

Anderson Jackle Ferreira
Claus Dieter Stobäus
Denise Goulart
Juan José Mouriño Mosquera
Organizadores

educação & envelhecimento



edipucrs

educação &
envelhecimento



Pontifícia Universidade Católica
do Rio Grande do Sul

Chanceler

Dom Dadeus Grings

Reitor

Joaquim Clotet

Vice-Reitor

Evilázio Teixeira

Conselho Editorial

Ana Maria Lisboa de Mello

Bettina Steren dos Santos

Eduardo Campos Pellanda

Elaine Turk Faria

Érico João Hammes

Gilberto Keller de Andrade

Helenita Rosa Franco

Ir. Armando Luiz Bortolini

Jane Rita Caetano da Silveira

Jorge Luis Nicolas Audy – Presidente

Jurandir Malerba

Lauro Kopper Filho

Luciano Klöckner

Marília Costa Morosini

Nuncia Maria S. de Constantino

Renato Tetelbom Stein

Ruth Maria Chittó Gauer

EDIPUCRS

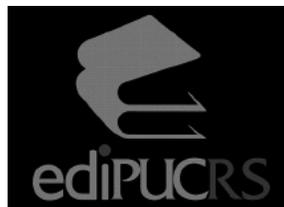
Jerônimo Carlos Santos Braga – Diretor

Jorge Campos da Costa – Editor-Chefe

Organizadores
Anderson Jackle Ferreira
Claus Dieter Stobäus
Denise Goulart
Juan José Mouriño Mosquera

educação & **envelhecimento**

Porto Alegre
2012



© EDIPUCRS, 2012

CAPA Anderson Jackle Ferreira

REVISÃO DE TEXTO Patrícia Aragão

REVISÃO FINAL Autores

EDITORAÇÃO ELETRÔNICA Andressa Rodrigues



EDIPUCRS – Editora Universitária da PUCRS

Av. Ipiranga, 6681 – Prédio 33

Caixa Postal 1429 – CEP 90619-900

Porto Alegre – RS – Brasil

Fone/fax: (51) 3320 3711

e-mail: edipucrs@pucrs.br - www.pucrs.br/edipucrs.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E24 Educação & envelhecimento [recurso eletrônico] / org. Anderson Jackle Ferreira ... [et al.] – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : EdiPUCRS, 2012.
157 p.

Sistema requerido: Adobe Acrobat Reader
Modo de Acesso: <<http://www.pucrs.br/edipucrs>>
ISBN 978-85-397-0153-7 (on-line)

1. Educação. 2. Envelhecimento. 3. Saúde do Idoso.
4. Qualidade de Vida. 5. Aprendizagem. 6. Interdisciplinaridade.
I. Ferreira, Anderson Jackle.

CDD 362.6042

Ficha Catalográfica elaborada pelo Setor de Tratamento da Informação da BC-PUCRS.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. Proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio ou processo, especialmente por sistemas gráficos, microfílmicos, fotográficos, reprográficos, fonográficos, videográficos. Vedada a memorização e/ou a recuperação total ou parcial, bem como a inclusão de qualquer parte desta obra em qualquer sistema de processamento de dados. Essas proibições aplicam-se também às características gráficas da obra e à sua editoração. A violação dos direitos autorais é punível como crime (art. 184 e parágrafos, do Código Penal), com pena de prisão e multa, conjuntamente com busca e apreensão e indenizações diversas (arts. 101 a 110 da Lei 9.610, de 19.02.1998, Lei dos Direitos Autorais).

CAPÍTULO 1

O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: EDUCAÇÃO, SAÚDE E PSICOLOGIA POSITIVA

*Juan José Mouriño Mosquera
Claus Dieter Stobäus*

A professora Ursula Lehr, no prólogo do livro *Envelhecimento Ativo*, de Rocío Fernández-Ballesteros (2009b), afirma que todos envelhecem. Acrescenta que envelhecer ativamente com bem-estar e alta qualidade de vida é um dos mais importantes temas para a nossa sociedade e para a Gerontologia e a Psicologia. Todos sabem que existe um grande incremento da longevidade e, conseqüentemente, uma grande mudança demográfica nestes últimos dez anos. Nunca antes tantas pessoas conseguiram alcançar idades tão avançadas, principalmente nos países europeus e na maior parte do denominado primeiro mundo.

Lehr ainda acrescenta que permanecemos mais ativos e melhores que no tempo de nossos pais e nossos avôs. E isso é devido ao progresso da Medicina, Farmácia, entre outras Ciências, e também a melhoras educacionais e socioeconômicas, de condições de vida. Houve uma grande melhoria nos estilos de vida saudáveis, quer dizer, mudanças que se referem diretamente ao próprio comportamento humano. Hoje estamos plenamente de acordo com o fato de que devemos ter, todos, envelhecimento ativo, envelhecimento saudável, envelhecimento com êxito e, principalmente, envelhecimento positivo.

É interessante afirmar que, nos anos 70, existiu uma corrente médica, que desenvolveu o tema da qualidade de vida. Nos anos 80, houve uma preocupação marcante com o bem-estar subjetivo, convertendo-se em tema dominante. Nos anos 90, houve crescimento da denominada Psicologia Positiva, e o envelhecimento converteu-se em um tema multidimensional, o que alterou a concepção de envelhecimento, pois este não é apenas um processo biológico, mas é um processo interativo, determinado por um conjunto de fatores biológicos, sociais, psicológicos e ecológicos.

Podemos afirmar, com Lehr, que envelhecimento saudável é envelhecimento ativo. Envelhecimento saudável é um processo que dura toda a

vida e, conseqüentemente, devemos considerar que o ciclo vital é fundamental, pois vai desde a concepção, passando pelo nascimento, adolescência, início e meio da vida adulta, até a adultez tardia, e é necessário desde muito cedo otimizar todas as vivências, tanto do ponto de vista físico, como do psicológico e do social.

A postura positiva é muito importante nos últimos anos, principalmente a partir de 1998, e isto se converteu em um tema muito relevante para a pesquisa psicológica e para o tratamento educacional. O envelhecimento e a longevidade não devem ser contemplados como um problema, mas como uma oportunidade para viver mais e melhor, uma potencialidade a ser desenvolvida também nesta etapa de vida.

O envelhecimento saudável

Fernández-Ballesteros (2009a, b), ao referir-se ao envelhecimento humano, nas últimas décadas, chama a atenção de que existe, atualmente, um novo paradigma para o estudo do envelhecimento. Diz-nos que há tradições bastante antigas no estudo do envelhecimento, considerado do ponto de vista da adultez tardia ou das pessoas mais idosas.

Fundamentada em duas tradições de pensamento, a autora esclarece que as crenças e teorias acerca dos processos de envelhecimento têm duas perspectivas principais, procedentes de Platão e Aristóteles. Explica que, da tradição de Platão, existe uma visão positiva, na qual o ser humano envelhece do mesmo modo como tem vivido, da qual se deriva que é necessário estar preparado para envelhecer ao longo da vida com dignidade.

Já, pelo contrário, na visão de Aristóteles, o envelhecimento é uma última etapa da vida humana e poderia ser considerado como uma enfermidade natural, a qual acompanha o deterioramento físico e mental da pessoa.

Naturalmente, esses dois enfoques têm marcado o estudo da vida adulta tardia até agora, como assinala Birren (apud FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, 2009a), que a Gerontologia Biomédica e a Psicologia Gerontológica estão, principalmente, dedicadas ao estudo multidisciplinar do envelhecimento, da velhice e dos idosos.

Entretanto, a complexidade e a diversidade do objeto do estudo não são apenas as únicas características destas disciplinas, pois o envelhecimento precisa, para melhor conhecimento e análise, de uma estrutura multidisciplinar, e isto significa uma perspectiva bio-psico-sociocultural. Porém, é necessário chamar a atenção ao fato de que existe

uma enorme diferença entre estudar o envelhecimento do ponto de vista negativo ou do ponto de vista positivo.

Fernández-Ballesteros (2009a, b) enfatiza que o envelhecimento ativo e positivo não é uma conceitualização fácil, simplista, superficial e reducionista. Afirma que, pelo contrário, é um conceito realista e empírico do envelhecimento, que inclui tanto os aspectos positivos quanto os negativos.

Já Freund e Baltes (apud FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, 2009a), para entender melhor o envelhecimento bem-sucedido, analisam no seu marco teórico sete proposições. A primeira proposição coloca em relevo a existência de diferenças essenciais na forma de envelhecer e, concretamente, entre o envelhecimento normal, o ótimo e o patológico. A segunda proposição deriva-se da anterior e refere-se à existência de uma ampla variabilidade interindividual, em nível de ritmo e na direção da mudança ao longo da vida. Em outras palavras, enfatiza o envelhecimento com êxito, por esta heterogeneidade ou variabilidade.

A terceira proposição supõe o conceito de plasticidade e reserva latente ao longo de toda a vida, enfatizando a possibilidade de uma mudança positiva ao longo do desenvolvimento. A quarta proposição, que está conectada com a anterior, deriva-se da investigação empírica que estabelece a existência de limites na plasticidade do comportamento e na capacidade de adaptação e, conseqüentemente, na possibilidade de mudanças positivas em idades muito avançadas de vida.

Na quinta proposição, os autores tratam de tornar compatíveis as proposições três e quatro, quer dizer, que a tecnologia e a práxis, fundamentadas no conhecimento, podem compensar o potencial em declínio.

A sexta proposição afirma que, com o envelhecimento, o equilíbrio entre ganhos e perdas, que ocorre ao longo da vida, faz-se menos positivo e que este desequilíbrio aparece tanto na avaliação subjetiva como nos estereótipos sociais existentes.

Finalmente, a última proposição formula-se sobre a base empírica, que demonstra que existem escassas diferenças de idade e, portanto, é necessário que o 'ego' da pessoa mantenha a sua plasticidade e capacidade de recuperação.

Como podemos supor, uma visão mais positiva do desenvolvimento humano, mormente durante o envelhecimento, depende do ponto de vista do pesquisador e das condições socioculturais que rodeiam este ser humano.

A importância do envelhecimento positivo e saudável depende, muitas vezes, das conceitualizações adaptadas pelos estudiosos e pesquisadores. Por isso, afirmamos que as condições pessoais e ambientais são muito importantes para a satisfação para a vida, o bem-estar subjetivo e, especialmente, a autorrealização, a autoimagem e a autoestima.

Reiteramos, uma vez mais, que o envelhecimento humano deve ser abordado segundo uma perspectiva multidisciplinar, porém algumas definições de envelhecimento ativo ou positivo têm partido, modernamente, de um contexto específico, e entre eles encontramos o biomédico, o psicológico, o sociológico e o cultural. Posto isso, podemos afirmar que o envelhecimento ativo, ou positivo, está intimamente relacionado ao bem-estar ou à satisfação com a vida, a ter qualidade de vida e competência e saúde para sentir-se bem, dentro de um determinado ambiente.

O envelhecimento pode ser considerado como um longo e contínuo processo biopsicossocial, através do qual se produzem transações mútuas entre o organismo biológico, a pessoa e o contexto ambiental.

Envelhecer está em íntima relação com aquilo que a pessoa faz e com aquilo que a pessoa possui, por isso a saúde comportamental e o ajustamento físico dependem de múltiplos fatores, entre os quais encontra-se o de ter acesso e participar ativamente de um bom atendimento médico e ter bom amparo psicossocial.

Complementamos afirmando que qualquer pessoa é também responsável pelos seus hábitos mais saudáveis e, conseqüentemente, em certa medida, por seu próprio processo de envelhecimento mais sadio.

Componentes psicológicos e comportamentais do envelhecimento saudável

Fernández-Ballesteros (2009b) chama a atenção sobre os componentes comportamentais e psicológicos que levam ao envelhecimento positivo ou ativo, a autora considera a saúde e o ajustamento físico fundamentais para o equilíbrio e a sua continuidade durante toda a vida. Um outro componente, destaca ela, é o funcionamento cognitivo, que é de extrema importância durante a vida adulta, mormente no envelhecimento.

Em nossa opinião, o funcionamento emocional-motivacional é também de grande significado, especialmente na atualidade, época em que se está estudando em profundidade o papel dos sentimentos, emoções e afetos. Isso nos leva a considerar o que as emoções positivas tornam o envelhecimento positivo e nos predispõem a um maior e eficaz (auto) controle e melhor (auto)manejo do estresse.

Outro componente é o funcionamento, a participação social ativa, que estuda a relação da saúde com a cognição e com as emoções positivas, no meio em que nos desenvolvemos.

Gostaríamos de chamar a atenção de que, quanto ao envelhecimento cognitivo, é necessário levar em conta a sua otimização e, especialmente, a sua manutenção saudável, justamente pela utilização e adequação de níveis educativos específicos. Também a (boa manutenção da) situação socioeconômica de toda a sua família, como foi o desenvolvimento da vida infantil e sua adolescência, e como foi o desenvolvimento cognitivo do jovem na vida adulta inicial e depois na meia idade e, muito especialmente, na vida adulta tardia. Estes níveis de desenvolvimento cognitivo são importantes para podermos entender e também intervir preventivamente sobre as possíveis deteriorizações, bem como proporcionar a ativação de melhores níveis de memória e, especialmente, a coordenação interativa entre a inteligência e o seguimento ativo de desempenho vital.

Outros fatores que ajudam o desenvolvimento cognitivo são a atividade e o fortalecimento da boa forma física, que tem efeitos positivos no funcionamento cognitivo e cerebral das pessoas adultas tardias. O exercício físico parece ser também um fator protetivo da deteriorização cognitiva e da demência. Parece existirem evidências empíricas de que a atividade cotidiana e as atividades sociais e de lazer têm um efeito positivo na manutenção ativa da cognição humana e são um fator protetor ante a deteriorização cognitiva.

Desde Vygotsky (2000) sabe-se que existem vários tipos de aprendizagem, e a reserva cognitiva do ser humano é o que leva a entender que há sempre possibilidade de uma grande capacidade cognitiva, ao longo da vida e no envelhecimento. As atividades cognitivas, como leitura ou jogos, podem permitir uma reserva técnica cognitiva e levariam as pessoas a poder continuar aprendendo sempre e, conseqüentemente, a melhorar suas funções cerebrais, que podem apresentar alterações cognitivas, as quais poderiam ser retardadas com essas atividades. Portanto, em relação

às funções cerebrais apresentadas, podemos dizer que estão previamente relacionadas aos níveis de problemas apresentados na vida cotidiana, e existe a necessidade de realizar esforço moderado continuamente, então nos lembremos de utilizar os programas de estimulação psicológica e os de desenvolvimento de melhores livros de interesse e motivação, especialmente os de procurar desenvolver uma visão mais positiva e desafiadora da vida.

Outro componente está ligado à emergência de estudos sobre as emoções e sentimentos, o entendimento de como se processa o funcionamento afetivo e emocional, em especial ao longo do processo de envelhecimento. Podemos afirmar ainda que, ao longo da vida, produzem-se constantes incrementos no controle e na complexidade da (auto)regulação emocional.

Estamos de acordo que o sistema emocional-motivacional é essencial para o envelhecimento ótimo e é a base da maior parte dos conceitos psicológicos, considerados como determinantes pessoais importantes do envelhecimento ótimo.

Hoje sabemos, através da Psicologia Positiva, que aspectos como estar satisfeito com a vida, ter o sentido de controle das imagens sobre seu próprio envelhecimento e ter real autoimagem e autoestima são aspectos fundamentais para que os seres humanos possam alcançar melhores formas de existência, de autoconfiança e, muito especialmente, um sentimento de si e possibilidade de cuidado de si mais significativos e relevantes.

Como temos visto, esses componentes tratam das necessidades básicas do ser humano e, muito especialmente, são positivamente apreciados no convívio social. Sabemos, há muito tempo, que é necessário interagir positivamente com os outros para poder detectar e apreciar nosso autovalor, e isto nos leva a entender que a construção da realidade, durante toda a vida, é um longo processo psicoeducativo de grande valor e de necessidade vital. Por isto, entendemos que o apoio social favorece diretamente aspectos de melhor e positiva saúde e que as redes sociais positivas atuam diretamente sobre a promoção do cuidado de si, da manutenção da saúde. Essa interação social protege parcialmente as pessoas dos efeitos patogênicos de acontecimentos estressantes, quando são empregadas no sentido de implementar níveis de resiliência.

Os aspectos considerados “patogênicos” estão intimamente ligados à perturbação no nível de relações interpessoais sociais e, conseqüentemente, da materialização da ideia de sociedade. Por isso existe um acordo em que a

interação social é um campo importante para um envelhecimento saudável, e claro está que o estudo das relações sociais é uma área muito ampla, que abrange diferentes ideias e aplicações a diversos contextos, desde as relações familiares iniciais, passando pelas relações de amizades no estudo e no trabalho, até a vida política, levando a uma sobrevivência.

Devemos também nos dar conta de que há o risco de uma pessoa em envelhecimento não se considerar mais útil, o que a leva a uma perda de autoimagem e autoestima, mas que é previsível e pode ser prevenida, se detectarmos seus indícios e agirmos positivamente.

Considerações finais

O envelhecimento saudável não é uma tarefa impossível, já que pressupõe uma perspectiva muito ligada àquela que já propunha Platão. Na realidade, a mudança positiva significa o cuidado em não se deixar vencer pelo medo e, especialmente, pelo estresse. O envelhecimento saudável precisa recorrer a uma educação que saiba discriminar as tarefas positivas da vida em contraposição à luta pelo poder acirrada e imagem negativa que o outro estabelece com o inimigo e não companheiro de caminhada desta vida.

Interessante lembrar como Marchand (2005) trabalha a chamada idade da sabedoria. Para esta autora portuguesa, a vida adulta é definida como um período da vida que vai dos 18-20 anos até os 65-70 anos, e ela chama a atenção ao fato de que se separa a fase do adulto da do idoso, acrescentando que, a partir dos 70 anos, fica designada por velhice ou terceira idade.

No momento atual, porém, podemos dizer que, com o aumento da expectativa de vida, a idade do ser humano tende a aumentar, podendo redesenhar-se a vida adulta da seguinte forma: adulto jovem – de 20 a 40 anos; adulto médio – de 40 a 65 anos; adulto tardio – de 65-75 anos a (praticamente como apontam as previsões para os próximos anos) 100-120 anos.

Naturalmente essa previsão é, hoje, considerada pelos autores que melhor têm trabalhado o envelhecimento. Podemos dizer, arriscando a ser contestados, que o envelhecimento é um longo período, que dura toda a vida humana. Chamamos também a atenção de que é necessário considerar que a idade cronológica não é necessariamente determinante no que se refere a crises ou transformações. Comentávamos anteriormente sobre a necessidade de melhor compreender a idade funcional, composta pela cronológica-biológica, pela social, pela emocional-psicológica, pela cultural-filosófica.

Esse tema, especialmente relevante, reserva uma visão mais ampla do que seria um futuro não muito distante.

Para Kunzmann (FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, 2009a), a Psicologia da Sabedoria é um campo relativamente novo que, durante os últimos anos, tem contribuído com definições teóricas e operacionais prometedoras, utilizando as ideias de autores como Erikson e Baltes. Para todos esses autores, a sabedoria é considerada diferente de outras virtudes humanas, pois favorece uma visão holística e reconhece um futuro positivo que o ser humano pode vir a desenvolver. Ainda uma característica importante da sabedoria é que implica a consciência do bem-estar individual e também do coletivo, ligados entre si de modo que um não pode existir sem o outro.

A sabedoria, finalmente, vincula-se com a antiga ideia de que “a vida é boa”, afirmando que a sua compreensão pode estar ligada a um futuro melhor. Pensamos, então, que a sabedoria está intimamente ligada ao desenvolvimento positivo da personalidade do sujeito e à procura de melhores formas de vida.

De certo modo, acreditamos que ser sábio é o ápice de um bom desenvolvimento humano, a autorrealização que propunha Maslow (s/d), o que nos leva a entender a possibilidade de sermos seres humanos incompletos, mas compreendendo o sentido da humanidade e a tentativa constante de aprender e desenvolver-se. Por isso, o envelhecimento saudável está intimamente conectado a uma proposta de educação continuada saudável, a uma educação interativa, a uma saúde que significa o cuidado de si (e do outro) e à preservação do meio ambiente, portanto a uma Psicologia Positiva, que nos leva a valorizar sentimentos, emoções e virtudes eminentemente humanas.

Como dissemos no princípio deste nosso trabalho, o envelhecimento saudável é uma nova abordagem, que está desenvolvendo-se, nos primórdios deste século XXI, através de mentores intelectuais que têm procurado otimizar a verdadeira síntese da natureza humana. Portanto, podemos acreditar que Baltes, Fernández-Ballesteros e Seligman, entre outros autores destacados ao longo do trabalho, fazem com que repensemos com muito cuidado este nosso presente, que muito brevemente tornar-se-á “passado”.

Devemos nos preparar para estas mudanças, pois este futuro nos pertence e temos que planejá-lo para que possamos expandir a saúde psicológica-social, levando em conta uma visão epistêmica mais ampla, olhando a cultura e pensando que um melhor e mais saudável ser humano é desejável e possível. Queremos chegar a este ponto utópico, mormente os que labutam nos campos da Educação e da Saúde, quer educando, quer cuidando.

Referências

FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (dir.). *Psicogerontología*. Perspectivas europeas. Madrid: Pirámide, 2009a.

FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. *Envejecimiento activo*. Contribuciones de la Psicología. Madrid: Pirámide, 2009b.

MARCHAND, H. *A idade da sabedoria*. Porto: Ambar, 2005.

MASLOW, A. *Introdução à Psicologia do ser*. Rio de Janeiro: Eldorado, s/d.

MOSQUERA, J.J.M. *As ilusões e os problemas da vida*. Porto Alegre: Sulina, 1979.

VYGOTSKY, L.S. *A construção do pensamento e da linguagem*. São Paulo: Martins Fontes, 2000.