez uma terapia, venceu o primeiro ano, o segundo, o terceiro, o vestibular - tudo normal. E ele foi pra Cabo Frio comemorar ter passado no vestibular, ele com mais 3 ou 4 colegas. E lá ele chegou na quarta-feira morreu na quinta-feira santa. E antes dele morrer me contaram os colegas que ele falou: “estou muito feliz, estou muito bem com minha família, estou adorando a faculdade e quando eu chegar em casa vou pedir a mamãe para comungar com ela”. Até aí ele falou sério, depois ele brincou: “será que eu encontro um padre surdo para me confessar?” No dia em que ele falou isso ele morreu. Aí a irmã G. me emprestou um livro, que eu gostaria de ter, mas nunca mais eu consegui, chamado: “Os maiores teólogos respondem”. É um livro em que cada teólogo

dá a sua teoria sobre determinado assunto. E no assunto que fala sobre a morte, o teólogo fala isso: que para Deus o que vale é o último momento de adesão. Porque vem aí um louco, um assassino e isso e aquilo, como é que vai se salvar? Então ele falava que a última adesão consciente a Deus é que Deus leva em conta. Eu aí associei, ele no dia em que morreu ele falou isso: “estou feliz, estou bem, quero comungar”. Isso que me deu forças sabe? Eu falei: “ele não confessou, não comungou”. E naquele tempo, não confessar era uma coisa horrorosa. E depois de chorar muito, eu falei assim: “não é possível a irmã G. me empresta um livro pra me consolar e piorou”. Tornei a reler, apreendi mais o sentido da coisa e a gente venceu, minha filha. Tanto eu como meu marido sobrevivemos. A M. ficou marcadíssima por essa morte, muito marcada, porque as idades eram muito próximas, muito pouca diferença. Marcou a família inteira. J. e eu não tivemos maturidade de segurar a barra com força e os filhos ficaram muito afetados. Isso é uma coisa que me pesa muito. E além do mais morreu de acidente. Ele que sempre tinha tantos problemas com a gente, cujos problemas aparentemente, estavam resolvidos. Uma amiga minha que não estava em Juiz de Fora, quando me viu chorando muito, a primeira coisa que ela me perguntou foi isso: “ele não usava Agnus Dei?” E eu me vi respondendo: “acho que não, mas isso não significa nada. Ele mesmo sem Agnus Dei, se fosse a vontade de Deus, poderia não ter morrido. Ai que eu percebi que a minha mentalidade já não estava presa aquela confissão oral. Mas a gente custa a sair disso. A que eu devo? RC, equipe Igreja em Marcha. Não estou citando os dominicanos, porque quando eu entrei pra fraternidade eu já estava velha, eu já estava com outra mentalidade. A Ação Católica que hoje é a Renovação Cristã, para mim teve um papel fundamental, na minha vida. A espiritualidade tem uma contribuição muito grande para o sentido da vida. Eu não consigo me imaginar sem espiritualidade. Você falou na esperança naquela nossa conversa, pra mim é a virtude mais bonita! Pode juntar todos! São Paulo fala que é o amor. Eu fico na esperança. Eu sou uma pessoa de muita esperança. Embora, muitas vezes deprimida e tudo mais, mas eu pelejo para conservar a esperança. Aquela esperança como diz São Paulo, esperança que não decepciona. Basicamente, a espiritualidade. Lógico que nos filhos, numa dose talvez até excessiva, o amor! Mas eu acho que não perco de vista a espiritualidade, não sei. Não sei se eu estou sendo muito presunçosa, porque eu tenho uma filha que fala assim: “a senhora é muito orgulhosa, tem muito orgulho de ter fé”. Eu falei: “minha filha a fé é um dom gratuito, eu recebi esse dom, que bom pra mim”. Vale a pena continuar, vale a pena celebrar a vida, vale a pena celebrar o convívio com filhos e netos. Eu prezo muito esse convívio. Tenho até hoje o

mesmo entusiasmo de celebrar o Natal! O Natal pra mim fala muito, muito mesmo e eu faço questão de manter isso e tenho conseguido que os filhos respeitem a minha opção. Eu sei que muitos não concordam, mas, por exemplo, todo Natal nós fazemos uma celebraçãozinha, uma oração. Até hoje eles têm se conservado silenciosos. Respeitosos. Eu acho que se eles não mantivessem esse respeito eu não teria coragem, mas eles respeitam. Eu sei que eles não concordam. Mas respeitam. Eu acho que eu não viveria sem espiritualidade, não! Estaria aí queixando minhas pernas que não andam, minhas forças que diminuíram, mas eu sempre tenho esperança de caminhar mais um pouco. Tenho esperança! E que Deus me ajude, que na hora que eu perder a esperança eu tenha coragem de procurá-la outra vez! Eu ponho a espiritualidade em primeiro lugar na minha vida. Eu não saberia viver sem rezar, sem ler bons livros, sem frequentar minhas reuniões. Às vezes eu estou morrendo de preguiça de uma reunião, quando eu vou, eu adoro, eu falo: “não posso perder de jeito nenhum!” É o convívio, é a oração, é a meditação! Eu fiz parte do grupo de oração do F., que é sempre na casa da mãe dele, mas acabei não dando conta, porque é a noite e à noite eu já sinto muita dificuldade de andar. Então, esse daí eu deixei de lado, mas o resto eu continuo. E vou continuar enquanto eu estiver viva, se Deus quiser! Por isso que eu falo: sem espiritualidade eu acho que eu não viveria, não. Eu teria um amor exagerado a filhos e netos, um amor que seria ultra-humano. Eu sinto que é a espiritualidade que me põe na medida de respeitar a liberdade dos filhos, de entender o processo que cada um está vivendo. Eu acho que é isso. Agora, os filhos é que podem julgar melhor do que eu. Em todos esses anos a minha vida mudou muito. Era tão atribulada que eu dizia ao meu marido: “quando eu morrer, não precisa por o nome, escreva simplesmente: descanse em paz!” Todo mundo já sabe que é a Lis que está descansando. Porque havia dias muito trabalhosos. Eu optei muito livremente em não trabalhar fora. Larguei o emprego, fiquei só cuidando de casa e não me arrependo. Mas havia dias em que o cansaço era muito grande porque, eu tive sempre só uma empregada e com tanto filho pequeno o trabalho era muito. Depois os filhos começaram a sair de casa, foram casando, os netos foram chegando e eu continuei com a vida muito ativa. Os netos iam pra Juiz de Fora, passavam as férias comigo. Natal todo mundo reunia, Páscoa todo mundo reunia. E devagarzinho a vida foi se tornando mais tranquila. Dias das mães os filhos já não se reuniam em Juiz de Fora, porque já tinham os seus próprios filhos. A mesma coisa dia dos pais. E de repente, quando eu fiquei sozinha com meu marido, quando J. casou e a A. saiu de casa eu me senti perdida. Nos primeiros tempos eu me senti totalmente perdida. Depois comecei a achar

encanto em tornar a viver pro meu marido, pra acompanhá-lo, fazer pequenas coisas que eu deixei de fazer durante tantos anos. Para ser franca, comecei a achar encanto na vida a dois. Depois quando ele morreu, foi à mesma sensação de abandono. E foi uma morte que ninguém esperava, nem os próprios médicos e me afetou muito. E nessa hora é que eu falo, em todas essas etapas o que me sustentou muito foi a fé. É nisso que minha filha me chama de orgulhosa, que eu tenho orgulho de ter fé. Não é orgulho, é agradecimento. Eu sei que a fé é dom e eu agradeço a Deus ter tido essa força. Agora, com as mortes em volta, irmãs, irmãos, amigas, companheiras de trabalho, a gente parece que vai ficando mais encouraçada pra receber essas notícias. Por exemplo, na nossa equipe de base na RC, nós temos uma colega que está totalmente esclerosada. Assiste as reuniões, nós temos muito carinho com ela, mas ela pergunta a mesma coisa 20, 30, 40 vezes e se sente bem no meio, não se sente rejeitada. Eu então me apego a essas... eu não vivo do passado não, eu vivo bem do presente. Agora quanto às atividades, diminuíram muito. Eu sempre reclamo do meu sono, eu durmo muito. Eu tenho menos o que fazer, mas eu durmo tanto que acabo não dando conta das coisas que eu tenho que fazer! Mas continuo lendo muito, acompanho bem a vida dos sobrinhos, dos irmãos. Tenho uma irmã bem mais velha do que eu, que está começando a esclerosar e ela passa comigo todo domingo. Então domingo pra mim é o dia de penitência. Não é o dia nem de alegria, nem de louvar ao Senhor. Porque ficamos eu e ela, às vezes sozinhas o domingo inteiro. E ela exige muita atenção, porque ela já perdeu muito a vista, não lê, não gosta de televisão e não dorme de dia, então, ela depende de companhia o tempo todo. Eu achei que seria muito difícil ter acompanhante, mas quando meu marido morreu, eu só tive duas certezas: a primeira é que eu não queria sair de casa e a segunda é que eu não poderia viver sozinha numa casa de 3 andares. Aí eu procurei uma antiga empregada minha que tinha trabalhado 14 anos comigo. Ela no momento estava disponível. Passou a ser minha acompanhante. Espero que seja até eu morrer. Ela já está velha também, mais de 70 anos, mas tem uma atividade de moça é muito minha amiga. Então, até essa parte de acompanhante que costuma ser um problema muito sério... é problema porque eu gosto muito da minha privacidade, mas dos males o menor. E hoje eu vivo assim tranquila. No momento já detesto sair de casa, não gosto de reunião à noite, não gosto de visita, não gosto mais dessas áreas sociais porque eu me sinto muito cansada. Eu estando sentada eu topo qualquer parada, mas: casamento, enfrentar fila de cumprimento, velórios, já não tenho muito pique não. Agora, continuo firme nas minhas reuniões e em tudo quanto é reunião de família. Família muito grande tem sempre um ou outro!

E se eu me analisar com serenidade, eu acho que eu tenho uma velhice muito privilegiada. Porque tenho filhos boníssimos, a pensão que meu marido me deixou é pequena, os filhos complementam, não me privei de nada de coisas materiais. Afeto, ternura, assistência, eles todos me dão muita. Saúde eu tenho muita também. Agora eu só posso dar graças a Deus! E se eu viver até 95, 97 anos, estou feliz! Ninguém precisa ter pena da minha vida, que no dia-a-dia eu sou uma pessoa feliz e tranquila. A experiência do envelhecimento tem sido tranquila, com alguns momentos de apreensão, logo reprimidos. Sou otimista por temperamento e por opção. Meu marido foi um baluarte no meu progressivo enfraquecimento, no que os meus 10 filhos o seguiram. Envelheço serenamente, com minhas opções, com minha vida familiar, meu círculo numeroso de amigos, reuniões ligadas a movimentos religiosos – Renovação Cristã do Brasil antiga Ação Católica, Fraternidade Leiga Dominicana. Ainda participo da Equipe Igreja em Marcha, escrevendo para o jornal local, em revezamento com companheiros. Minha maior dificuldade vem da artrose, que carrego desde bem jovem. Tenho dificuldade de locomoção, mas ainda rejeito recorrer à cadeira de rodas. Adoro reunir filhos, netos e bisnetos para as refeições. Adoro casa bagunçada! Minha autoestima é “alta”. Dizem que sou presunçosa e autoritária. Acho que muitas coisas faço melhor do que os outros – presunção, lógico! Os questionamentos na velhice são: negar a própria fragilidade, dificuldade de “obedecer” aos filhos e funcionários, aceitar a ajuda financeira dos filhos, graças aos quais a morte do meu marido não me fez descer na escala social, dificuldade relativa para aceitar o novo, dificuldade em alterar hábitos tradicionais familiares que já não motivam os jovens e não abrir mão do meu ponto de vista ou custar a fazê-lo. Tenho muitos projetos de vida e acho isso muito importante. Não vou esperar a morte com resignação antecipada. Vou continuar a fazer as coisas em que acredito enquanto tiver um mínimo de condição. A vida não é para ser vivida, é para ser celebrada! É o que faço, todos os dias. E torno a reafirmar: sem espiritualidade eu não viveria. Não viveria, porque humanamente falando eu sou frágil, muito frágil! Sentimentos à flor da pele, susceptibilidade... todos os defeitos humanos eu tenho e em grau muito elevado. Eu acho que eu seria insuportável sem a espiritualidade. Acho mesmo! E continuo achando que a coisa mais importante da minha vida é ter essa espiritualidade que me leva à esperança.

Do ponto de vista dos valores nenhuma alteração na minha espiritualidade na velhice.

Quanto ao modo de viver estes valores, houve, sim, períodos de prevalência de orações verbais, outros de muitas meditações, outros de oração, meditação e ação se harmonizavam.

No momento as orações verbais estão bem limitadas pelo cansaço. Medito com mais dificuldade.

As ações acontecem ainda, às vezes a custa de teimosia.

Continuo lendo muito, assimilando novos temas teológicos, porém com menos disposição para o debate.

Minha espiritualidade mudou? Ou não? Não sei. Mas sei que não poderia viver sem ela.

**ENTREVISTA 4 - HORTÊNSIA**

Identificação: Hortênsia

Sexo: F

Idade: 84

Grau de instrução: Ensino Médio (curso Normal)

Procedência: Juiz de Fora

Estado civil: viúva

Filhos: 3 (todos falecidos)

Netos: 3

Bisnetos: 2

Profissão (atividade ocupacional): participação em grupo de estudo religioso

Saúde: Bem controlada (artrose nos joelhos)

Prática religiosa: católica

Origem familiar: Inglesa

Com quem mora: 2 netos e uma bisneta

Eu nasci em Juiz de Fora. Eu tive um irmão. E meu irmão era muito meu amigo, sabe?! Eu gostava muito dele, a gente brigava, mas briga de irmão. Mas ele era muito meu amigo. Por exemplo, se eu queria ir num lugar e não tinha companhia ele ia comigo, pra encontrar com meu namorado. Essas coisas assim! Quando ele morreu, senti a falta dele. A família do meu pai é de Petrópolis, de origem inglesa. Agora, a família da minha mãe, era de Juiz de Fora, família de fazendeiros. Meu pai era engenheiro de pontes. Naquela época as pontes todas do Brasil eram de madeira. Depois começaram a fazer pontes de concreto, porque apodrecia tudo, dentro do rio. Ele era sempre transferido porque, parece mentira, mas tinham muito poucos engenheiros. Então, outro governo chamava. Foi chamado para ir para São Paulo, mas ele não foi porque a minha mãe não quis. A minha mãe era meio medrosa. Depois fomos pra Barbacena, voltamos para Juiz de Fora. Aí eu já estava tomando conhecimento da vida. De Juiz de Fora voltamos para Barbacena outra vez e de lá de Barbacena nós fomos para Poços de Caldas. Foi maravilhoso! Ficamos lá muitos anos. Foi muito bom, uma vida maravilhosa. Foi lá que eu comecei a estudar, lá eu me formei. Tenho amigas até hoje lá em Poços, que formaram comigo, amigas muito amigas. De modo que depois, meu irmão estava na hora de fazer faculdade e meu pai achou que pra ele vim sozinho, por exemplo, para Belo Horizonte - não queria que ele fosse pra São Paulo estudar porque não convinha para um rapaz muito novo - ele estava muito novo. Papai preferiu então vim

pra Belo Horizonte. E aqui ele foi trabalhar com o que ele queria, aquelas construções.. E ele ficou aqui até se aposentar. E daqui nós não saímos mais. Me casei aqui e ficamos. Papai e mamãe morreram aqui. Eu acho que no colégio, eu consegui, assim, uma coisa muito boa, porque eu estudei com as Dominicanas e elas são muito, não digo pra frente, mas elas são mais liberais pra tudo. De modo que eu me formei lá e achei que eu estava bem preparada pra estudar outras coisas que eu estudei. Nunca fui professora, porque experimentei uma vez e não gostei. Eu achei que eu não tinha paciência pra ser professora. E então fui estudar inglês e fazer um outro curso de português, que eu achava que era necessário. Um professor muito bom que tinha aqui em Belo Horizonte, professor Ziller, muito bom esse professor. E ele era até de vários colégios: Estadual e de outros colégios. Então estudei português com ele, fiz o curso de inglês na Cultura. Aí eu quis trabalhar e por sorte minha, fui trabalhar na biblioteca. M a r a v i l h o s a! Uma biblioteca maravilhosa que tinha no quinto andar da Secretaria do Interior. Era uma biblioteca completa. Tinha coleções que não existiam em lugar nenhum aqui em Belo Horizonte. Coleções maravilhosas. Aqueles professores todos daqui, da época, iam tirar livros lá, os alunos iam tirar muito livro lá, porque os livros não tinham aqui, nem pra vender, nem pra comprar, nem nada! Eu trabalhei lá, depois fiquei noiva e meu noivo não quis que quando eu casasse eu continuasse trabalhando. Eu fiquei na dúvida, mas acabei cedendo. Foi uma bobagem. Acabei cedendo e depois me arrependi muito. Mas, tudo o que a gente faz, às vezes a gente não pode voltar atrás. Então foi isso! Eu estava assim, mais ou menos preparada pro casamento, porque casamento é uma coisa difícil. Sempre tive um astral muito alto, isso foi um médico que falou comigo: “a senhora tem uma vantagem muito grande, seu astral é muito alto!”. Então, aí eu me convenci mais ainda do que era aquilo que eu tinha, que eu não sabia. Perdi minha filha assassinada pelo marido e ela era nova, tinha 30 anos. E meu marido morreu logo depois porque ele teve uma doença que naquela época não era muito comum, mas hoje já é mais conhecida - chama esclerose-lateral-amiotrópica. Ela começa de um lado, aí depois passa pro outro, mas o lado primeiro é muito triste. É uma doença muito penosa, com muito sofrimento. E a pessoa acaba muito triste, muito triste. É, ele sofreu bastante. Envelheceu bastante. Mas eu soube, eu tive força, pra levar até o dia da sua morte. Quando foi na hora da morte, eu peguei ele para mudar de lugar e encostar e ele falou assim: “não, não!”. Não quis encostar porque não estava respirando mais. Aí, eu corri, chamei o filho: “vem meu filho, meu filho! Seu pai está morrendo!”. E aí, logo ali, o deitamos. E meu filho ficou com a cabeça dele no colo. Aquela cena de carinho, tudo o que podia

acontecer com ele! E ele morreu, tranquilamente! Apesar de um sofrimento muito grande. Não foi fácil. Ele queixava muita coisa. Era dor na coluna, dor nas pernas! Ela ataca o sistema nervoso todo, sabe? Então a pessoa já não pega quase mais nada. É uma doença que eu como leiga não posso explicar muito, mas é mais ou menos isso. Muito penosa. E ele, coitadinho o mais novo, solteiro, foi o que acolheu os últimos momentos dele, porque o mais velho já era casado, morava no apartamento dele. Eu tive que telefonar correndo: “seu pai está morrendo!” e ele veio com a nora. Tive três filhos. A filha morreu assassinada, o mais velho morreu de uma deficiência - fumava demais! E o mais novo tinha comprado um apartamento lindo ali, perto da Afonso Pena, morreu lá de um aneurisma. Sozinho. Ele morava sozinho. Esse eu quase não aguentei a morte dele. Ele era muito chegado comigo. O outro também, era muito amigo, muito alegre, me agradava muito. Tudo que ele gostava ele trazia, ele passava na Kopenhagen de vez em quando e trazia aquela caixinha de bombom pra mim. Eu falava: “o meu filho, ta caro!” “oh mamãe, a senhora gosta tanto!”. Era um carinho! Então eu senti muito a morte dos meus filhos. No mesmo ano os dois morreram. Ele morreu em janeiro, o outro morreu em setembro. Ah, se não fosse a minha fé! O que seria de mim nessa hora? Esse segundo, meu neto fala: “eu não sei como é que a senhora aguentou a morte do S. (filho mais novo), eu achei que a senhora não ia aguentar”. Ele falou comigo um dia. Graças a Deus, Jesus estava comigo! E aguentei a morte dele. Custei muito, custei muito a me sentir bem. Custei muito. Eu nunca fui muito exuberante pra falar. Eu sempre fui muito assim, comigo mesma, sabe? Eu rezo muito assim, tenho Jesus tão dentro de mim, tão dentro de mim, que parece..., eu até vou falar bobagem. Olha, é uma coisa tão impressionante! Às vezes eu penso, por exemplo, eu preciso de uma coisa: “ai meu Deus, meu Deus, onde é que eu pus aquilo, meu Jesus? Onde é? Eu preciso daquilo”. De repente aparece. Não gosto de contar essas coisas, eu estou contando porque você está me pedindo, mas eu não gosto de contar isso não. Eu acho, assim que eu tenho uma intimidade tão grande com Jesus! Eu tenho Ele tão bem dentro do meu coração! Eu sinto Ele tão bem, de maneira que eu considero minha vida, a minha espiritualidade, essa. Não pode ser mais profundo. Não tem jeito de aprofundar mais. Mesmo que eu reze muito. E eu não rezo muito. Eu não preciso rezar muito, pra quê rezar muito? Eu tenho Ele aqui toda hora. Eu rezo o Pai Nosso, rezo a Ave Maria, rezo tudo! À noite na hora que eu deito, penso Nele como se fosse uma pessoa. Não sei se eu estou explicando certo não. Ele vive aqui comigo. Ele vive comigo! Não precisa explicar. Nas horas mais tristes eu tive Ele comigo. Perdi meus dois filhos. Eu não tenho mais filho comigo, só neto. É muito doloroso. Você ver um

filho no caixão é uma coisa tão triste! Ainda mais assim, aqueles filhos mais chegados. É muito triste! Eu tenho uma intimidade tão grande com Jesus, tenho Ele tão bem dentro do meu coração! A espiritualidade ajuda muito. O que seria de mim se não fosse a minha fé? Não sei, não sei o que seria, sabe? Eu envelheci sem ver. Não senti o envelhecimento, não senti. Eu sabia que os anos estavam passando, mas graças a Deus eu toda vida tive muita saúde! E esse envelhecimento foi indo normalmente. Como agora, fui ao médico, “tudo ótimo” e ele brincou comigo: “vamos chegar aos 100, Hortênsia”? Então, sempre tive muita saúde. Poucas vezes eu fui operada. Tem essas bobagens, que é natural que apareça! Mas sempre tive muita saúde, de modo que o envelhecimento não me pesou. Eu o vejo de forma positiva. Eu acho que você não pode ser toda vida uma jovem. Você não pode toda vida parar na: “ah, agora eu vou parar, nos 50, eu quero ter 50 toda vida!” Não! Vão vivendo! E cada ano tem a sua alegria. Não sei, eu sempre fui muito alegre e tive sempre um astral muito alto. Sempre foi assim. Então, meu pai e minha mãe não entendiam isso naquela época. Na minha idade, naquela época a gente andava de cabeça baixa. Era humildade, tinha que ser humilde. Então eu era topetuda: “ela é topetuda, ela é assim, ela é assado!” Não era, era meu astral que era alto. Eu estava sempre alegre, sempre rindo. Então, eu passava por topetuda, mal criada, tudo o que você podia achar que era ruim. Uma vez a minha mãe falou: “você vai interna!”. Nós morávamos em Barbacena, aí eu falei assim: “não sei por que! eu não fiz nada!”. Aí ela falou assim: “é você vai interna!”. Eu falei: “está bem”. O que eu ia falar com ela? Eu tinha medo dela. Aí passou, me pôs semi-interna. Oh, meu santo Deus, oh ano que eu sofri! O colégio Imaculada Conceição de Barbacena. Aquelas freiras vicentinas, aquele chapéu grande virado assim. Aí mais que coisa horrorosa! Eu ia cedo pra lá, eu não almoçava. Uma comida horrível. Eu era enjoada pra comer, não tinha muita vontade. Uma comida horrível. Um lanchezinho à toa. Quando eu chegava em casa à tarde, morrendo de fome, era sopa. A minha mãe gostava muito de sopa de legumes. Eu queria feijão, arroz, bife, o que pudesse assim. Mas para ela, era sopa de legumes. Farta, uma sopa muito farta! Mas não era a comida que eu queria não. Para ela isso era importante. Então, eu na minha vida... não foi uma vida assim, que eu gostasse não. A gente passeava muito, meu pai tinha carro, a gente ia para Petrópolis onde minha avó morava. Ia pra todo lugar. Mas, era essa vida, entende? E eu sempre embaixo, “não tem humildade, topetuda e não sei mais o que, mal criada!” Mas eu não ligava, eu não ligava. Falava comigo, oh: entrava aqui, saía ali. Aí que ela ficava... E ela era muito brava comigo. A minha mãe, ela tinha outro gênio. O gênio dela era muito difícil. Muito ciumenta do meu pai.

Meu pai era muito bonito e ela era bonita também! Minha mãe era muito morena, cabelo muito preto. Muito bonita! Pois é, minha vida era essa. E minhas amigas gostavam muito de mim, sabe? Porque eu sempre tive esse gênio assim, e eu nunca fui de brigar com ninguém. A gente era alegre! Dentro da fase da vida da gente, a gente era alegre e tudo. Há muito tempo que eu venho construindo o sentido da minha vida! Quando eu me casei e fui construindo devagar. Por que você sabe, no casamento, os dois não são iguais. Então, eu tinha esse gênio que eu tenho e meu marido era um homem mais fechado. Completamente diferente de mim. Vivemos 30 anos, mas assim, com essas dificuldades de temperamento. Mas que eu sabia ir levando, porque o que eu ia fazer? Minha vida valeu a pena porque tudo isso que eu vivi, hoje eu olho pra trás e acho formidável. Eu não condeno nada. Tudo o que eu era, tudo o que eu fiz. Nada que fala assim: “eu devia ter feito isso, devia ter feito aquilo, minha vida foi errada”. Não foi, a minha vida foi certa. Dentro do que eu queria, a minha vida foi certa. Então, eu não tenho nada a falar assim: “eu devia ter corrigido aquilo”. Não, não podia. Se eu não tivesse a espiritualidade, como é que eu ia levar certas coisas? Ah, Nossa Senhora, ia ser um desastre! Ai quando eu chegasse, por exemplo, para enfrentar certas coisas eu não ia ter força. E a força que eu tinha, onde é que eu tirava? O sentido da vida que eu sempre achei foi isso. Segui minha vida, casada, viúva, tudo direitinho, sempre baseada na espiritualidade. Essa a espiritualidade que eu acho que eu tenho. Se é grande ou pequena eu não sei, é a que eu tenho. É a minha. Eu não procuro muita profundidade não, porque a profundidade pra mim não vai adiantar muito, não. Eu tenho que ter uma espiritualidade *prática*! Pra poder eu agir na hora que precisar. Vou chegar lá e surge um problema, como têm surgido vários problemas, eu tenho que pensar: “bom, como é que eu vou agir?”. Tem que agir de um jeito para não melindrar ninguém, pra sair bem dessa. E tudo dentro da minha espiritualidade. Como é que eu vou fazer? Eu vou jogar, como se diz, tudo por água abaixo? Nunca joguei tudo por água abaixo! “Eu não vou dar conta?” Não, vou dar conta *sim*!. Assim que eu levei. Sempre acreditei em tudo o que me apareceu. Tudo o que me apareceu, sempre com fé, muita fé e espiritualidade, porque eu procurava resolver tudo o que aparecia, porque problemas não faltam na vida da gente, não! A gente, pois não vai pensar: “ah foi aquele!” Cada época tem o seu. Cada idade tem aquele que aparece. Então o que você faz? Tem que ter força naquela hora. Hoje a minha fé é mais presente. E tenho aguentado tudo, isso me ajuda muito! Como eu te falei, eu não senti entrar na velhice. Não senti, sinceramente. Não senti que eu estava envelhecendo. Eu vivia cada dia, eu vivia bem, eu vivia alegre e sempre procurando resolver os problemas que

apareciam. Então, isso foi a minha entrada na velhice. Hoje eu tenho mais espiritualidade. A gente vai pensando bem, hoje você se aprofunda mais, porque a vida está chegando ao fim. Pode dizer assim: “ah, mas que isso!”. Eu penso muito: minha vida com a idade que eu estou! Eu não fiquei aquela pessoa macambúzia: “eh, eu estou ficando velha, eu estou ficando feia!” Nunca, nunca! Toda a vida eu fui isso! Tá bom! Eu não parei pra isso aí: “eu estou com 60 anos!”. Eu não vi quando eu fiz 50, quando eu fiz 60, quando eu fiz 70. Eu estava pensando outro dia: “gente, eu não lembro de nada de aniversário, que coisa estranha!”. Eu não lembro, passou sem eu ver. Então foi bom, porque eu não fiquei preocupada com nada. Minha vida, junto com a família, com meu marido, com meus filhos, tinha aquele ritmo que a gente seguia. Acompanhava marido, ia trabalhar todo dia, ele trabalhou muito e gostava do trabalho. Era muito entusiasmado com o que ele fazia. E tudo estava muito bem, dando certo. Então a gente seguia a norma dele. Os filhos estudando, nada assim, fora do trilho. Mas depois que eu fiquei viúva, comecei a fazer a minha vida como eu queria. Passeando, os filhos já estavam criados. E então, eu achei que a vida passou mais depressa. Não vi envelhecer. Quando eu vi eu falei: “uai, mas eu já estou com tantos anos!” Eu não vi, não vi passar. Gente, eu fiquei viúva com 51 anos, se não me engano. Nova! Mas tinha levado aquele tipo de vida que eu falei. Acompanhando o esquema do marido e os filhos nascendo, essa coisa toda. Depois, aí os filhos criados, minha vida mudou completamente. Outro ritmo sabe? A vida foi muito boa, foi ótima, sabe? Uma vida alegre, uma vida que, tudo o que você faz fora, que é diferente, é muito agradável. Tudo o que sai da rotina é muito agradável. Tudo. Ia pro Rio, ia pra São Paulo. Tinha prima em São Paulo ia pra lá, a gente passeava demais, lá tinha carro. Olha, eu não sou letrada como as outras, que às vezes pega os livros. Eu não pego não, viu? Leio muito a Bíblia, me aprofundo e eu acho que isso já chega pra mim. Agora, pego uma revista interessante, pego artigos interessantes que me dão, às vezes. Então, pra mim o importante que eu acho que é eu continuar do jeito que eu sou, com minha espiritualidade, assim, mais profunda. Tendo minhas horas de meditação, que eu gosto de fazer de vez em quando e pronto. Eu acho assim, que eu estou vivendo bem. Não estou precisando de mais nada, não quero mais nada, estou vivendo bem. Está ótimo, tudo ótimo. Nunca mudei de religião. Eu fiquei conhecendo a minha religião, porque lá em casa eles eram religiosos. Minha mãe ia à missa todo domingo. Era essa religião de ensinar a gente a rezar. Fiz minha primeira comunhão. Uma professora que me preparou - até hoje eu lembro dela - muito bem pra fazer a primeira comunhão. Eu fiz em Juiz de Fora com 7 anos. Depois em todo lugar eu ia à missa todo dia.

Barbacena eu fui estudar no colégio das irmãs franciscanas... E depois de lá, fui pra Poços de Caldas, estudei no colégio das dominicanas. Sempre colégio religioso. Então nunca tive assim, que me preocupar com religião, ou se estava certo ou estava errado. Pra mim eu estava certa. Que eu comecei naquela e aquela estava certa. Se alguém falasse que eu estivesse errada, eu não sabia se eu estava errada, eu nunca me achei errada. Eu sempre procurei me aprofundar. Eu acho importante ter projetos na vida. Não mais na minha altura de vida. Tudo o que eu tinha que realizar, que eu pude realizar eu já realizei. Hoje eu tenho vontade, mas pela idade eu já não posso fazer muita coisa não. Porque eu sou muito limitada, eu tenho reumatismo nos joelhos. Então eu não posso mais fazer muita coisa, está entendendo? Eu tenho um pouco de limite. Mas eu queria fazer muita coisa. Eu tinha uma vontade de ensinar as pessoas!

**ENTREVISTA 5 - ROSA**

Identificação: Rosa  
Sexo: F  
Idade: 92  
Grau de instrução: Ensino Médio (curso Normal)  
Procedência: Belo Horizonte  
Estado civil: viúva  
Filhos: 8  
Netos: 16  
Bisnetos: 13  
Profissão (atividade ocupacional): escritora  
Saúde: Bem controlada (já teve AVE)  
Prática religiosa: católica  
Origem familiar: Espanha  
Com quem mora: sozinha

Nasci e fui criada em Belo Horizonte. Lá em casa ao todo, eu não conheci dois, minha mãe teve dez filhos. Sendo que dois ela perdeu pequeninos e ficamos oito. Meu pai dizia que ele não tinha dez filhos, que ele tinha cinco casais, pra não assustar muito as pessoas. Depois eu perdi uma irmã com dezoito anos. Lá em casa eram “só” esses. Nesses irmãos todos, contando com os dois, eu sou a quinta, mas como mamãe perdeu dois irmãos pequeninos eu fiquei a primeira mulher. Então era a terceira. Toda vida eu estudei no Sacré-Coeur. Desde a fundação, quando ele veio pra Belo Horizonte, foi fundado, eu entrei. Então eu fiquei mais de nove anos lá e lecionei durante 1 ano e pouco lá, também. Depois eu casei, fui pro Rio e já a coisa mudou. Meu marido dizia assim: “quando eu converso com uma moça eu sei se foi ou não educada no Sacré-Coeur de Marie”. Foi muito bom o aprendizado de lá e a educação. As minhas filhas estudaram lá também. Desde pequena, fui criada num ambiente católico, não de muita rezação. Meus pais frequentavam a igreja e tudo, mas aquela religião antiga. Eu brincava muito com meu pai: “você vai a missa muito cedo”. Aí ele fala: “é porque é obrigado e eu quero ficar livre”. Então, não era assim “uma coisa”, apesar de ser um homem sério e ser trabalhador, tudo, nunca foi muito de rezar. Os homens antigamente não rezavam muito, não. É uma coisa muito difícil definir a espiritualidade, não é fácil porque você vive, você sente, mas você definir... Pra mim a espiritualidade é tudo o que te faz um bem enorme, que você sente que você está vivendo bem, que você está ajudando

alguém, que você está podendo viver em paz. Como eu estou te falando, não é fácil a gente definir a palavra: “é isso.” Não é isso! É a sua maneira de viver e de receber as coisas. Você poder ser solidária com a pessoa, poder dar um conselho, ajudar a quem precisa. Essas coisas que a gente já vai fazendo e cada vez você vai vendo quanto mais você precisa de entrar nisso e de fazer mais. Sempre mais! Nunca é hora de parar. Eu acho que isso a gente cresce sempre com essa maneira de viver. Eu acho que é essencial, acho que ninguém vive sem, não. Principalmente tendo fé. A fé eu acho que é um dom de Deus muito grande. E você tendo fé você sabe viver, e como você vive num ambiente espiritual, não digo que seja assim demais, mas de muito amor, eu acho que ainda é mais fácil. Os irmãos são muito amigos, um fala com o outro quando não está certo. Eu tenho impressão que ajuda muito. E a mãe eu acho que é muito importante nesse ponto, de pegar desde pequeno. Não falo esse negócio de ficar rezando o terço o dia inteiro, nada disso. Eu acho que espiritualidade é muito mais do que isso. É muito bom rezar, mas também quando você tem vontade, quando você quer conversar direto com Deus. Por exemplo, eu não tenho nenhum santo assim, grande de devoção, eu já vou direto. Eu quero, já vou pedindo. Eu acho que você tem que alimentar a sua espiritualidade, você não pode deixar isso acabar nunca. Acho que a gente vai fazendo... Acho que é isso, pra mim é isso! Eu acho que a espiritualidade sempre foi muito presente, mas agora a gente mais velha, é quando tem mais tempo a se dedicar a isso - eu não digo melhor sobre a espiritualidade, digo viver uma vida mais intensa, nesse ponto, mais “pra você”. Se preparando bem! Eu estou preparada a qualquer hora, me chamou eu estou indo. Então sempre me falam: “como é que você vai?” digo: Eu estou indo, devagar mais estou indo! Porque não me assusta, nem apavora, nada disso. Acho que a gente mais velha recebe muito melhor quando a gente tem uma formação que você vem trazendo de jovem, não é na hora, depois de velho que você vai falar: “Ah, agora eu vou rezar muito que eu vou morrer.” Nada disso! A coisa vem vindo, crescendo dia-a-dia. Eu entrei na velhice calmamente, nem senti muito, não. E, não sei se houve mesmo uma entrada, foi passando devagarzinho sem que eu percebesse. Porque eu continuei na mesma vida ativa, que continua até hoje, o que eu posso fazer eu faço. Então, eu acho que eu entrei na velhice sempre pronta, achando que ainda tinha muito que dar para filhos e para os netos. Então, eu continuei da mesma maneira, porque eu sou de um temperamento muito calmo, tranquilo. Eu acho que isso ajudou muito, não me apavorei com velhice nem nada. Achei que é uma benção de Deus, que a gente tem que esperar a hora que ele chama. Eu brinco muito que ele perdeu minha ficha lá em cima, porque com 92 já era para ter chamado! Eu estou vendo

amigas indo embora e isso me faz muita falta. Mas não me apavorei não, achei que era uma coisa natural que viria e receberia muito bem. Como vou receber, eu tenho certeza, a morte - também, como uma coisa muito natural. Não tenho pavor, nem coisa nenhuma. Eu acho que a gente pode aproveitar a velhice para passar para os mais novos o que você tem de melhor. Parece mentira mais eu leio dois jornais por dia para saber tudo de política. Leio o Globo, leio o Estado de Minas toda manhã, para que eu possa, na hora do almoço quando os filhos chegam, a gente pode trocar alguma ideia. Não quero ficar afastada. Eu brinco muito: “não me convidem não, porque convidando eu aceito tudo”. Só para estar sempre junto, acompanhando netos e bisnetos. Não achei nada ruim à velhice, não. Eu sei que a gente acha: “ah fica muito feio!” É feio, não é bonita a velhice, não é bonita... mas eu acho que a gente vivendo, podendo por dentro alguma coisa que você conseguiu durante anos, você aceita muito bem! Seu modo de viver, o seu modo de rezar, suas prioridades. Eu acho que isso é muito bom. Não me apavorou de jeito nenhum. Eu acho que a gente vive mais intenso. Muito mais intenso, justamente porque você tem mais tempo. Tem mais tempo pra você. Você já não tem tantas obrigações, você faz só o que você quer. Então eu acho que na velhice ela cresce, não sei se você pensa assim, eu acho que a gente ganha muito com a idade, viu? Ganha muita experiência! A paciência - poder ouvir as pessoas que reclamam às vezes tanto e querem um conselho. Eu acho que a gente vive muito melhor a espiritualidade do que na juventude. Eu acho que a minha vida tem muito sentido. Pela maneira que os filhos, os netos e bisnetos procuram à gente, a gente vê que tem um sentido grande. Qualquer coisa eles vêm! Pelo menos durante a semana toda eu tenho dois, três aqui. Se eu te contar que às vezes tem oito, dez pessoas para o almoço, você não acredita. É aquele corre-corre! Mas tem sempre, eu prefiro que sobre do que falte. Então, aquele almoço já fica sempre mais ou menos arranjado para oito, dez, porque morando fora eles vêm. Então, nessa hora do almoço é uma confraternização. Nas grandes festas também eu reúno sempre: Natal, Páscoa, tem assim um aniversário! E faço questão de pelo menos uma vez na semana os filhos se reunirem para o almoço de domingo. Eu sempre falo isso. Eu acho que não pode deixar de encontrar os irmãos. Porque senão, quando a gente for embora... quantas famílias cada um vai para um lado e pouco se encontram. Eu acho que isso é muito importante na vida de cada um de nós para congregar a família, principalmente, procurar que eles se entendam bem, tudo. Eu, por enquanto, tenho facilidade para isso, porque eu participo muito da vida deles. Eles falam assim: “mamãe é muito curiosa!” Eu falei: “o que me importa que me chamem de curiosa, eu quero saber o que você vai fazer e o que você é”. Eu

pergunto pra cada um: “o que você fez hoje? O que você vai fazer?”. Às vezes eles falam: “ah mamãe você é curiosa!” B. é um deles que me chama de curiosa. Eu quero saber de tudo, se foi pro exterior o que você foi fazer, o que você foi falar. Pergunto mesmo, viu? Cada um eu quero saber. Eles brigam muito mas eu sei que eu fico ao par de tudo, pra mim isso vale muito! Eu tenho pena de quem não tem família. E não me importo: “ah, mas a sua família é muito grande”. Não tem importância nenhuma de ser grande, contanto que ela viva em paz, solidária uns com os outros, está ótimo! Eu acho que a gente tem que procurar e formar, nesses meus netos que já estão casando - os bisnetos não, são pequeninos, mas as netas já estão casando - eu acho isso muito importante, para que elas levem para outras famílias o que elas receberam e que formem a família delas. Porque tem valores que não acabam nunca! Que não saem de moda, como dizem: “Ah, a família de amanhã é diferente!”. Mas se tem certos valores, a gente deve conservar. Deus me livre de ficar uma velha parada! Eu acho que a gente tem que conservar esse sentido de vida, continuar fazendo o que você quer. Por exemplo, se eu não posso ir à missa num domingo, pra mim não tem a menor importância, eu não ligo pra isso. Eu assisto a missa de tarde pela televisão. E para mim é a mesma coisa. Eu sinto não poder comungar, mas para mim não tem importância, eu sei que eu não posso ir sozinha, tem que ir uma companhia. Nesse dia às vezes não tem companhia. O que adianta eu ir à igreja e não entender, não ouvir direito. Prefiro ver na televisão porque eu ouço e aí eu assisto diariamente a missa da televisão. Porque em vez de eu ficar lendo a bíblia eu já vejo a bíblia ali, quando eles leem o evangelho e tudo. Todos eles respeitam. E isso começou com o meu filho, o caçula, esse que faleceu agora tem poucos meses. Ele um dia falou: “mamãe você gosta de mim? A senhora olha lá a televisão”. Eu olhei e ele falou: “então vem ver comigo!” Eu continuei vendo e ele não, mas eu fiquei com esse hábito. Também se chega uma pessoa, um filho, eu paro imediatamente, não sinto que aquilo me fez mal nenhum, nem fico com remorso de não ter assistido a missa no domingo. Quando eu perdi esse meu filho, eu senti porque na noite, na véspera ele tinha conversado comigo. Eu nunca esperava! Ele tinha um problema, porque devido ao desastre que ele teve, ele teve que parar os estudos, parar tudo. Desastre, porque o carro pegou no cerebelo e ele não podia ser operado. Ele conversava e tudo, mas não tinha muita facilidade para continuar os estudos, nem fazer um trabalho especial. E ele me ajudou muito, porque ele tinha uma pureza! Todo fim de semana, não tirava um, ele ia pra casa de um irmão. Eles pegavam aqui na sexta-feira e me entregavam na segunda. E isso estava marcado pro ano inteiro. Então, ele conviveu com todos esses irmãos esse

tempo. Nunca ele deu uma palavra de queixa: “meu irmão fez isso, meu irmão fez aquilo”, nada. Todos eles, ele aceitava muito bem e todos o aceitavam. Às vezes deixavam de viajar pra fazer companhia ao T. Então, eu acho que ele, no modo dele ser, de quieto e tudo, quando ele morreu, eu senti demais... foi uma coisa que eu sinto hoje. Fiquei sozinha, ele morava comigo. Mas, eu sei que foi na hora boa. E eu sempre pedi a Deus que o levasse primeiro, porque eu falei: “Deus ouviu muito depressa meu pedido!”. Mas, ele ficaria aí assim, no ar quando desfizesse a casa, tendo o cantinho dele, as coisas dele. Então, ele já morreu com 47 anos. Mas eu recebi muito bem. Peço a Deus sempre, que eu acho que lá, como eu tenho fé, eu acredito que talvez ele ajude mais a gente. Nem achei que precisava rezar muito, nada disso! Não sei se eu estou certa ou errada, mas meu modo de pensar é esse. Fiquei viúva em 2002, tem 7 anos. Depois de 60 anos de casado e vivendo bem, isso pra gente é sempre doloroso. Sempre difícil. Eu acho que é, como eu aceito a morte muito bem, eu acho que é uma coisa que me ajudou também, sempre a religião me ajudou muito, a espiritualidade nesse ponto. Hoje, eu acho que o sentido é a mesma coisa. Eu continuo pensando da mesma maneira. Eu acho que a espiritualidade... é verdade que nessa idade ela cresce mais, eu acho que a gente tendo mais tempo, você tem mais tempo pra ler melhores livros - que eu gosto muito de ler e tudo. Eu fujo muito do que não me interessa. Por exemplo, novela: “ah Rosa, a senhora deve assistir!”. Não, não me interessa, eu não quero. Porque aquilo não me traz nada de novo. Então eu acho que a gente tem mais tempo pra dedicar pra espiritualidade “sua”. De fazer coisas que você gosta e que possa vir a beneficiar alguém, ou da sua família ou fora disso. Minha preocupação muito grande é com o social. Tanto que os meus filhos, felizmente, estão todos encaminhados nesse sentido. Isso mais devido, espiritual eu não digo tanto, porque tem dois ou três que são mais do que os outros, mas com o cuidar com o que é social é muito grande na família. Eu acho que a gente ainda aprofunda mais o conhecimento, nessa idade mais velha, porque você tem mais tempo pra ler livros espirituais, essas coisas ajudam mais. Agora que não é fácil aceitar, não é não. Essas deficiências da velhice, não. Não é nada fácil, viu? Você depender sempre de alguém, não querem que você fique sozinha. Os filhos rodeiam muito, são muito carinhosos, mas, mesmo assim a gente se sente que está - não digo sobrando não, mas, que a gente está dando trabalho pra alguém. Autoestima eu não sei se eu tenho não, viu? Para falar a verdade. Eu continuo gostando de fazer as coisas que eu fazia. Brinco sempre, não convida pra sair, passear porque eu aceito na hora. Gosto, gosto de me vestir bem, gosto de passar uma pinturinha. Não abandonei nada da minha juventude, que eu sempre tive um

gênio muito alegre. Gostar de festa, tudo eu gosto até hoje. Essa semana eu já fui duas vezes ao cinema. Então, por aí você vê! Não sei se é isso a autoestima. Eu acho que se parar... porque eu vejo pessoas da minha idade que param...completamente alheios a tudo, não querem mais nada! Eu tenho uma cunhada que ela não quer mais nada. Ela apronta e quando chega a horinha dela sair na rua ela volta, não quer mais ir. Quer dizer, ela está caindo em depressão. Por isso que eu procuro conservar tudo isso. Ainda vou a cozinha, ainda faço as coisas que eu gosto de fazer na cozinha. Não sei se isso é também autoestima, mas eu acho que é, porque é a vida que eu levo. Eu não mudei nada na maneira de pensar e de seguir. Gosto muito de ler e tudo. O projeto de vida que eu tenho, deixa eu te falar: eu tenho uma filha que tem uma creche e meu projeto de vida é ajudar essa menina. Tanto que esse ano eu passei o ano todo bordando - por incrível que pareça, pano de prato, coisa com bordadinho à toa - tudo para ela poder vender lá, em benefício da creche, no bazar. Quer dizer o projeto de vida é poder ajudar a quem me rodeia. É o projeto que eu falo, penso assim. É uma cesta básica pra um, é outro que telefona precisando qualquer coisa. Aí o meu projeto é esse. É poder ainda servir a alguém.

## ENTREVISTA 6 - ORQUÍDEA

Identificação: Orquídea

Sexo: F

Idade: 82

Grau de instrução: Ensino Médio (Clássico)

Procedência:

Estado civil: viúva

Filhos: 8

Netos: 17

Bisnetos: 1

Profissão (atividade ocupacional): voluntária em ambulatório social

Saúde: Bem controlada (problemas oftalmológicos)

Prática religiosa: católica

Origem familiar: portuguesa e espanhola

Com quem mora: um filho

Eu nasci em Bom Despacho, uma cidade do oeste de Minas e vivi lá até os 11 anos. Depois vim para o colégio em Belo Horizonte. Nós éramos oito. Dois morreram criança e ficamos seis. Sou a quarta. Dois homens, depois duas mulheres, depois dois homens. Os que morreram, um estava abaixo de mim, e a outra foi a última menina que mamãe teve em 1939. Eu fiz uma pesquisa. Eu quis fazer o livro da família e consegui documento dessas pessoas. Eu consegui esses documentos em Barbacena. Nessa ocasião eu andei aí pelo interior, me senti assim, tão humilhada em uma ocasião que eu fui fazer essa pesquisa. Encontrei muitos universitários, muitas pessoas mais jovens fazendo pesquisa nessas bibliotecas dessas cidades antigas. Tinham livros que você tinha medo deles desmancharem na sua mão, de tão velhos que eles estavam. Então eles trabalhavam com óculos de proteção, com luvas e eu estava totalmente despreparada. Fiquei muito humilhada de ver o meu despreparo pra fazer esse trabalho. Mas fiz. Sempre a minha família foi católica. Na minha infância eu me lembro que uma vez uma amiga da minha mãe foi falar com ela que estava me encontrando cedinho assentada na porta da igreja esperando a igreja abrir pra eu ir à missa. Criança no interior não tem muito que fazer. Meus irmãos maiores tinham vindo pro colégio, tinha dois irmãos menores. Então, não tinha muito que fazer, acordava cedo levantava e ia pra igreja. Ficava sentada lá na porta esperando abrir. E B. D. venta muito, então, essa amiga da mamãe falou: “ela fica lá encolhidinha, sentada”. Aí a mamãe pediu pra eu olhar o relógio antes

de ir. Desde cedo, quando eu estava no curso primário, eu fui da Cruzada Eucarística. Depois que vim estudar, eu fui benjamina da Ação Católica, fui Pré-JEC, JEC, JIC um pouco tempo e hoje estou na SAC, que é Senhora da Ação Católica. Ação Católica foi interrompida uma época, na época da ditadura, e ela renasceu então, com o nome de Renovação Cristã. É o nome do nosso grupo que eu participo hoje. Então as companheiras, muitas delas, foram da Ação Católica. A gente tem assim, a mesma base religiosa. E é um apoio assim pra gente. Aquela frase de São Paulo: “quer comais, quer bebais, fazei tudo em nome do Senhor”. Eu acho que tudo na vida da gente é envolvido por Deus. E eu falo isso assim, de uma maneira muito pessoal, porque eu tenho um problema que poderia ter me causado dificuldades. É com relação ao tipo sanguíneo. Na minha família nós somos diversas pessoas com RH negativo e uma minha prima teve problema. Eu tinha RH negativo, depois descobriram que às vezes, o RH é negativo, mas tem um outro tipo de sangue que pode melhorar a situação, mas meu também era negativo e eu tive os filhos todos sem problema. Então, eu acho que se eu andasse de joelho, não agradeceria a Deus o suficiente, por não ter tido problema nenhum. Ah, eu agradeço tanto a Deus, assim tudo o que Ele me deu. Sou feliz com o que eu consegui fazer. Então, eu acho a vida muito boa. Acho que eu consegui pouco, considerando assim, minha situação, as minhas condições, acho que eu fiz, consegui. Eu tinha muita vontade de fazer um curso superior, isso eu não consegui. Quando o meu marido queria casar, nós fomos conversar com o padre e ele disse que se a gente casasse pensando em evitar filho o casamento seria válido, mas não seria lícito. Eu estava preparada pra fazer vestibular, não fiz porque a gente ia se casar no meio do ano. Então, desisti. Hoje não aconteceria isso. Os filhos iam esperar um pouquinho. Eu tinha 19 anos e eles iam esperar. O marido adoeceu em 84 e morreu em 93. Teve uma doença muscular, chama miosite. E ficou assim, dependente. Ele recuperou bem os músculos, andava, mas, por exemplo, nunca conseguiu levantar sozinho da cadeira ou da cama. Mas, graças a Deus, ele não sentia dor. Você sabe, os homens costumam ser muito fortes pra dor... Não é a toa que só as mulheres tem filho! Eu gostava de brincar: se Deus mudasse o mundo, cada hora 1 um, não ia passar do terceiro, não é? A velhice é uma fase da vida como uma outra qualquer. E eu vou mais pro lado positivo. É uma idade que nos dá mais liberdade de falar, de opinar. A gente se sente mais livre pra expressar o que a gente quer. A espiritualidade ajuda muito. Se a gente não se agarra em Deus eu acho que a vida fica muito sem sentido. Fica muito difícil. Principalmente num momento desses que a gente fica muito sozinha. Então a gente tem que procurar objetivos. E o objetivo maior é Deus. Eu tive nove filhos em oito

anos e meio. Eu perdi o oitavo. Então a vida foi cheia demais. Depois meu marido esteve doente também nove anos. Assim, totalmente dependente. Então, eu fiquei exclusivamente por conta dele. Nós sempre gostamos muito de ler. Então, foi um tempo rico pra nós. A gente teve tempo de fazer aquilo que a gente gostava. E, graças à Deus, ele não sentia dor, então, isso trazia muita paz. Ele era dependente, mas ele não sentia dor. Isso é uma graça de Deus. Eu tive assim, muito afastada. Depois eu fui participar desse grupo, então essa é uma ajuda muito grande que eu tenho. E a nossa paróquia também é muito boa sob esse aspecto. Nós temos um padre que é teólogo. Tem um outro que é especializado em sagradas escrituras. Então as missas são assim, muito ricas. Eu acho que é um privilégio. Atribuir sentido à vida - sem um objetivo, sem um plano, as coisas ficam muito vazias, não ficam? São muitos objetivos. O objetivo central de tudo é Deus, não é? Então a gente está sempre se perguntando: “como eu posso servir?” Eu acho que isso é assim, muito básico na vida da gente. O que nós somos sem Deus? E Deus é bom demais! Pra mim está muito ligado a essa união com Deus. E isso abrange toda a vida da gente, todas as tarefas, todas as etapas da vida. Eu tenho assim, uma vontade de sempre ajudar em quanto eu der conta. Acho que a gente recebe tanto, que a gente precisa dar um pouco. Deus me concedendo isso, acho que está tudo bem. E quando a gente já não consegue fazer muita coisa a gente reza para as pessoas, eu acho que também está fazendo alguma coisa. Eu sempre questiono o que eu ainda posso fazer. Isso eu me questiono sempre. Se eu ainda posso ajudar alguém, o que eu posso fazer. Acho que enquanto a gente está vivo a gente tem que viver e tem que ter um objetivo pra ajudar o outro.

**ENTREVISTA 7 – LÓTUS**

Identificação: Lótus  
Sexo: F  
Idade: 87  
Grau de instrução: Ensino Médio  
Procedência: Belo Horizonte  
Estado civil: viúva  
Filhos: 6  
Netos: 11  
Bisnetos: 3  
Profissão (atividade ocupacional): artista plástica e escritora  
Saúde: Bem controlada (fibromialgia, pressão alta)  
Prática religiosa: católica, budista e hindu  
Origem familiar: portuguesa  
Com quem mora: sozinha

Eu nasci e fui criada em Belo Horizonte. Ao todo nós éramos sete irmãos, eu era a segunda. A minha mãe veio do Rio de Janeiro e o papai veio do Serro. Eles se encontraram em Belo Horizonte, naquela década de 20, por aí, que minha mãe se casou. Eu estudei primeiro no Jardim da Infância Bueno Brandão, depois no grupo escolar em frente. Depois, no colégio Sacré-Coeur. Eu estudei primeiro no Jardim da Infância Bueno Brandão, depois no grupo escolar em frente. Depois, no colégio Sacré-Coeur. O grupo em frente era o Barão do Rio Branco. Sempre ali pelo o lado de Funcionário, Savassi, por ali. Nunca mudei de lugar, sempre vivi por ali na minha infância, adolescência, casamento e depois de casada também as casas eram por ali. Foi a partir da década de 70 que eu vim para o R.P.. Mas em 47, que eu me casei, ai já comecei a frequentar a fazenda em Entre Rios de Minas. Casamos jovens, mas não foi tão jovem assim, não. Vinte e quatro anos. Eu sou viúva. Ele morreu em 77. São 33 anos. Olha, no principio foi muito difícil. Foi difícil porque eu estava muito ligada ao L., num sentido em que ele deixava eu ter os meus voos, mas sempre tinha aquele aeroporto. Ele sempre me dava uma proteção, uma segurança. De repente, cortam todas as seguranças, proteção... e a gente sente psicologicamente que está sozinha, que agora tem que enfrentar... Na morte dele, logo que ele foi enterrado, no dia seguinte eu já resolvi que não ia morar mais em Belo Horizonte. Eu queria morar no R. P.. Já tinha construído a casa no R., para fim de semana. E eu falei: “Não, em Belo Horizonte eu não fico,

porque eu não quero gerenciar duas casas e essa casa é muito grande, e essa casa pertence à minha mãe, ela pode ganhar um dinheirinho alugando essa casa e eu vou pro R.". Contrariando todas as vontades, assim, da família que queria me amparar. Os meus irmãos e minha mãe principalmente: "Ah, vem morar comigo! Mora em Belo Horizonte!" Eu falei: "não! eu gosto do R., tenho o atelier lá e vou morar lá." E vim pra aqui. Mas nessa época não tinha ônibus no R., os vizinhos eram todos muito longe. Eu passei muita dificuldade quando eu vi que, caí na realidade, que eu não dirigia carro, tinha que morar sozinha, num lugar ermo e como é que eu ia me virar desse jeito? E a família pressionando. Família que eu digo não são os meus filhos não, os filhos me respeitaram demais. Mas assim, parentes querendo que eu mudasse para o Rio de Janeiro, pra ficar com minha mãe no Rio de Janeiro. As ideias assim de proteção, mas, de acordo com a mentalidade essas pessoas querem proteger, mas de acordo com o ponto de vista delas, com uma maneira de pensar que não era coincidente com a minha. Então, eu agradei muito mas eu tinha as minhas ideias também. Fiquei firme aqui. Mas, sofrendo. E um dia, eu fiquei muito triste, chorando muito, eu falei: "meu marido morreu, eu estou sozinha!" e me disseram: "Seu marido morreu, mas você está viva!" Aquilo me acordou. Então não pode ficar presa ao morto. Eu vou ter que ter uma vida diferente, e eu quero ter, e eu estou viva. Senti que a gente está viva a cada dia é muito importante. Que não morreu. Você pode morrer pro passado, é muito importante. Coincidentemente, naquela época eu já estava estudando muitas filosofias orientais, que dão um sentido diferente pra morte. Prolongamento da vida, essa coisa toda. E ao mesmo tempo, eu tinha lido muito, além dos místicos orientais, eu tinha lido muito sobre as ideias do Krishnamurti, que fazia esse: "liberta-se do passado, seja seu próprio mestre". Uma coisa assim, que dá força pra pessoa ir pra frente, sem ficar muito remoendo aquilo que passou. Claro que eu nem me casei novamente, nem quis, nunca pensei nisso. Tive um casamento muito bom, pra quê procurar outro, pra me atrapalhar? Então, eu segui em frente, mas sem ficar muito apegada ao que já tinha passado. Criando coisas novas. Uma vida diferente. E foi aí que eu embarquei para Índia em 1977, três meses depois da morte do L. Porque o M., meu filho, toob teve uma bolsa de estudos em Bangalore, no Indian Institute of Management de Bangalore, para fazer uma pesquisa. E com isto, ele me escreveu de lá falando: "Oh, mãe, está muito triste pra você aí, sentindo essa solidão, essa coisa toda. Vem para Índia que vai ser diferente!" E eu embarquei para Índia com a A, minha nora e meu neto J. P., pequenininho. Ele tinha 2 anos nessa ocasião. E isso, para mim foi muito importante. Antes de ir, eu ainda estava na dúvida, se iria ou não. Mas eu tenho sempre

assim, umas intuições. E sempre eu começo a ler no livro da vida, o livro da vida me mostra muito. Nesta ocasião, tinha um padre chamado Padre I. Ele vivia cheio de gente em torno dele, era um padre muito santo e vidente. Eu também frequentava, ia lá pra assistir a missa dele e seguir alguma orientação, antes mesmo do L. morrer. Ai ele lendo um dia o breviário dele, falou assim: “manda chamar a M.H. Ela está pra viajar, manda chamar”. Então ele disse que leu o livro de Ester. Estava escrito assim: “Escuta filha, olha! Esquece o teu povo e a casa de teu pai. Vá em frente!” Ele falou: “Ela está querendo viajar e está com medo de largar o país assim, de largar os filhos e tudo. Então, esse pedaço de Ester falou que é para ela ir”. Bom, foi uma resposta, um sinal. E também do Rio de Janeiro - interessante que a Igreja Católica que me mandou para Índia. Um cardinal do Rio de Janeiro reuniu um grupo lá, quando eu tinha terminado as tapeçarias da Igreja de N. S. C. naquela época. E eu tinha determinado que não ia cobrar, que ia ser de graça: “Ah, para igreja eu vou dar. Não vou cobrar minha parte não!” Ele não concordou com isso. Ele falou: “Não. Porque que todos vão receber e essa artista não vai receber?”. Então, estipulou um cheque lá, que era o que eu precisava para viajar. Porque o meu conflito para seguir pra Índia é porque não tinha o dinheiro suficiente. Então, aí, cobriu as despesas da viagem. Foi fantástico! Não é interessante isso? E, também uma vidente que veio aqui em casa. Para você ver, da religião católica essas duas respostas e uma outra vidente, que chegou aqui, bateu na minha porta e falou assim: “Olha, eu vim aqui pra te falar algumas coisas. Você tem uma missão na Índia, você tem que seguir, você tem que seguir essa necessidade de ir para lá, porque não é só para passear, não! Você vai pra poder cumprir uma missão”. Bom, ela não sabia exatamente o que era, e nem eu, sabia o que era essa missão. Lá fui eu! Mas acontece que lá, que indo pra lá, eu verifiquei aos poucos... começou a descortinar o que é que eu teria que fazer, que era mais no campo da educação e da espiritualidade. Quer dizer, continuar a desenvolver o que eu já tinha começado no primeiro livro que eu publiquei que foi “V. A”, que é a arte ligada a espiritualidade. E depois, continuar a ligar a todos os aspectos diferentes de arte a espiritualidade. Foi exatamente em 1977, quando L. morreu, que eu escrevi o livro “O C. ”, que já é um leque aberto para, não somente considerar a arte do mundo ocidental, mas enxergar o oriente também, o outro lado do mundo. Equilibrar, como a gente hoje em dia ouve falar muito, o lado esquerdo e direito do cérebro. Não se pode ter uma harmonia no planeta sem equilibrar o lado esquerdo e direito do planeta, norte e sul também. Eles têm 5 mil anos de cultura e essa cultura tem que vir nos beneficiar e ao mesmo tempo a nossa tecnologia pode ir lá beneficiá-los - sem essa harmonia oriente-ocidente, norte-sul

não vai haver paz no mundo. Comecei a descobrir uma poção de coisa assim. Pra mim foi importante porque desde criança eu tive sempre uma tendência mais espiritual. O livro “V. A”, que foi escrito muito antes de eu conhecer o oriente, já aborda isso. Sempre eu estudei. Papai era um homem muito espiritualizado - cristão espiritualizado. Tinha uma biblioteca imensa de livros de espiritualidade - São João da Cruz, Santa Tereza D’Ávila, eram os meus preferidos. Tomáz de Aquino, todos esses. Estudava isso à fundo. Papai era muito religioso e muito “estudioso”. Eu escolhia aqueles místicos cristãos que afinavam mais comigo e lia: Jaques Maritain, tudo isso. Depois, coincidentemente, o meu marido também estudava muito os filósofos cristãos. Ele estudava muito todos. Então, a gente trocava idéias desde o meu noivado, principio de casamento, a gente lia muito. E a irmã dele, L. R., ela estudava junto comigo e me ajudou inclusive a fazer os primeiros estudos desse livro “V. A”, que foi prefaciado por Alceu Amoroso Lima e ele falou que nunca tinha visto assim, no meio dos artistas uma pessoa que abordasse essa afinidade da arte com a espiritualidade - porque tudo é um caminho! Você não pode delinear antes, não! A coisa depois de ter acontecido você pode dizer: “Oh, isso foi nessa época e motivou isso.” Também para essa visão mais cósmica, menos dentro de uma Igreja, mais ampla, eu encontrei naquele artista Kandinsky, primeiro pintor abstrato, uma afinidade grande também, que ele escreveu o livro “O Espiritual na Arte”. Ele foi teosofista e ele teve uma influência muito grande na primeira Bauhaus, que foi uma escola alemã que surgiu antes da guerra, antes do Hitler, na Alemanha. Alemanha em Weimar. E reunia artistas, todos eles ligados a espiritualidade. Kandinsky veio da Rússia. Naquela época, os russos pré-revolucionários, antes da revolução russa, eram todos ligados também à espiritualidade - quase todos os pintores abstratos, formavam um grupo do abstracionismo ligado à espiritualidade. Porque só o fato de liberar da figura já mostrava o caminho da cor, da forma sem figura e tudo, para uma busca da essência. E essa essência da arte é também ligada à essência da vida. Então, eu estudei também estes russos pré-revolucionários, que foram: Mondrian, Malevich. Todos eles eram chamados a Vanguarda Russa. Essa Vanguarda Russa teve há pouco tempo exposta em São Paulo e no Rio. Aqui ela não veio, não tinha espaço. Era muito grande, dizem que foi uma exposição muito forte. E nessa época também, com os estudos que eu fiz para poder escrever o livro “O C. A” eu estudei também a ligação da arte com a educação. Porque, o Johannes Itten, que fazia parte dessa vanguarda, fazia parte dos professores da Bauhaus, fazia uma ligação da arte com a espiritualidade, da arte com o mundo oriental. E todas as aulas dele eram precedidas de aula de

Yoga e de relaxamento. Tudo ligado às técnicas orientais de despertar da consciência da pessoa e despertar desse mundo espiritual inerente à pessoa. Porque já existe dentro da gente. Nós não temos que sair procurando coisa que vem de fora, não. Já existe desde que a gente nasceu, só que a gente não tendo esse contato não vai percebendo, não é? Então, essa questão de começar a abrir a consciência - acho que o importante é abrir a consciência pelo o que já existe dentro da gente. Não tem que estar ensinando nada de fora. Eu não sei separar muito bem a vivência espiritual da vivência da vida da gente. Tem que abrir essa consciência pra o que já existe lá dentro. Os cristãos chamam de Cristo interno, os hindus chamam de *atman*, os psicólogos chamam de *self*. E lá, uma russa cientista chamada Katarina Ivanova, ela chamou de condensado energético. Por que é muito materialista - condensado energético é uma energia maior que existe dentro da pessoa. Essa energia existe, a gente é que não olha porque fica procurando tudo fora. E dentro está tudo. Jesus falou: “o reino de Deus está dentro de vós. Procurai em primeiro lugar o reino de Deus e tudo mais será dado por acréscimo”. Pra mim o principal foi isso, o que eu já escutei das palavras de Cristo. Tem hora que eu acho que essa questão da espiritualidade está afinada com o reino de Deus. É não perder! Porque muitas vezes a gente desvia do caminho e começa a procurar fora e daqui... fulano falou isso. Então, tem tantas ideias fora, não é? Não vou citar as ideias... Existem ideias mil, falando: “Aqui que está a verdade! A verdade está ali! O demônio está ali!” Mais isso, mais aquilo... Então, você fica desorientada e muitas vezes chega a loucura. Tem gente que chega a loucura. Mas se você firmar - Krishnamurti também fala: “A luz interna, a sua luz!” Então, você também tem que às vezes não ficar adorando aquela luz não, você tem que sentir que existe o universo todo. Então, a sua luz está ligada a luz do universo todo. O seu reino de Deus está ligado ao reino de Deus do universo todo. Entendeu? Então, é bom começar com o dentro, para poder você enxergar que o dentro tem que se dissolver no todo. Não sei se é isso que está certo. O fato é que está dando certo pra mim. Eu comecei com a religião católica, claro, não é?! Agora eu pesquisei na Índia meditação e fui fazendo a coisa ligando a meditação à tradição. Não sei se eu sou, ou se eu deixo de ser católica. Vou à missa o dia que eu quiser. Chego lá e assisto, comungo também, porque eu acho que faz bem. É importante. Eu tive essa iniciação dentro da Igreja Católica, entendeu? Agora, não quer dizer que eu não posso ter ido à Índia e recebido a iniciação no Budismo. Budismo Tibetano também. Tive também ensinamentos importantes e significativos na Índia com Bede Griffiths - monge beneditino inglês, que fundou um Ashman - uma comunidade, um mosteiro religioso beneditino na Índia. E ele fazia da meditação oriental

uma forma de transpor para o cristianismo esse tipo de meditação, a pessoa sentar, repetir o mantra, para encontrar o seu próprio ser interno. Este mosteiro está situado no sul da Índia, Bede Griffiths já morreu. Eu tive contato pessoal com ele, quando eu fui com meu filho, visitá-lo nesse mosteiro. Ficamos interessados em conhecer o mosteiro dele em Londres e fomos também visitar. É uma das formas de meditação que eles usam, para contatar o ser interno é a repetição de *mantra*, *mantra maranatha*, que é um *mantra* que significa “vinde senhor Jesus”. *Maranatha*. Então, eu achei interessante, como um monge beneditino não só, acreditou na meditação oriental, como também trouxe uma contribuição para o ocidente, para os mosteiros beneditinos, ligados a essa síntese oriente-ocidente. Eu acho que todos falam a mesma coisa. Só que quando a pessoa está muito fanática, fundamentalista, ela não enxerga isso. Quando a pessoa já começa a abrir mais e a perceber que nós todos pertencemos a esse todo, que Deus é um pra todo mundo... então... Desde criança eu cismava com esse negócio de Limbo. Uma coisa que eu não concordava era com o Limbo. Então, os pobrezinhos coitados que não foram batizados vão para um lugar horrível e escuro chamado Limbo? Não pode ser isso não. Eu sempre questionei esse pedaço. Mas, depois nunca questionei nada, a questão de Adão e Eva - nada disso me preocupou, não. Mas eu acho que já estava caminhando para busca dessa essência. Teve um fato, assim... Foi antes até do L. morrer. Um fato muito grande que foram experiências que eu tive dentro dessa ligação que eu comecei a fazer com o oriente. Comecei a fazer meditação e tudo isso. Então, eu tinha insights! Eu sempre fui dado muito a esses insights, a essas vivências, sabe? Essas vivências que transportam a gente para um outro plano diferente. Você enxerga as coisas num outro plano mais psíquico. E numa dessas vivências uma voz falou assim: “O seu caminho é direto. Não pode ser com intermediário.” Pronto. Para mim, resolveu. Caminho direto o que é? Em uma ocasião me perguntaram assim: “Você esteve na Índia e não vai no nosso Centro de Yoga?” Eu falei: “Escuta aqui. Lá mesmo me ensinaram que o centro está dentro de nós. O meu centro está dentro de mim, ele é itinerante, ele vai aonde eu vou”. Envelhecimento, você sabe que eu sinto no corpo, ou, às vezes, esse envelhecimento vem no corpo da gente primeiro. A gente começa a sentir que a vista está piorando, que o ouvido está piorando, já não está escutando tão bem. Mas você, sabe de uma coisa? Por exemplo, o ouvido, tem as suas vantagens! Quando todo mundo está ouvindo demais, de noite eu até durmo pro lado onde eu escuto e fico com o ouvido que eu não escuto virado pra cá, eu não escuto nada dos barulhos. Aí eu durmo melhor. Sempre a gente tira partido das coisas, dos defeitos, não é? Então, o defeito da vista, não está dando mais pra eu fazer aqueles

quadrinhos pequenininhos, com aqueles detalhes, tudo isso. Então, eu estou ampliando. Eu estou pintando hoje em dia com a vassoura. Pego a vassoura, ponho a tinta ali. Quadro grande! Só não posso fazer muito esforço, porque também devido à idade vai me fazer mal. Então, eu tenho que fazer menos, mas os quadros começaram pequenininhos e foram crescendo! Crescendo por conta de uma necessidade de ampliar. Mas essa necessidade vem coincidir também com a dificuldade - eu já não posso ficar lendo assim, coisas de letrinhas pequenas. Então, eu acho que tem coisas difíceis na velhice. Dificuldade de estômago, por exemplo, não poder comer à noite. Então, não posso ir em uma festa e não comer nada. Não tomo por que eu sei que vai me fazer mal. Para que eu vou tomar? Então, a parte física, a gente tem que se defender pra não ficar cedendo, porque por cerimônia eu tenho que fazer uso, vou tomar um champanhe que depois vou pegar uma dor de cabeça, só pra agradar os outros? Não vou fazer isso. Mas muitas vezes a gente resvala, come açúcar essa coisa toda. Então, eu acho que essa parte física a gente tem que tomar cuidado, principalmente com a alimentação. Acho que a prevenção tem que ser feita pela alimentação. E eu tenho, relativamente, uma boa saúde pra minha idade. A vida, eu acho que é importantíssimo, tem que ter um sentido. Porque se você nasceu, todo mundo que nasce tem um sentido qualquer, tem que seguir a vida dele. O que atrapalha é que as pessoas, às vezes, ficam de olho na vida do outro achando que é melhor. E aí cria competição, inveja, ciúme, essas coisas todas, que são os defeitos básicos do ser humano. Ciúme, inveja, competição, medo, tudo isso porque não está satisfeito com aquilo que Deus mandou pra ela fazer. Cada um, quando chega as circunstâncias, a vida já via promovendo os encontros. Você sente que aquele encontro foi uma forma de você crescer, seja por uma forma de harmonizar com aquela pessoa, ou uma forma, um desafio pra você aprender. Em toda a situação da vida você está sempre aprendendo. Eu acho que o sentido de vida da velhice é um prolongamento do que foi o sentido de vida da sua vida toda. Não pode destacar só a velhice. A velhice é assim, como se fosse um vestibular para você chegar em um outro plano, não é não? Se a gente começa a achar que a velhice é muito ruim, que está tudo péssimo, você vai chegar péssima do lado de lá. Então, tem que estar muita atenta de que aquele momento é um momento de preparo para passagem. A passagem mais importante de toda a sua vida que é a morte. A espiritualidade assim, nesse sentido de você perceber, por exemplo, que você está ligado com a natureza toda, com o universo todo. Que você não tem essa separatividade. Eu acredito a espiritualidade mais sobre esse aspecto. Sobre um aspecto em que você integra tudo. Integra a espiritualidade, integra a coisa material, a vida e tudo isso. Não

separa. Quanto mais separar, menos espiritual está sendo. Porque existe espiritualidade em cada igreja - aquela ali que é a verdade e briga com a outra e tudo. Você tem que sentir que está tudo integrado. Olha, o que eu acho hoje é o seguinte: antes eu buscava muito, através de livros, através de estudos. Estudava demais. Primeiro os mestres cristãos, depois os mestres orientais. Depois eu me liberei dos mestres todos. Eu acho que está tudo dentro da gente. Nós vamos viver cada momento procurando, viver aquele momento em plenitude. Viver bem. Se precisar de rezar eu rezo, se precisar recitar um mantra eu recito um mantra. Inclusive andar a pé, fazer caminhada repetindo um mantra que eu recebi da Índia... Eu parei um pouco de questionar. Já questionei bastante, agora estou parando de questionar, vivendo aquele momento. Olha, eu estou achando a autoestima muito bom, sabe? Eu acho que procurar a autoestima é bom. Você ficar muito lá na depressão, eu tenho uma amiga que está na depressão, é horrível, gente! Ela não aceita nada, tudo é ruim. Ela sempre acha injustiça tudo o que aconteceu que a vida foi injusta com ela. E acaba levando a ideias até de suicídio, essa coisa toda. Então o que eu procuro às vezes para uma pessoa nesse estado assim - eu não vou ficar confrontando nem falando: "Olha, você deve fazer isso, fazer deve aquilo." Você preservar, salvar essa encarnação dela, salvar! Salvar nesse sentido assim, não deixar fazer besteira, de achar que está tudo péssimo e vai terminar com a vida. Nós não temos o direito de terminar com a vida. Se nós estamos vivendo cada momento, até de sofrimento, é porque precisa de ser feito. Isso é um desafio! E é uma forma de você se aperfeiçoar. Eu estou falando agora, não sei se isso vai ser um lema pra mim no futuro, se acontecer alguma coisa assim, muito séria comigo. Mas, o que eu acho é isso. É descobrir o lado bom das coisas. Tem sempre um lado ótimo! Olha o P. W., no fim da vida dele, ele reunia cego, saía cego, sem enxergar nada, sentado na cadeira de rodas, ia de uma cidade - saía de Brasília para ir pro Rio de Janeiro dar aulas. Então, ele aproveitou a cegueira pra poder dar umas aulas assim: tampava os olhos de todos os alunos e mandava eles passarem as mãos assim no rosto um do outro e tudo, para perceber com outros sentidos. O sentido do tato, por exemplo. E antes dele morrer ele reuniu os amigos para contar piada, porque para dar gargalhada, porque gargalhada é muito bom. Não é bom isso? Eu acho que tem esses exemplos de vida assim que é importante a gente pensar um pouco, porque não pode ficar achando que está tudo péssimo, que é uma injustiça, não é? Não, não pode. Tem gente que pensa que está sofrendo que é injusto, que não devia sofrer. Olha eu acho, estou sempre tendo projetos, o pior é isso, sabe? Nunca vi tantos! Assim, pela frente agora com essa exposição, por exemplo, surge ideia! O que pode ser feito

daqui, dali, tal. Mas não é projeto pra eu realizar, não, sabe? É ver que podem outras pessoas mais jovens realizarem aquilo. Isso eu acho fantástico. É incentivar a energia da criatividade que já existe em cada ser humano. É incentivar, não é determinar nada. É dar possibilidade aos outros de criarem também. Porque a criatividade sempre presente na vida da pessoa, ela vai ao encontro da pessoa consigo mesmo, com seu deus interno, com sua espiritualidade interna, inerente a cada um de nós. Então eu acho que a criatividade promove isso. A pessoa sentir que criou alguma coisa, por exemplo, com problemas de visão... O sentido da visão te amplia tanto que você perde, às vezes a capacidade de concentrar e intuir porque tem muitas possibilidades. Então, a visão é uma coisa maravilhosa, mas ela dispersa também, muitas vezes. O importante é a gente sentir que cada situação da vida é um ensinamento para própria pessoa e para os outros que estão ali também. Quanta coisa que a gente aprende com esse pessoal, que não tem a possibilidade, às vezes, de ter todos os sentidos funcionando como nós temos. E o projeto de vida é uma coisa assim, é aceitar e caminhar para aquele! Por exemplo, no momento agora que eu estou com essa exposição, eu fico feliz de ver como houve assim, uma colaboração maravilhosa, não só da minha família, dos meus filhos, dos meus netos – principalmente o meu neto é que teve a ideia da exposição. Ele que liderou junto com minha filha que é historiadora. Foram os curadores. Outra coisa que tem que ser feito é o seguinte: você não pode ter apego: “Ah, esse quadro é bonito, esse tem que entrar.” Não. Você tem que ver o que vai ser melhor para o todo da exposição e então tirar esses que não vão contribuir tanto para esse todo funcionar. Então, não pode ter assim: “ah, esse aqui tinha que entrar, não pode deixar”. Não tem isso não, você tem que deixar que a coisa seja feita, por outra pessoa, às vezes mais jovem, mas enxergando a direção mais certa que tem que ser. Exatamente o que eles escolheram foi a direção que eu acho que é importante, na minha vida, como na vida de qualquer pessoa. É a busca do essencial. Da essência. Em vez de ficar muito preocupada com detalhes e buscando se despojar dos elementos acessórios da pintura ou do desenho para buscar a essência. Primeiro houve a busca da essência daqueles boizinhos, a busca da essência da via sacra, agora eu já estou buscando o essencial também nas esculturas e naqueles quadros grandes que só foram feitos agora, há pouco tempo, já a partir do ano 2000. É buscando sempre a essência. O essencial. A espiritualidade pra mim é isso, não separar a espiritualidade dentro de uma igreja. Ela permeia a vida toda.

**ENTREVISTA 8 – MARGARIDA**

Identificação: Margarida

Sexo: F

Idade: 82

Grau de instrução: EMC - Contabilidade

Procedência: Astolfo Dutra - MG

Estado civil: casada

Filhos: 4

Netos: 5

Bisnetos: 0

Profissão (atividade ocupacional): participante de grupo de estudos e trabalhos manuais beneficente, secretária administrativa do Centro Espírita que frequenta.

Saúde: Bem controlada (já teve AVE e controla pressão alta)

Prática religiosa: Espírita kardecista

Origem familiar: portuguesa

Com quem mora: com o marido

Eu nasci em Astolfo Dutra, na Zona da Mata. Antigo Porto de Santo Antônio. Fica perto de Cataguazes. Fui nascida e criada lá. São mais dois irmãos, uma irmã e um irmão. Eu sou a mais velha. Em três anos nascemos nós três. Eu estudei em grupo escolar. Não sou espírita desde que eu nasci, mas desde que a minha mãe se tornou. Meu pai já era espírita e um tio que eu até tenho a biografia dele, ele era um homem muito culto, professor. Foi um dos primeiros espíritas lá da minha terra. Mas, a minha mãe teve problemas de mediunidade. A minha diferença com minha irmã caçula era de três anos e poucos dias, então, nós éramos todos pequenininhos quando ela nasceu. E ficava muito serviço pra mamãe. Foi quando meu tio escreveu para a Federação pedindo uma receita e, veio a receita, falando que o problema dela era a pela da mediunidade. Todos os médicos olhavam, examinavam - e naquele tempo não tinha Raio-X - mas a mamãe tinha febre na hora certa e achava que era tuberculose. E a minha irmã estava com três meses e a mamãe falava com o médico: “Eu vou tirar essa menina do peito porque eu estou doente!” Ele falou: “Mas a senhora não tem nada, o pulmão está limpo!” Mamãe tinha muito medo de espiritismo. Ela morava numa fazendinha que tinha perto de Ubá e minha avó era muito católica, então ela era católica. Não era fanática, não, mas, tinha medo. Quando o meu tio avô, esse que era espírita, irmão da minha avó, reuniu os espíritas lá, que nem eram conhecidos, porque minha mãe tinha casado havia pouco tempo - logo um médium, sem conhecer, falou que tinha uma

senhora alta, magra, que estava perto da mamãe e parece que era familiar. Quando falou assim, minha mãe já foi tomada por ela. Era tia da mamãe, irmã do meu avô, madrinha, tinha morrido tuberculosa e, chorando muito, disse que ela estava procurando ajudar a mamãe. Porque ela estava com pena da mamãe com três crianças novinhas, eu com três anos, meu irmão com dois e a outra irmã novinha. Então, meu tio conversou com ela e falou que ela já tinha desencarnado. Mamãe, daquela data em adiante, ficou boa e começou a frequentar. Ele falou que mamãe tinha que frequentar porque ela era médium e tinha que trabalhar. E ela trabalhou até oitenta, ela morreu com oitenta e quatro anos. E ela sempre foi espírita. Então, nós sempre fomos espíritas. Morávamos em frente ao Centro Espírita, íamos em reunião e eu fazia todo o serviço. Costurava desde menina, mamãe ensinou a gente a costurar. E para o Natal dava roupinha e depois abriu um orfanato lá no Centro... e toda a vida nós fomos espíritas assim, trabalhadoras. E mudamos pra cá. Trabalhei na U. E. V. É porque, de acordo com a religião que eu tenho, o modo de encarar a vida é assim. Diferente não, a gente procura seguir os seus preceitos, aceitar o que a doutrina ensina. E a gente caminha na velhice da gente. Eu costumo falar com meu marido: “A gente tem que preparar pra ficar velha.” Porque ninguém quer morrer. Todo mundo quer tomar um remédio aqui, melhorar e tudo. Eu acho que a gente tem que facilitar as coisas. Então, eu acho muito importante a gente abraçar um serviço ao próximo, ajuda ao próximo, dentro da doutrina, porque a gente sabe que a vida continua. E que tudo o que a gente aprende, também, é para o nosso próprio bem, porque depois a gente vai evoluindo, vai e volta. A reencarnação. A gente acredita. Então, eu acho isso muito importante. Eu gosto de trabalhar em benefício dos outros, gosto de ajudar, fazer o que eu posso fazer, mas... São muitos anos. Vamos ver como é que vai ser o final! Já fizemos bodas de ouro e os filhos fizeram uma festa. Foi em 55 que nós casamos. Ele é espírita também. Os filhos, eu agradeço todo dia a Deus, porque estão todos empregados, estão todos formados e todos de caráter, não é? São três homens e uma mulher. Os netos também, não têm vícios, não fumam, não bebem. Então, isso, na época de hoje, a gente tem que levantar a mão pro alto e agradecer a Deus esses espíritos que vieram sob a responsabilidade da gente. Eu não sei como é que foi a experiência de envelhecer, porque a gente vai envelhecendo. E é tanto serviço, que quando você vê é tudo caindo. A física, a experiência física. E você vê que está mais velha. É cabelo, é tudo. É o total. Mas, o modo de pensar é o mesmo, de trabalhar, vontade de servir, é tudo a mesma coisa. A gente nem nota que ficou velho, Precisa de um de fora falar: “Espera aí, a senhora!” “Oh, vovó!” - para gente ver que ficou velha. As coisas vão acontecendo e tão rápido,

que a gente não toma conhecimento. É uma doença, é “Ah, está com pressão alta.” Assim, a gente não nota. A gente não nota que está velha, não. Precisa de uma pessoa falar com a gente. Os anos passam e a gente não vê. Eu acho que o conhecimento que a gente tem da doutrina ajuda demais -na velhice. Porque a gente sabe que não morre, que é uma passagem, depois a gente fica. Os livros que a gente lê e tudo. Porque eu leio muito, sabe? Tenho os horários: de manhã eu estou cortando costura e depois eu paro um *bocadinho* e vou ver negócio de casa e vou ler. Sempre tem um livro que eu estou lendo, estudando. Agora já estou estudando outra versão de mediunidade. Eu sou médium. Então, a gente não para de ler e vai adquirindo conhecimento, sobre a vida, a vida após a morte, a volta. Eu acho que a fé é muito importante. Ajuda demais! Porque a pessoa que acha que morreu e acabou... Vai pro céu ou pro inferno e acabou... Fica longe dos parentes... E acho muito triste isso. A pessoa que tem fé sabe que a vida continua em outro plano. É a mesma coisa lá, só que a gente não tem um corpo de carne, mas tem um perispírito e tem os mesmos serviços. Minha mãe está lá, meu pai e todos estão trabalhando. Graças a Deus, minha família é toda é espírita, mesmo a da minha mãe e tudo. Uma família muito grande sabe? E todos são espíritas. E todos são cumpridores do dever. Então, eu acho assim muito importante. Eu acho que a fé ajuda demais! Atribuir sentido a vida - é importante. Você ter um caminho, ter que seguir aquilo. Ajudar, por exemplo, um hospital. Eu fazia muita visita ao hospital. Agora eu não tenho ido porque depende de andar. Mas eu acho que todo mundo tem que ter um ideal. Um objetivo, tem que ter. Porque se a pessoa fala “Ah, agora eu posso esperar a morte” - é muito triste, não é? E depois, o tempo custa a passar... Eu acho que o tempo tem passado tão rápido! Quando a gente vê já está no fim da semana outra vez e já começa outra. Então é muito rápido, você tem que ter um objetivo. A fé não é cega. O espiritismo tem sempre a fé raciocinada. Eu tenho assim, aquela confiança: “Ah, amanhã está entregue a Deus, o jeito que eu vou morrer”. Porque a gente tem medo não é de morrer, é de *como* vai desencarnar. Sabe, o sofrimento, porque a gente vê tanta coisa. Mas, eu sempre peço a Deus que em qualquer circunstância a gente seja resignada, que aceite aquilo, que aquilo é para o próprio bem da gente. Deus não vai dar fardo superior à pessoa. A gente tem que passar por determinadas coisas. Então, eu acho isso é muito importante: a gente aceitar as coisas que estão para vim, sem questionar se eu mereço ou não. Devo merecer. Se eu estou passando por aquilo é porque devo merecer aquilo. Eu penso assim, e peço a Deus sempre para me ajudar a continuar pensando assim. Que Deus, que Jesus é justo, que nada acontece fora de uma ordem. Às vezes a gente fica: “ah meu Deus, será que vai acontecer

isso?” Um filho que viaja, muita chuva. Procuo serenar o pensamento e se tiver de acontecer aquilo, vai acontecer e tudo. Mas, graças a Deus, nunca aconteceu nada ruim, não. A gente fica até assim: “oh, meu Deus, acontece com tanta gente!” Tem gente assim, assado. Tanto caso triste. A gente nunca passou por isso e tem gente que já passou por muita coisa! Então, a gente tem que agradecer muito. É o que eu faço sempre. Toda noite eu tenho que agradecer a Deus o dia que eu tive, a vida que eu levo, os meus filhos, marido e tudo. Meu pai morreu de repente! Foi fulminante o ataque cardíaco, sabe? Ele morava em Juiz de Fora e mamãe ficou sozinha e foi aquele negócio: uns achavam que ela devia ficar lá na casinha dela e outros achavam que ela devia vir morar com um filho. Ela toda vida com um gênio muito bom. Se dava maravilhosamente com genro, nora, sabe? Então, não teve problema. Eu trouxe ela aqui pra casa e ela costurava. Até oitenta e tantos anos ela costurava. Costurava pra fora. E tinha assim, uma conversa, dava muito conselho. Então, aqui em casa vivia cheio de vizinho. Naquele tempo não tinha ladrão igual tem hoje, então, ficava aberto ali o portão, abri pra ela a sala de costura ali embaixo, independente. Vinha gente só pra conversar. Ela vivia aqui comigo até morrer. Ela não ficou doente, de cama, nem nada, não. Ela ficou assim, desanimada... Na véspera, da morte dela nós fizemos até um culto. Estava fazendo muito frio. Fizemos um culto que a gente fazia toda semana. Fizemos no quarto dela, ela participou, etc. E eu ia levá-la até para fazer um exame, que ela estava com o coração assim, muito fraquinho, quando eu cheguei assim, ela já tinha morrido. Eu chamei, mas... morreu assim. Muito suave, tranquilo. A gente sente, mas dá graças a Deus de não ficar na cama, toda vida doente. Então é assim, é um conforto. Tudo isso ajuda. Tenho alegria de ter nascido na família que eu nasci. Dos meus pais, os tios. Já morreram, desencarnaram todos. Na família da mamãe eram 11 vivos. Pobres, lutaram, estudaram e praticaram mesmo. Família grande. Um era poeta, outro era escritor, outro era orador. Então, isso tudo me trás satisfação. E os filhos também graças a Deus, os netos. Então, a gente tem que agradecer tudo isso. Não faço questionamentos. Eu sinto é não poder trabalhar mais. Eles falam que eu trabalho demais: “Nossa senhora, para um *bocadinho!*”. Eu levando cedo. Eu não tenho, estou satisfeita comigo. Às vezes, eu converso com a pessoa e falo: “oh, meu Deus, porque está queixando tanto?” É tanta coisa que a gente fica até às vezes com vergonha de não poder fazer as coisas, de ver a diferença às vezes de idade. Porque eu, por exemplo, ando muito esquecida, ultimamente. Às vezes, eu quero lembrar um negócio, esqueço, depois eu lembro. O meu marido também está assim, então fala: “como é que chama fulano de tal?”. E eu falo: “ah, esqueci.”

Depois fica: “ah, fulano de tal, eu lembrei!” Mas, eu converso com minha filha, que está trabalhando, e ela: “ih, eu não lembro mais disso, não!” Então, eu falei: “uai, nós dois... está bom!” Porque a gente na idade que tem e a minha filha caçula também está esquecendo! Então, assim, não é problema. Porque tem gente que tem memória boa. Minha mãe, por exemplo, tinha uma memória que tudo a gente perguntava: “mamãe vou fazer isso assim, assim, não deixa eu esquecer, não”. Ela não deixava mesmo não, ela falava com você: “oh, você lembrou, você está lembrando? Tem pessoas que tem capacidade de guardar mais coisas, outras não têm. Eu, por exemplo, esqueço, não sei se é porque não presto a atenção. É, porque eu faço muita coisa. Ele, enquanto não acaba uma coisa, não começa outra e eu, faço uma porção de coisa de uma vez. Então, às vezes, eu falo com minha empregada, ela tem a cabeça boa: “oh, me ajuda, porque se eu estiver esquecendo você me ajuda aqui, porque a cabeça não está boa, não”. Eu fico fazendo uma coisa, outra e esqueço. Fazer projetos eu acho que não devo ficar fazendo, não, porque com oitenta e dois anos... mais alguns anos e eu não dou conta de acabar, de executar o projeto. Mas, por exemplo, estou cheia de peças de pano pra cortar lá pro Centro. Então, eu não gosto de deixar serviço para fazer. A S. fala: “Faz quando puder, corta quando puder”. Eu mandei pra Brasília segunda-feira uma porção de *costurinha*, para os pobres de lá também, que a minha amiga mandou, que a outra lá fez tudo errado, eu concertei e mandei. Ontem ela ligou: “oh, já chegou”. Isso o que, eu falei: não deixo pra depois. Muitos: “ah não, vou deixar isso pra fazer isso, mês que vem eu faço,..Não sei se mês que vem eu estou viva ou não. Então, não gosto de deixar serviço pra depois, o que eu puder fazer eu já vou fazendo. Não sei, projeto mesmo... eu não assumo compromisso. Eu falei até com M.: “ah, M., eu não assumo compromisso não, porque hoje eu estou boa, estou andando, mas amanhã, a perna está ruim, não vou.” E eu não vou deixar gente na mão. Eu sei como que é ruim quando se trabalha em equipe, e que um que faz determinada coisa não vai. É chato. São uns projetos assim que eu não faço não. Mas já falei com meu filho que outro dia ouvindo jornal, vi um curso de computação, e falei: “esse ano está no projeto eu melhorar”. Porque eu já mexo com computador e tudo, mas tem uma porção de coisa que tenho que perguntar ‘ih, não deu certo isso aqui, como é que faz e tudo?’ “Vai lá!” eles falam: “ah, a senhora tem que ligar em fevereiro, só em (acho que março, não sei) abril que vai começar outro curso, porque já está cheio.” Eu tenho um caderninho que eu tomo nota de tudo e eu até, meu filho que é o mais novo dos três, falou: “oh, mamãe a senhora lembra de coisa que a vovó contava aqui?” (meu marido gosta muito de família, de fazer árvore genealógica e

perguntava muito à mamãe). E então, ele falou assim: “A senhora podia escrever lá no centro!” Porque ultimamente, quem está frequentando lá sou eu, dona M., só as mais velhas, não tem mais. Então, a gente lembra de muita coisa do Centro, quando era barraco. Porque isso perde, porque vai chegando gente nova e a pessoa não sabe. É história da casa. Eu pensei bem, eu falei: “mas é mesmo!” Foi bom porque eu aprendi a mexer com computador, escrevi a história do Centro, desde quando tudo foi criado. Está guardada no Centro. Fui eu que escrevi. Não foi livro. É um documento com tudo o que aconteceu, como é que era o Centro, como é que foi dividido, as reformas, a data. Tudo certo. Data e tudo eu olhei no livro de ata, porque é um documento. Ficou bom.