



ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE PARSIFAL
ASSOCIAÇÃO ITA WEGMAN

CURSO DE FORMAÇÃO EM
PEDAGOGIA CURATIVA E
TERAPIA SOCIAL

Ana Isabel de Assis Pandochi

UMA PROPOSTA DE TRABALHO COM IDOSOS

SETEMBRO 2012

Ana Isabel de Assis Pandochi

Uma proposta de trabalho com idosos

Monografia apresentada à coordenação do Programa de Formação em Pedagogia Curativa e Terapia Social das associações Parsifal (São Paulo) e Ita Wegman (Curitiba) como requisito parcial para obtenção do diploma de conclusão do curso.

Orientação: Karin Evelyn de Almeida

Maria Regina Redondo

CURITIBA, SETEMBRO DE 2012

**A MANEIRA DE VIVER MUDA DE ASPECTO QUANDO SE
MODIFICA A RELAÇÃO ENTRE CORPO E ALMA.**

S. Rihouët-Coroze

SUMÁRIO

I. Introdução	04
Fases do desenvolvimento do ser humano	05
Fase de preparação para a vida.....	06
Fase do desenvolvimento anímico.....	08
Fase da realização da vida.....	10
Fase da “essência do ser humano”.....	11
Biologia / fisiologia do envelhecimento	13
O processo natural de envelhecimento biológico.....	13
Aspectos gerais da visão tradicional.....	19
Aspectos da visão antroposófica.....	20
Norbert Glas: metamorfose dos doze sentidos	23
II. Proposta de trabalho	29
III. Objetivos do trabalho proposto	30
IV. Justificativa	31
Um campo fértil de trabalho.....	31
V. O processo terapêutico	34
A importância da ocupação.....	34
Atividades propostas.....	35
VI. Plano ilustrativo de trabalho	39
VII. Comentários finais (<i>Abordagem cármica??</i>)	40
VIII. Sobre o item “conclusões”	41
IX. Referências Bibliográficas	41

I. INTRODUÇÃO

Esta monografia compreende uma proposta de trabalho focando idosos com idade a partir do final do nono setênio (mais especificamente a partir dos sessenta anos), e apresenta uma pequena revisão sobre o assunto, a qual foi importante para alicerçar esta proposta e poderá eventualmente auxiliar outras pessoas em projetos similares. Muitos idosos, mesmo que eventualmente auxiliem outras pessoas e desempenhem algumas atividades, por diversas razões se encontram sem um *trabalho de rotina próprio e independente*. É fundamental para estas pessoas a organização de atividades visando ao seu desenvolvimento interior e uma maturidade plena de sentido.

Há uma tendência na sociedade ocidental em se perguntar, em todas as áreas, “o que se pode fazer pelos idosos”, nem sempre se considerando o reverso da questão, ou seja, também considerar “o que os idosos podem fazer pelos outros seres humanos e pela sociedade”. Na primeira Assembleia Mundial do Envelhecimento (Viena, 1982) presidida pela ONU, a Resolução NU 1982:1186 estabelece que “*os idosos são um bem e não uma responsabilidade da sociedade por causa da contribuição inestimável que eles proporcionam em virtude de sua quantidade acumulada de conhecimento e experiência*”.

Considerando-se o indivíduo como um todo, alguns autores reforçam que o envelhecimento é uma experiência maravilhosa e singular (duas pessoas não envelhecem da mesma maneira), englobando um processo extraordinário e notável que começa no útero no momento da concepção, e representa *passagem do tempo* e não patologia. Entretanto este pensamento não parece ser compartilhado pela maioria das pessoas. Apenas para ilustrar a característica do nosso olhar e o comportamento arraigado na nossa “maneira ocidental” de considerar e tratar o idoso, colocamos a seguir uma frase de um livro-texto muito bom, destinado a alunos do curso superior em Terapia Ocupacional: “*Trabalhar com idosos é particularmente estimulante uma vez que nos deparamos com múltiplas doenças*”...

Como será discutido posteriormente com base nos conhecimentos da Antroposofia, o desenvolvimento do ser humano nas fases iniciais da vida tem influência importante sobre as características do processo de envelhecimento. Neste contexto são sumarizadas a seguir as fases de desenvolvimento do ser humano.

Fases de desenvolvimento do ser humano

O desenvolvimento do ser humano (SH), do nascimento até a morte, ocorre em etapas envolvendo um conjunto de transformações físicas, anímicas e espirituais características. Estas transformações seguem as “leis gerais do desenvolvimento”, que determinam situações com duração variável e que se sucedem em um processo dinâmico ao longo da vida. Estas situações têm elementos comuns a todos os SHs e ocorrem paralelamente a outras que são particulares de cada indivíduo. O número e a duração das etapas de desenvolvimento do SH variam conforme os autores que desenvolveram estudos sobre este assunto. O ritmo dos setênios (sete anos), descrito abaixo, é conhecido desde épocas muito antigas, e leva em conta os sete planetas, que dão nome aos sete dias da semana. Sábado: dia de Saturno (saturday); domingo: dia do Sol (sunday); segunda: dia da Lua (monday); terça: dia de Marte (tuesday); quarta: dia de Mercúrio (wednesday); quinta: dia de Júpiter (thursday); sexta: dia de Vênus (Friday).

Os setênios se organizam em quatro fases principais do desenvolvimento:

- de 0 a 21 anos (primeiro, segundo e terceiro setênios - desenvolvimento físico): a primavera da vida, quando ocorre nascimento, crescimento e amadurecimento físico;
- de 21 a 42 anos (quarto, quinto e sexto setênios - desenvolvimento anímico): o verão da vida, fase de expansão para a vitalidade máxima;
- de 42 a 63 anos (sétimo, oitavo e nono setênios - desenvolvimento espiritual / sabedoria): o outono da vida, declínio / metamorfose das

forças físicas (declínio da curva biológica), fase de amadurecimento dos frutos, da mudança das cores anímicas e do desenvolvimento espiritual;

- após os 63 anos (fase da “essência do ser humano”): perda da força física (desprendimento do somático), manutenção do “cerne” da individualidade (do *eu*, da essência do SH), como as árvores que no inverno perdem as folhas mas podem ser reconhecidas pelas características dos troncos.

Os dois primeiros anos de cada setênio estão relacionados ao setênio anterior, os dois do meio são os mais típicos do setênio em que o SH está vivendo e os dois últimos estão fortemente voltados para o setênio seguinte. As passagens dos setênios são marcadas por crises ou pontos de transição: o parto; aos sete anos a separação do corpo vital da mãe; aos quatorze a separação afetiva maior dos pais; aos vinte e um a maioridade; aos vinte e oito o abandono dos talentos herdados (hora de assumir as próprias responsabilidades, como na parábola dos talentos); aos trinta e cinco deixando as normas da infância e tornando-se um “ser em si mesmo” (desenvolvendo a alma da consciência) e aos 42 anos a grande crise de tornar-se verdadeiramente adulto.

Fase de preparação para a vida

Primeiro setênio (de 0 a 7 anos) – o mundo é bom.

Na terceira semana após a fecundação o *eu* toma posse do seu corpo biológico, previamente escolhido e adequado para a realização do seu destino, e começa moldá-lo. Ocorre individuação física (somática), com a estruturação das substâncias próprias e do sistema neurossensorial, com desenvolvimento dos órgãos da cabeça, o sistema nervoso central (SNC, sede do pensar) e os órgãos dos sentidos (as janelas para o mundo). Dos três aos cinco anos despertam os sentimentos, e a partir dos cinco anos (fase pré-escolar) a manifestação da vontade é cada vez mais evidente. Por volta dos sete anos ocorre a perda dos dentes de leite e o SH está amadurecido para o aprendizado escolar.

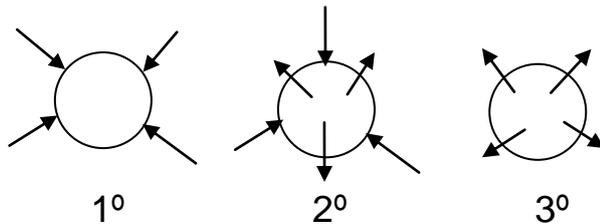
Segundo setênio (de 7 a 14 anos) – o mundo é belo.

A encarnação se aprofunda um pouco mais. Define-se o temperamento do SH. Coração e pulmão (órgãos rítmicos) amadurecem, e seu ritmo expressa os ritmos cósmicos solares. É o setênio da troca: inspiração (espaço para a interioridade) / expiração (espaço para sair de si mesmo). O mundo se amplia para incluir o palco escolar, ocorre maior independência da mãe, entra a autoridade amada pela criança: o professor (a). O pensar desperta pela imaginação, o sentir pela atividade artística e pela religiosidade. Criam-se os primeiros laços de amizade. O senso de justiça se torna acurado, formam-se os costumes / hábitos pela sua inscrição no corpo etérico, e o ritmo é o “doador de força” nesta fase.

Terceiro setênio (de 14 a 21 anos) – o mundo é verdadeiro.

Grande crise representada pela adaptação às modificações corporais da puberdade, diferenciação sexual em evidência. É a queda do paraíso: separação do celeste (divino) e busca do auto-desenvolvimento, e separação dos sexos com perda da unicidade e início da busca da complementação. A encarnação se aprofunda, os membros tornam-se aptos para transformar a Terra e o jovem torna-se responsável pelo seu destino (individuação do corpo astral). O *eu*, como personalidade, torna-se mais visível e então surge o sentimento de vergonha. Ocorre a passagem pelo primeiro nodo lunar (aos dezoito anos e meio): a relação Sol-Lua é semelhante à do nascimento. Diz-se que no nodo lunar as portas do Paraíso se abrem um pouco e pode-se vislumbrar a missão terrena. É a despedida da adolescência, a entrada na vida adulta.

Segundo G. Burkhard (2010) a dinâmica dos três primeiros setênios pode ser representada pelo esquema a seguir:



1º. Setênio – dependência física, influências externas fortes, experiências físicas. 2º. Setênio – inspiração e expiração do mundo, troca com o ambiente, *eu* e *tu*, experiência social. 3º. Setênio – experiência adquirida, desejo de modificar o mundo, imposição aos outros, nascimento do *eu*.

Como será visto posteriormente, esta dinâmica se repete nas outras fases da vida, embora com as transformações decorrentes do amadurecimento progressivo do SH.

Fase do desenvolvimento anímico

Quarto setênio (de 21 a 28 anos): desenvolvimento da alma da sensação ou das emoções. O corpo astral começa ser trabalhado pelo *eu*. Ocorre o enobrecimento do corpo astral, é a fase do centauro (o homem se eleva acima do animal que há nele), das emoções oscilantes, e a questão é “como vivencio o mundo”. Começa a luta entre o papel social a ser cumprido (que origina a biografia externa ou *persona*) e a individualidade (biografia interna), é a época de criar uma “relação entre adultos” com os pais, de lutar pela independência anímica, do aprendizado experimental, de ver os resultados do próprio trabalho. É também a época das parcerias (profissionais, casamento).

Quinto setênio (de 28 a 35 anos): desenvolvimento da alma do intelecto (racional) e da índole (do sentimento). Esta fase espelha a fase dos sete aos quatorze anos. Aumenta a liberdade interior e paralelamente o senso de responsabilidade. É a travessia de um limiar, a metade da vida, a qual antes era como uma grande inspiração (preparo para ser), e agora entra na fase da expiração (ser), ou seja, da integração entre razão e coração, entre o “lado masculino” e o “lado feminino” de todo SH. Ocorre o desenvolvimento da *anima* (a parte feminina, o lado dos sentimentos) no homem e do *animus* (a parte masculina, a

racionalidade) na mulher. As questões agora são respectivas à inter-relação com o mundo: “como o mundo está organizado” e “como eu me organizo”? A capacidade organizacional é grande. A força física e a competitividade atingem o auge, e o desafio é desenvolver a tolerância e o respeito pelo outro. Geralmente ocorre a busca por algo espiritual nesta fase.

Sexto setênio (de 35 a 42 anos): desenvolvimento da alma da consciência. O SH baseia-se e apoia-se no carinho e amor do primeiro setênio para ser mais livre como individualidade humana. Ocorre o início (discreto) do declínio físico, as forças de desgaste se metamorfoseiam e possibilitam o desenvolvimento da consciência (vitalidade e consciência são polos opostos). O SH chegou ao âmago da sua alma, ocorre maior interiorização, pode surgir o sentimento de solidão, e o indivíduo se tornar excessivamente crítico. Esta capacidade precisa se inverter para autocrítica e reconhecimento dos defeitos e limites próprios. Aproxima-se mais da essência das coisas, surge a consciência de que a vida não é infinita. Surge a necessidade de liberdade física, psicológica e espiritual. Aos 35 anos o SH se torna útil à sociedade porque torna-se capaz de doar o seu aprendizado (R. Steiner, *in* G. Burkhard, 2010). Aos 37 anos ocorre o segundo nodo lunar, o SH fica mais próximo do cosmo e de si mesmo. A visão tem de ser mais ampla, fecundada pelo elemento espiritual. É a fase do “não eu, mas o Cristo em mim”. Aos 42 anos, atingimos o pico de onde vemos com mais clareza o caminho que já percorremos, entendemos as correlações entre fatos / experiências que vivemos.

O espelhamento entre os setênios (sexto x primeiro; quinto x segundo; quarto x terceiro) mostra correspondência entre acontecimentos à primeira vista separados no tempo, mas que podem explicar dificuldades e possibilitar encaminhamento para corrigir distúrbios.

Fase da realização da vida (de 42 a 63 anos)

Nesta fase surge uma nova visão (alma imaginativa), um novo escutar (alma inspirativa) e um novo viver (alma intuitiva). Em nosso desenvolvimento espiritual perfazemos o caminho a ser percorrido por toda a humanidade, e que dará origem aos futuros corpos espirituais: personalidade espiritual (transformação do corpo astral - *Manas*), espírito vital (transformação do corpo etérico - *Buddhi*) e homem-espírito (transformação do corpo físico - *Atma*).

Sétimo setênio (de 42 a 49 anos): fase da nova visão / alma imaginativa. Nesta fase o SH é forçado a dar mais atenção ao seu físico. Ocorrem as alterações sexuais, os alimentos já não são digeridos tão facilmente, surgem as doenças. Inicia-se assim o desprendimento das forças biológicas do sistema metabólico / motor / sexual, e estas forças liberadas precisam ser aproveitadas para o desenvolvimento de atividades criativas, para a harmonia e vivência internas. O não desenvolvimento da *anima* no homem e do *animus* na mulher, que ocorre no quinto setênio, pode ter consequências nesta fase: o homem pode sentir-se como se algo estivesse faltando em sua vida, torna-se pouco criativo, vai em busca de um *hobby*, pode procurar relacionamento fora do casamento. A mulher pode se cansar da rotina do cuidado da casa, dos filhos e do marido. Nesta fase as separações são mais frequentes. Tanto o homem quanto a mulher correm o risco de entrar numa nova fase de adolescência. Profissionalmente podem ser conquistadas nova visão e novas qualidades de liderança, necessárias para o treino das gerações mais novas (“os frutos estão maduros para serem doados”). As distorções nesta fase podem levar ao egoísmo, à busca de mais *status*, fama, posses, ao medo consciente ou inconsciente de perder posição no trabalho.

Oitavo setênio (de 49 a 56 anos): fase inspirativa ou moral / fase da sabedoria (alma inspirativa). O SH nesta fase necessita de equilíbrio entre as solicitações externas e internas, porque é a fase de maior troca entre si e o mundo. Esta fase espelha o segundo setênio, onde os órgãos rítmicos se desenvolvem. É preciso saber encontrar um novo ritmo de vida, que se harmonize com o declínio

físico, para não prejudicar o coração e os pulmões. O desprendimento das forças vitais do sistema rítmico permite desenvolver a qualidade da escuta (escutar os outros) e da inspiração (escutar a voz interna). Aumenta a preocupação com o destino dos outros SHs. Segundo R. Steiner, *quem no segundo setênio aprendeu a rezar, ter devoção e veneração, nesta fase é capaz de dar a bênção*. Na aproximação da passagem por um novo nodo lunar (55/56 anos), que coincide com a passagem para um novo setênio, ocorre a crise de aceitação da velhice. Para o homem ocorre a andropausa (queda dos hormônios masculinos), e é uma época em que ele fica mais solitário ou “sai para a caça” (a idade do lobo).

Nono setênio (de 56 a 63 anos): fase mística (alma intuitiva). Esta fase é de mais introspecção, as forças se retiram dos órgãos do sentido e do cérebro. A espiritualidade do eu está mergulhada no corpo físico, o SH irradia sua luz espiritual. Se o corpo tiver endurecido demasiadamente esta luz será pouco irradiada. O enfraquecimento da memória, que ocorre neste setênio, será mais intenso se no primeiro setênio o intelecto da criança foi estimulado precocemente.

Profissionalmente é hora de sair das posições de chefia, ficar mais na retaguarda. É hora de ter paciência consigo mesmo e com os outros, de fazer uma retrospectiva da vida, e de ter atividade nova, mobilizar potenciais internos ainda não utilizados. É importante ressaltar que é hora de abnegação: é somente o que se plantou no próprio coração e no coração dos outros pelos atos aqui na Terra o que se leva para além da morte. É necessário estar à disposição *dos que vierem ao encontro*, responder às perguntas *que forem feitas*. Na mulher decrescem os hormônios femininos e ela pode querer “sair para a vida”; no homem decrescem os hormônios masculinos, e ele pode ficar mais caseiro. Pode haver portanto uma inversão de papéis, uma nova situação a ser harmonizada.

Fase da “essência do ser humano” (após os 63 anos) Fase de desprendimento do somático e manutenção do “cerne” da

Individualidade - do *eu*, da essência do SH. Segundo G. Burkhard (2010) o povo grego considerava que o tempo de vida ideal para o SH era de setenta anos (dez setênios). No seu movimento de precessão o Sol se desloca de um grau desde o momento do nascimento do indivíduo, e os setenta e dois anos do SH são o ponto em que a estrela do nascimento fica descoberta em relação ao Sol. Na citação de R. Steiner (*in* G. Burkhard, 2010), *é como se a estrela chamasse o indivíduo de volta para o cosmo.*

Cada período da vida tem sua característica própria, seu próprio propósito. Encontrá-lo e aceitá-lo é uma das questões centrais do SH (Erich Stern, *in* B. Lievegoed, 2007). Segundo Guardini (*in* B. Lievegoed, 2007) *“O homem se caracteriza cada vez de novo, e ainda é sempre o mesmo vivendo em cada fase...Cada fase tem sua natureza própria, que não pode ser deduzida nem da fase precedente nem da subsequente. Na pessoa os valores formam um quadro, uma configuração a serem determinados por um valor central dominante. A criança não está no mundo apenas para tornar-se adulto, mas também, e principalmente, para poder ela mesma ser uma criança e, como criança, uma parte da humanidade. Porque a humanidade compreende todos os homens vivos, em qualquer fase que possam estar de suas vidas: assim, a verdadeira criança não é menor parte da Humanidade do que o verdadeiro adulto.”*

Da mesma forma, poderíamos dizer que o idoso está no mundo não apenas com a tarefa de fazer uma retrospectiva da própria vida e preparar sua partida para o mundo espiritual, mas também para, *como idoso, desempenhar seu papel na Humanidade*: além de colher os frutos de sua vida (desfrutar de uma velhice harmônica e sadia), devolvê-los à comunidade, aumentar a preocupação com o destino dos outros SHs, mobilizar potenciais internos ainda não utilizados para estar à disposição dos que vierem ao encontro, responder às perguntas que forem feitas, desenvolver a qualidade da escuta (escutar os outros) e da inspiração (escutar a voz interna).

BIOLOGIA / FISILOGIA DO ENVELHECIMENTO

O trabalho com pessoas idosas requer um conhecimento básico das características específicas do processo natural / fisiológico do envelhecimento. Assim, aspectos gerais deste processo e um sumário destas características são apresentados a seguir.

O processo natural de envelhecimento biológico

Os aspectos discutidos aqui têm o objetivo único de fornecer algumas informações sumarizadas que possam eventualmente alertar / auxiliar a busca de conhecimento para a compreensão das possíveis causas de queixas e comportamentos comuns aos idosos.

O comprometimento do desempenho neuromuscular, evidenciado pela fraqueza muscular, lentidão dos movimentos, perda da força muscular e fadiga muscular precoce, constitui um aspecto marcante do envelhecimento dos SHs. As limitações funcionais decorrentes deste processo levam a dificuldades na execução de atividades da vida diária, à dependência funcional e à incapacidade. Os mecanismos subjacentes a este processo incluem alterações nos componentes das unidades motoras, com diminuição em número e aumento em tamanho, alterações nas junções neuromusculares, na resistência muscular local etc.

A massa óssea total é controlada por fatores hormonais, nutricionais e mecânicos, ocorrendo uma perda progressiva com o envelhecimento. No adulto normal, a remodelagem óssea é um processo fisiológico bem controlado, com reabsorção óssea e osteogênese equilibradas. A osteoporose, comum na velhice, nada mais é do que um desequilíbrio entre estes dois processos, podendo levar à perda de massa óssea e maior susceptibilidade a fraturas.

Com o envelhecimento ocorrem micro e macro alterações articulares do esqueleto axial e apendicular e do tecido conjuntivo periarticular, que podem comprometer o movimento articular, a função e a postura. A capacidade de autorregeneração da cartilagem articular é mais reduzida no idoso, e pode também ocorrer redução do volume e da qualidade do líquido sinovial, o que contribui para a deterioração da cartilagem articular. Também as cápsulas articulares e os ligamentos se tornam mais rígidos com o passar dos anos, devido a um aumento na formação de ligações cruzadas nas fibras de colágeno, podendo levar a movimentos mais lentos, incertos ou desordenados. A perda da amplitude de movimentos resulta na redução da capacidade de realizar as atividades básicas da vida diária, as ocupacionais mais elaboradas ou as de recreação.

Com o envelhecimento, ocorrem alterações no sistema nervoso que podem ser discutidas em nível celular ou de sistema, e são estatisticamente importantes quando os idosos são comparados com os adultos jovens. Entretanto estas diferenças nem sempre refletem alterações funcionalmente importantes quando se avalia a atividade de idosos saudáveis. Portanto esta discussão é difícil e gera controvérsias; há fatores genéticos e ambientais, os últimos extremamente variáveis. À medida que os SHs envelhecem eles tornam-se mais diversificados do que mais homogêneos, e é difícil fazer comparações – há tempo para muitas experiências e todas elas afetam o funcionamento do sistema nervoso central (SNC).

Alterações nos sistemas visual e auditivo, bem como no processamento das informações nas áreas cognitiva e emocional do SNC, com a idade, não podem ser ignoradas e podem significar perda destas vias de ajuda para o aprendizado motor. Sem ajuda cognitiva o procedimento de aprendizado dos programas motores é a única via para recuperar o controle funcional sobre os movimentos.

O trabalho do coração consiste em bombear sangue rico em oxigênio para os tecidos corporais. A sua capacidade para realizar este trabalho é afetada por alterações estruturais e por outros três sistemas principalmente - pulmões, vasculatura e sangue - cujas alterações, relacionadas com a idade, afetarão diretamente a função cardíaca. Alterações estruturais no sistema cardiovascular com a idade podem ser observadas nas fibras contráteis (alterações de número, tamanho e metabolismo dos miócitos), no tecido de condução (aumento do tecido fibroso) e nas estruturas vasculares (alterações de número, tamanho e metabolismo das células endoteliais). Estas alterações aumentam o risco de isquemia cardíaca e de arritmias. Alterações nas células endoteliais podem levar à deposição de lipídeos nos vasos devida à redução de fluxo sanguíneo laminar.

As funções primárias do tecido pulmonar consistem na troca gasosa entre o sangue e o ar atmosférico e na proteção contra invasores carregados pelo ar. No repouso existe um equilíbrio entre as forças teciduais elásticas (que puxam para dentro) e as forças do fole musculoesquelético (que empurram para fora). Alteração da função pulmonar causa desequilíbrio na dinâmica deste sistema e redução na capacidade de difusão de oxigênio. Estas alterações compreendem lesões no tecido pulmonar, desintegração generalizada do arcabouço fibroso de sustentação do pulmão e dos septos dos alvéolos, e redução da mobilidade da caixa torácica devido à perda de matriz óssea e mineral e aumento de ligações cruzadas no colágeno. A função pulmonar alterada determina mudança na mecânica do diafragma, o principal músculo responsável pela inspiração, e em consequência há um aumento da caixa torácica. Estas alterações aumentam o trabalho da respiração. É importante ressaltar, entretanto, que as modificações pulmonares em um idoso saudável são lentas, e com frequência, podem não ser percebidas até mesmo aos 80 anos. Além da mudança dos padrões da atividade física com a idade, o sistema pulmonar tem grandes reservas ventilatórias que compensam as

alterações que ocorrem no tecido pulmonar e na caixa torácica e suas inserções musculares.

O sistema vascular é responsável pelo transporte de oxigênio no corpo, pela sua circulação interna, pelo seu fornecimento para os tecidos e pela remoção de produtos de degradação do metabolismo. Com o envelhecimento, ocorrem alterações nas paredes dos vasos, com calcificação dos componentes estruturais, deposição de tecido conjuntivo e lipídeos. Estas alterações afetam a elasticidade dos vasos e conseqüentemente o fluxo sanguíneo e a distribuição de nutrientes para os tecidos, o que, por sua vez, determina aumento da carga de trabalho imposta ao coração. Todas as alterações vasculares que determinam modificações de fluxo sanguíneo acabam por conseqüência levando a aumento da pressão arterial (diastólica e sistólica) e possivelmente à hipertrofia ventricular esquerda observada no idoso. As alterações vasculares no idoso determinam alterações na função de receptores das paredes dos vasos, os quais são responsáveis pelas respostas de restauração do débito cardíaco para aumentar a pressão arterial. Esta função é fundamental para evitar a “resposta hipotensiva ortostática” (uma queda de pressão sistólica igual ou maior que 20 mm Hg) que poderia ocorrer com o movimento de reclinar para assumir a posição ortostática (posição ereta). Sinais e sintomas de falha nesta função são tontura, síncope e taquicardia reflexa.

O processo de envelhecimento normal do trato gastrointestinal determina perda de massa corporal magra e dos compartimentos de proteína corporal, redução da água corporal total, redução da densidade óssea e ganho proporcional de gordura corporal total. Estas alterações, por sua vez, determinam modificações funcionais importantes e implicam em necessidades nutricionais específicas.

Não há redução da atividade metabólica diretamente em função do envelhecimento, mas como ocorre redução da massa muscular, diminuem as necessidades energéticas: menos energia é requerida para manter os processos metabólicos necessários à manutenção da função celular no músculo.

Parece haver aumento da necessidade de ingestão de proteínas, possivelmente para manter o balanço de nitrogênio (ingestão = perda); os lipídeos e os carboidratos são necessários basicamente como fonte de energia. Não parece haver alteração nas necessidades de vitaminas no envelhecimento saudável, o mesmo ocorrendo com os minerais, com exceção do ferro, cuja necessidade diminui em função do aumento de seus depósitos nos tecidos e diminuição da perda (em mulheres) com o final da menstruação. A água é obviamente um nutriente muito importante, e idosos saudáveis requerem no mínimo 1,5 l de água por dia. Alterações na cavidade oral, no fluxo salivar, no paladar e no olfato podem alterar os hábitos nutricionais e provocar deficiências.

Com o envelhecimento o fígado tende a apresentar menor massa, o que pode provocar alterações na sua estrutura e na sua função metabólica. No intestino delgado pode ocorrer crescimento bacteriano excessivo devido à redução da síntese de ácido pelo estômago e da mobilidade intestinal. A função primordial do intestino grosso é a absorção de água, eletrólitos, sais biliares e ácidos graxos de cadeia curta. Em idosos saudáveis, a ingestão hídrica inadequada, o volume nutricional insuficiente e a inatividade física podem causar constipação.

Os idosos, ainda que mentalmente alertas, são menos capazes de sentir alterações na temperatura da pele, possivelmente por inadequação na sua oxigenação e conseqüente alteração na função dos termorreceptores. Receptores da pele enviam dados

importantes ao hipotálamo sobre a necessidade de conservar, dissipar ou gerar calor. Com a idade, alterações nos mecanismos de sudorese devido à queda de função do sistema nervoso autônomo, e conseqüente queda também no desempenho das glândulas sudoríparas, dificultam a dissipação do excesso de calor. Deficiências cognitivas ou de atividade física, as quais dificultam aos idosos os devidos cuidados com alterações de temperatura corporal em função do ambiente, podem aumentar sua vulnerabilidade ao estresse termorregulador (hipotermia ou exaustão pelo calor).

O processo de envelhecimento está relacionado com alterações nas funções do sistema de defesa do organismo, principalmente falhas nos mecanismos de sua regulação e “policiamento” de alterações celulares. Estas falhas aumentam o risco de infecções e neoplasias.

Os idosos frequentemente fazem uso de vários medicamentos para ajudar na resolução de doenças agudas e crônicas. Embora esses medicamentos tenham a finalidade de melhorar a saúde, com frequência causam efeitos colaterais adversos. Uso excessivo de medicamentos, função reduzida de vários sistemas fisiológicos, e excreção e metabolismo alterado dos medicamentos podem configurar um conjunto de condições adversas à saúde destas pessoas.

Finalmente, é importante ressaltar novamente que todas as alterações sumarizadas acima, que ocorrem e são inerentes ao processo natural de envelhecimento biológico, nem sempre refletem alterações funcionalmente importantes. Além disto, outro aspecto fundamental a ser considerado é que nem todas as funções se deterioram com o envelhecimento, com a experiência e a aquisição de conhecimento aumentando enquanto os reflexos diminuem.

Aspectos gerais da visão tradicional

Os aspectos gerais a serem discutidos aqui se referem à fisiologia / biologia e não à fisiopatologia do envelhecimento. Entretanto afirmativas semelhantes à colocada a seguir mostram que a distinção entre o envelhecimento biológico saudável e os processos fisiopatológicos que podem ocorrer nesta fase nem sempre é clara.

O envelhecimento pode ser visto como um acúmulo de microagressões que se apresentam como uma coleção de doenças crônicas e um ou mais problemas agudos, as relações interativas devem ser consideradas (Kauffman, 2001).

As alterações do desenvolvimento em um organismo vivo são normais e irreversíveis e ocorrem à medida que o tempo passa; não são acidentais nem decorrentes de abusos ou doenças. São divididas em três categorias: do desenvolvimento, do amadurecimento e do envelhecimento. As alterações do envelhecimento ocorrem na parte final da vida, reduzindo a capacidade de funcionamento, de manutenção da qualidade de vida e da sobrevivência. Este conjunto de processos contínuos geralmente espelham a idade cronológica, mas é altamente variável e individualizado (Guccione, 2002). É importante ressaltar neste contexto que a inatividade causa muitas perdas funcionais atribuídas ao envelhecimento, em todos os níveis, desde o celular e molecular até o nível tecidual e dos sistemas orgânicos. Muitas destas alterações são semelhantes às induzidas por inatividade imposta, e podem ser atenuadas ou revertidas pelo exercício (Bortz, *in* Guccione, 2002).

Várias questões “evolutivas” são colocadas quando se fala do envelhecimento biológico. Na natureza as populações animais e o homem começaram apenas recentemente a viver um período suficiente para mostrar a característica cinética do envelhecimento biológico. Predadores e acidentes cooperam para que isto não ocorra. A pergunta seguinte ilustra uma ideia frequente sobre o envelhecimento (e a longevidade), considerando-o como um processo geneticamente programado: *Por que a evolução teria*

selecionado uma propriedade negativa? A hipótese considerada por alguns autores como a mais atraente é que o retardamento dos “genes deletérios” para o período após a fase reprodutiva garantiria a reprodução bem sucedida da espécie. Quando a reprodução está assegurada, o processo de envelhecimento possui pouco ou nenhum significado para a evolução.

Existem várias teorias para o envelhecimento:

- teoria das mutações somáticas – em que alterações deletérias nos genes provocariam doenças;
- teorias neuroendócrinas (diminuição funcional nos neurônios e seus hormônios). O eixo hipotálamo-hipófise – supra renal constitui o regulador temporal principal para o organismo e o regulador do envelhecimento;
- teoria imunológica do envelhecimento – diminuição da capacidade funcional do sistema imune e da resistência à infecção, e redução na fidelidade deste sistema;
- teorias relacionadas com as funções dos radicais livres e danos provocados por eles nos tecidos;
- a teoria em que componentes genéticos são responsáveis pelos mecanismos que mantêm a fidelidade reguladora da fisiologia do organismo – os *mecanismos de garantia de fidelidade* etc.

Sejam quais forem as teorias consideradas, é evidente que todas permanecem no âmbito das ciências naturais e da compreensão da teoria da evolução, como fica claro nas discussões anteriores sobre o processo natural do envelhecimento biológico. A vida é apresentada como um processo que termina na morte do corpo físico, não há referência sobre os conhecimentos da ciência espiritual ou considerações do SH como um ser espiritual.

Aspectos da visão antroposófica

“Por que a evolução teria selecionado uma propriedade (envelhecer) negativa?”

Esta pergunta do âmbito das ciências naturais, já colocada anteriormente, evidencia claramente uma visão muito comum sobre o processo de envelhecimento: uma “propriedade negativa”, um processo fisiopatológico, o resultado de um acúmulo de microagressões que se apresentam como uma coleção de doenças crônicas e um ou mais problemas agudos, etc.

Segundo autores consultados, este “modelo médico” é deslocado em determinado momento durante o prosseguir do envelhecimento para o “modelo da morte”, que “se fundamenta na cultura e enfatiza o valor da vida e alívio para minimizar o sofrimento e manter a qualidade para o paciente terminal e sua família”. Assim, o envelhecimento é considerado como uma sequência de dois processos diferentes, havendo em determinado momento uma modificação (substituição?) das suas forças condutoras, caracterizando-se então dois “objetivos” diferentes.

A visão de envelhecimento como um fenômeno natural da vida (visão holística) difere da visão biomédica, vendo as dificuldades inerentes a este processo como diferentes oportunidades de crescimento e desenvolvimento. Envelhecimento e vida são sinônimos. É necessário que o SH siga um caminho que leve à maturidade plena de sentido. Compreender o destino é sempre reconhecer nele a sabedoria e sobretudo a justiça.

Na visão antroposófica o envelhecimento não é uma sequência de dois processos diferentes, e as características da sua evolução são uma consequência de todo processo evolutivo anterior de cada individualidade, na sua vida encarnada desde o nascimento, assim como das vidas anteriores, que se organiza no carma. Aposentados idosos que não compreendem o significado de seu destino tornam-se insatisfeitos, sem objetivos, interiormente vazios, sensações estas que se exteriorizam como um cansaço paralisante. Quanto mais se compreende a gênese das enfermidades mais se torna claro que muitas delas são reflexo de conflitos anímico-espirituais.

Norbert Glas (2011) discute o tema “ser criança, ser velho”, afirmando que todo o clima que envolve a criança pequena

reaparecerá de uma ou outra maneira na velhice, e esta manifestação poderá ser positiva ou negativa, em função da criança ter ou não encontrado as condições adequadas para seu desenvolvimento na primeira fase da vida. Parte considerável das enfermidades da vida adulta resulta de inúmeros processos pelos quais as crianças passam durante os primeiros anos de vida e que enfraquecem as forças vitais. A vida do SH não é meramente uma sequência de anos, é preciso compreendê-la como um todo coordenado nos vários aspectos temporais, terrestres e cósmicos. É preciso colocar o SH dentro do ciclo da vida do universo. Influências sobre o SH afluem dos planetas e das constelações do zodíaco, os astros regem o curso da nossa existência. Cada um dos sete planetas atua sobre determinadas épocas da vida segundo a atividade que lhe é própria. Um exemplo simples: o desenvolvimento das plantas depende da disponibilidade de água, que por sua vez depende das fases da Lua. Da mesma forma, no primeiro setênio a criança estará sob a influência das forças vivificantes da esfera lunar, e terá órgãos mais vigorosos e ativos. O resultado deste processo ressurgirá na liberação das forças lunares no SH por volta dos sessenta e três anos, e sua transformação em forças morais que irradiam de si, transmitindo energia e saúde para o meio social. Se a criança é, por exemplo, forçada a andar mais cedo que o devido, ela perderá parte da atuação / influência da esfera lunar, e o efeito desta perda poderá aparecer mais tarde na forma de perturbações metabólicas que poderão eventualmente originar os chamados distúrbios reumáticos.

O último planeta a influenciar diretamente nossa vida é Saturno, após os sessenta e três anos não existe mais o determinismo planetário direto. Toda a vida passada ressoa como um eco na maturidade. É a hora da retrospectiva, da autobiografia, de compreender a verdadeira razão dos acontecimentos da vida, mesmo os aparentemente injustos, de reconhecer o próprio destino e compreender as pessoas que o influenciaram (hora do perdão)... de eventualmente visitar lugares da infância, do retorno às ocupações favoritas da juventude... Definitivamente estamos na velhice!

Um SH vivo tem os doze âmbitos dos sentidos separados entre si, sendo que a vida pulsa através deles de sete maneiras (os sete processos - respiração, aquecimento, alimentação, segregação, manutenção, crescimento e reprodução). Conforme estes processos vão ficando parcialmente menos necessários à manutenção do corpo eles podem ficar à disposição do *eu* do adulto em seu aprendizado, podendo movimentar-se em duas direções: vivificar a atuação dos sentidos e metamorfoseá-las em anímico. N. Glas (2011) apresenta uma visão interessante e do ponto de vista terapêutico extremamente útil sobre a “metamorfose anímica” dos sentidos no envelhecimento. Assim justificamos a inserção de um sumário destas considerações neste trabalho.

Norbert Glas - A Metamorfose Dos Doze Sentidos

Conforme salienta o autor, é possível empregar a terceira etapa da vida para *trabalhar cada dia na espiritualização das forças* (especialmente da atividade dos sentidos) *que uma corporalidade já cansada mantém*. No envelhecimento as forças etéricas liberadas dos órgãos dos sentidos (poder sensorial) precisam ser captadas pela alma para outro tipo de atividade, gerando qualidades novas para o indivíduo e o outro, para a evolução de toda a humanidade.

As impressões captadas pelos órgãos dos sentidos (*natureza física*) e as mensagens respectivas são transmitidas ao cérebro e atuam sobre a alma (estado de consciência onde mergulha a sensação - *natureza psíquica*), estabelecendo uma interação entre os dois mundos. S.Rihouët-Coroze, editor do livro do Dr. Glas, reforça as informações do autor de que entre estes processos, o do mundo físico e o do mundo psíquico, encontra-se uma atividade: *o poder sensorial ativo*, encontrado no âmbito da vitalidade (forças etéricas). Distingue-se assim o órgão do sentido do “poder formador do sentido”, o qual configurou, selecionou e possibilitou a expressão do órgão no ponto certo, o mantém vivo, o coloca em funcionamento e se serve dele.

No envelhecimento estas forças etéricas (o poder formador dos órgãos) se retiram dos órgãos e se dissipam rapidamente no meio etérico universal, a menos que sejam captadas pela alma para outro tipo de atividade. Assim, **com o enfraquecimento do órgão sensorial no envelhecimento, o poder sensorial não dissipado pode ser retomado pela consciência, interiorizado, e metamorfoseado em outra qualidade.**

É preciso evitar que a alma se ligue de forma muito intensa ao corpo decadente. Os órgãos dos sentidos ocasionam certas reações da alma, e pode surgir uma imagem negativa de mundo que é característica da idade. Torna-se assim fundamental que ocorra esse processo de metamorfose dos sentidos com o desenvolvimento de qualidades que permitam a vivência das imagens reais e positivas do mundo, “conservando o espírito alerta e a alma cheia de vida, apesar da corporalidade frágil e desgastada”.

Sentido do tato —→ veneração

No contato (sentido do **tato**) experimentamos uma sensação interior, do nosso próprio corpo, e querer manter esta sensação através da vida pode nos tornar subjetivos e egocêntricos (avidez de querer sentir-se). A perda da sensibilidade do tato no idoso prejudica a interação com o mundo ao redor. Esta perda pode levar o SH a uma curiosidade (o querer tocar tudo) fantasiosa e mesquinha. É preciso então trabalhar no sentido de desenvolver devoção e **veneração** para com tudo que existe, esquecendo-se de que se é alguém que sente seu próprio corpo. Atividades como a prática de um instrumento musical, práticas que desenvolvem destreza (fiar, tecer, tricotar, bordar) vivificam o corpo etérico e atuam favoravelmente sobre a alma, estimulando-lhe a devoção pelas coisas.

Sentido da audição —————> percepção da verdade

O mecanismo acústico exige uma atitude interior particular: surge um sentimento interior que se traduz por sons musicais; os grandes artistas, poetas e músicos têm o dom de se abrirem de forma muito especial a esta música interior. Para perceber esta resposta do coração o homem precisa se tornar altruisticamente quieto, educar a sua audição. Pessoas com dificuldade de **audição** começam a ter dificuldade de compreensão e **percepção da verdade**, podem imaginar que as outras pessoas estão mudando de atitude em relação a ela, ocorrem interpretações próprias, errôneas e negativas de fatos (suspeitas em relação às intenções dos outros) e a geração de comportamentos menos amistosos. Quando o sentido da audição insiste em não aceitar o que vem do mundo exterior, pode se desenvolver um estado interior de negação. O idoso precisa aprender a escutar com compreensão, se abster de opor sua própria personalidade, seja por palavras ou pensamentos, desenvolvendo audição interna e espiritual.

Sentido da visão —————> equanimidade

O olho desenvolve dentro de si uma atividade oposta ao estímulo exterior. Por exemplo, a cor que chega aos olhos provoca como resposta uma cor complementar à percebida, a retina inverte a imagem de um objeto. O olho efetua assim um equilíbrio. A visão do arco-íris estampa no céu a paz que o olho se esforça constantemente por estabelecer. Do ponto de vista da alma o olho é a imagem da satisfação e do contentamento. A opacidade do cristalino induz a visões distorcidas, e a pessoa pode até “ver” imagens que na verdade são do seu próprio interior. É preciso, através de um trabalho com a alma, compensar esta diminuição de **capacidade visual**. Este trabalho compreende a percepção, o reconhecimento e a aceitação do equilíbrio das situações e circunstâncias que compõem nosso destino (**equanimidade**).

Sentido do olfato —————> compaixão

Pelo **olfato** o SH entra em relação íntima com as substâncias do mundo exterior, na sensação olfativa ele esquece-se de si mesmo. O olfato toca a alma: pensemos nas recordações que um determinado odor nos traz. Na velhice, a perda da percepção fina dos odores pode gerar uma limitação no conhecimento da essência das coisas, e dificuldade de identificação com o outro. Poderá decorrer daí uma maior dificuldade em experimentar a **compaixão** tão profundamente como antes. É necessário conservar e fortalecer o corpo vital, se unir de coração àquilo que é estranho, libertar-se das amarras de si mesmo e penetrar com amor e compaixão nos seres ao redor.

Sentido do paladar —————> cortesia

O **paladar** é transmitido pelo meio líquido, nos informa como as secreções internas reagem às substâncias solúveis que entram no organismo. Percebe a qualidade do que é absorvido do exterior e indica quando devemos parar de comer. É o instrumento equalizador entre o quimismo exterior e o interno. Na velhice ocorre a perda da percepção fina do paladar. A pessoa começa a não querer variar os tipos de alimentos, e de certa forma volta à primeira infância, ficando ávida e gulosa por certos tipos de alimento como a criancinha é gulosa pelo leite materno. É necessário que este paladar em declínio, com menor capacidade de discriminar qualidades e quantidades “adequadas” ou não ao metabolismo, seja metamorfoseado para qualidades de tato e **cortesia** no lidar com os outros seres humanos, conduzindo as situações de maneira favorável. O idoso precisa de esforço próprio e exercício para adquirir estas qualidades.

Sentido da vida —————> equanimidade

O “**sentido da vida**” (sentido vital) fornece a sensação interna da totalidade das forças vitais, do estado do corpo. Pequenas

alterações deste estado podem gerar desânimo e desinteresse por coisas que normalmente valorizamos. No idoso, a debilidade neste sentido pode levar a uma valorização exagerada e a uma dependência das pequenas alterações diárias, gerando uma postura pessimista, um cansaço exagerado, irritabilidade e conseqüentemente um humor carrancudo. Para superar esta tendência é necessário desenvolvimento interior consciente, **equanimidade**. Redirecionar a sua atenção, procurar uma ocupação simples que se reverta para o bem do outro. É preciso cultivar a serenidade e o equilíbrio da alma, que então se eleva além do que se passa no corpo.

Sentido do movimento —————> liberdade interior

O **sentido do movimento** nos faz perceber o movimento do aparelho motor, e está ligado ao sentimento de **liberdade interior**. Com o passar da idade a liberdade de movimento diminui, e nesta fase é importante considerar que a alma não pode ficar na dependência dos entraves do corpo físico. Se o idoso tiver a força interior necessária, a liberdade de movimento do corpo pode se transformar em liberdade de movimento moral e espiritual. É possível adquirir metodicamente esta força através de um plano consciente de trabalho diário.

Sentido do equilíbrio —————> altruísmo

O **sentido do equilíbrio** proporciona uma orientação correta no espaço, e dá ao SH o sentimento de segurança em relação ao entorno, permitindo a ele esquecer-se de si próprio. Esta segurança e estabilidade se estendem à alma, levando-a à paz e serenidade interior. No idoso, a renúncia de si e das coisas materiais (o **altruísmo**) permite sentir o próprio espírito e usufruir desta paz e serenidade.

Sentido do calor —————> paciência

Os processos calóricos (**sentido do calor**) são a base da vida, o calor orgânico estimula o calor anímico. Com o passar da idade ocorre perda da eficiência na gradação dos processos calóricos do corpo. No idoso, a alma mais independente do físico-orgânico preserva um calor interno saudável; o enfraquecimento do sentido do calor gera apatia do sentimento e desinteresse pelos seres e pelas coisas. Adaptar-se às variações das condições calóricas do organismo é similar ao desenvolvimento lento da **virtude da paciência**, mais necessária à medida que a idade avança.

Sentido do pensamento —————> meditação

O **sentido do pensamento** permite ao SH a percepção e recepção das ideias. O SH tem que se tornar cada vez mais hábil em perceber o pensar. O enfraquecimento do sentido do pensamento com a idade provoca estreiteza da inteligência, limita-se a possibilidade de compreensão. É necessário **meditar**, fazer silêncio dentro da alma, evitar a tagarelice, para que as ideias venham até nós. É necessário interessar-se pela ideias novas e assimilá-las.

Sentido da palavra —————> coragem

O **sentido da palavra** (a fala) permite a compreensão imediata do sentido intelectual e principalmente espiritual da linguagem do outro. A potência verbal está associada a um espírito combativo, e o fortalecimento do sentido da fala tem efeito no domínio da alma, despertando interiormente a **coragem**. A alma do idoso tem necessidade que lhe seja insuflada a coragem para percorrer vitoriosamente a última etapa da vida. Para revigorar este sentido, enfraquecido no idoso, é de grande benefício qualquer prática da linguagem, como as leituras em voz alta (para quem lê e para quem ouve).

Sentido do “eu do outro” —————> amor

O **sentido do “eu do outro”** nos permite captar interiormente, por uma percepção global, o *eu* do outro SH, seu verdadeiro ser, que é totalmente diferente do nosso próprio *eu*. Com o enfraquecimento deste sentido, limita-se a possibilidade de compreensão e **amor**, fica mais difícil travar novas relações, e o idoso torna-se cada vez menos sociável, mais solitário e fortemente apegado às pessoas das quais depende.

Uma das grandes dificuldades do idoso é a memória fraca. O corpo vital (corpo da memória) participa da compilação da memória. As forças de crescimento e formação dos órgãos, ao findar esse processo, permanecem ligadas ao organismo (pulmões, fígado, rins etc), e esta energia fica disponível para acolher as impressões dos sentidos. Apesar das lembranças chegarem à nossa consciência através do cérebro, a memória se encontra dentro do nosso contexto orgânico, e manter os sentidos ativos é manter a versatilidade do corpo etérico para extrair dos órgãos o que eles guardaram.

II - PROPOSTA DE TRABALHO

No contexto apresentado e considerando:

- que a expectativa de vida aumentada torna necessário e proveitoso que o SH lide mais conscientemente consigo mesmo;
- que cada fase da vida, portanto também a velhice, tem sua tarefa específica que é fundamental para a evolução do SH e da humanidade;
- que além de colher os frutos de sua vida o idoso deve devolvê-los à comunidade, aumentar a preocupação com o destino dos outros SHs, mobilizar potenciais internos ainda não utilizados para estar à disposição dos outros SHs, escutar os outros e escutar a voz interna;

- que esta tarefa destes idosos a partir do nono setênio é de importância fundamental na modernidade, quando o homem está perdendo cada vez mais sua relação com a família, com a natureza e seres pertencentes a ela, a relação mais íntima com as outras pessoas no trabalho e no afetivo; também sua relação com toda a concepção de cosmo e suas forças criadoras, e com seu próprio guia (seu Anjo), sentindo-se cada vez mais incompreendido e solitário;

esta monografia apresenta a proposta de um trabalho direcionado a pessoas com idade a partir do final do nono setênio (em torno de sessenta anos), com os objetivos apresentados a seguir.

III - OBJETIVOS DO TRABALHO PROPOSTO

1 - Promover uma rotina de situações / ocupações programadas para auxiliar pessoas idosas para um novo despertar da vontade autônoma de aprender e servir.

2 - Oferecer uma oportunidade de reverter possíveis causas de passividade, preservando e estimulando no idoso o controle próprio sobre a tomada de decisões, mantendo seu estado de ânimo ativo. É fundamental para o idoso que não lhe seja roubada a oportunidade de participar nas decisões sobre sua vida e que ele não corra o risco de se tornar um recipiente passivo do julgamento externo (Guccione, 2002).

3 - Apresentar uma revisão bibliográfica que alicerce a proposta de trabalho em questão e que possa eventualmente auxiliar pessoas interessadas neste assunto.

O SH é capaz de aprender durante toda a sua vida, e inclusive é importante, aprende também na velhice. Três impulsos atuam em cada pessoa geralmente de forma bastante inconsciente, como uma vontade ligada ao aspecto biológico, e auxiliam no processo de aprendizagem: o impulso cognitivo (desafio para encontrar a ponte que une o enigma do mundo a nós mesmos), o impulso do desenvolvimento (vontade de se desenvolver, de querer

constantemente mudar) e o impulso para melhorar (sensação de que tudo pode ser feito melhor). A questão é fazer despertar estes três impulsos no SH e, no caso da proposta deste trabalho, no idoso.

A união do *eu* com a vontade vive no elemento do calor. Existe um calor que acompanha toda atividade do corpo, mas existe também um calor primordial, espiritual, que surge quando o *eu* desenvolve um entusiasmo pelo belo, pelos valores, pelo verdadeiro, pelo bom. O *eu* vive no calor, mas também produz calor, é um calor juvenil que surge com sua atividade, é um produto do entusiasmo. Quando esse entusiasmo leva à ação, unem-se o *eu* e a vontade. Uma parte essencial do processo de aprendizagem consiste em estimular o “processo do calor”. Nosso mundo dos sentimentos orienta-se para dois lados: para o da vida dos pensamentos e para o da vida da vontade, e por isso é importante aprender como iluminar sentimentos problemáticos com o pensar imaginativo e como fortalecer os sentimentos positivos com a vontade.

IV – JUSTIFICATIVA

Em dez anos a população de Ribeirão Preto, SP, na faixa de 50 a 59 anos, cresceu de 8,04 % (40.617 pessoas) no ano de 2.000 para 11,14 % (67.380 pessoas) no ano de 2010, segundo dados do IBGE. De 60 a 80 anos ou mais a população aumentou 3,26 pontos percentuais, indo de 47.282 para 76.272 pessoas (um aumento de ~30.000 pessoas) (Jornal “A Cidade”, Ribeirão Preto, SP, 29/04/2012). Conforme salienta a jornalista Joyce Cury, “os *cinquentões não são mais os mesmos, eles chegaram mais em forma nesta idade que a geração de seus pais, graças a hábitos de vida mais saudáveis, que por sua vez refletem **sábias decisões internas, como a de se reinventarem e aproveitar um dos maiores ganhos da idade: a serenidade***”.

Em 2025, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 1,2 bilhões de pessoas terão mais de 60 anos, número que poderá dobrar em 2050. Segundo N. Glas, dados da Associação Médica

Americana mostram que as pessoas que estão atualmente entre sessenta e setenta e cinco anos de idade possuem excelentes condições de virem a se tornar centenárias. As estatísticas de todos os países mostram que nos últimos decênios o tempo de vida dos SHs cresceu continuamente.

A questão é como esta população viverá e atuará na sociedade moderna, contribuindo com a sua inestimável experiência e conhecimento para a evolução do ser humano. É importante considerar as tarefas do idoso na evolução da humanidade e, num âmbito restrito, como promover situações que possibilitem ao idoso um autodespertar da vontade para o desempenho destas tarefas. Portanto impõe-se a necessidade de estudar as questões desta fase do desenvolvimento humano lançando uma luz mais clara sobre sua condição moral e espiritual.

Um campo fértil de trabalho

Jean Piaget (*in* C. van Houten, 1996) afirma que a educação é um processo permanente, só para com a morte. Especificamente em relação aos adultos, a tarefa principal é despertar a vontade de aprender e transmitir a capacidade de aprender por si mesmos. Criar uma oportunidade, proporcionar um estímulo, um desafio que torne possível a ocorrência de uma espécie de autodespertar.

São três os caminhos do aprendizado: o aprendizado *para* a vida (aprendizado escolar), o aprendizado *através da* vida (com o destino) e o aprendizado *para viver na realidade do mundo espiritual* (aprendizado pela autoeducação). O aprendizado com o destino ancora-se no estudo da própria biografia e tem como meta caminhar na direção de evoluir até a transformação completa em *homem* verdadeiro. Trilhar um caminho espiritual de autoeducação é ter como meta a vida no mundo espiritual. A mais alta meta do aprendizado é tornar-se *homem* cada vez mais, de forma que a pessoa possa vivenciar seu ser a partir do mundo espiritual de origem, a fim de poder realizar melhor sua tarefa aqui na terra.

Segundo Lievegoed o começo dos quarenta anos é uma espécie de bifurcação da estrada, conduzindo ao resto da vida. Ou a estrada vai ladeira abaixo, com as funções biológicas do corpo e as funções da mente, ou conduz a um território futuro totalmente novo, de mobilização de potenciais internos ainda não utilizados. Isto pode tornar possível um segundo pique nos poderes de criação do indivíduo, que pode durar até pelos setenta anos ou mais. Poderes criativos bastante diferentes poderão vir a ser despertados. Aos quarenta e nove anos, conquistamos muitos talentos e capacidades e acumulamos um verdadeiro tesouro em experiências. Por volta dos cinquenta anos tornamo-nos eternos repetidores de nós mesmos dentro de um campo restrito. Aparentemente esgotamos todas as possibilidades. O meio de cura (continuar o desenvolvimento) depende agora de uma espécie de sacrifício que inclui abnegação, um processo altruísta de aprendizado. Temos de ser capazes de renunciar a um pouco do que foi conquistado para criarmos um espaço interior. O *eu* precisa aprender a não se apoiar mais em talentos antigos. A década de cinquenta é a fase criativa por excelência.

Conforme já salientado, na década de sessenta a retrospectiva e a avaliação da história de nossa vida é um processo de aprendizado maravilhoso. Nas décadas de setenta, oitenta e noventa anos de idade o aprendizado fica cada vez menos ligado ao corpo, e frequentemente os sete processos do aprendizado transcorrem ao mesmo tempo. Com isso colhemos do passado e plantamos os germes do futuro. A velhice é como a planta que frutificou e começa a murchar, as folhas caem e as sementes são colhidas, caem na terra para mais tarde germinar. A consciência e a vida espiritual vão se ampliando conforme o envelhecimento ocorre. Até o final da vida podemos aprender com nossas vivências e experiências, mesmo que sejam dolorosas. Segundo Bos, *“do mesmo modo como as crianças deixam o mundo espiritual cheias de confiança no sentido de uma vida terrestre – de maneira coerente para elas e também para a terra – assim também uma alma humana poderia deixar a terra cheia de confiança no sentido que existe em levar experiências terrestres para o mundo espiritual e elaborá-las – de*

maneira coerente para ela própria e também para o mundo espiritual.”

À medida que o SH evolui nesse sentido ele adquire uma moral firme que se transforma num instrumento benéfico para si e mais significativo ainda para o meio ambiente ao redor, gerando paz e segurança.

V - O PROCESSO TERAPÊUTICO

A ideia do processo terapêutico que está sendo proposto nesta monografia é propiciar atividades programadas de trabalho para o idoso, em um local apropriado, estabelecendo uma rotina prazerosa de ocupação fora do ambiente familiar, e que forneça “resultados práticos mensuráveis”. Na formação de adultos, estes estão um perante o outro, e todos são corresponsáveis pelo processo de aprendizagem. Trata-se basicamente de um processo de encontro, uma relação de igualdade.

Habilidade para engajar-se em atividades de rotina é um ingrediente chave para o bem-estar humano. Não há nada mais fundamental do que a vida em si mesma como elemento de bem-estar. Vida ativa representa a participação da pessoa como um todo – corpo, mente e espírito – na sua dinâmica. Ao redor dos sessenta e três anos a pessoa que não se preparou para o envelhecimento sadio pode ser surpreendida pela chegada da idade, surge um forte sentimento de solidão, a sensação de um mal sempre à espreita em determinado local do corpo, e ela pode acabar adoecendo e morrendo em função disto. No idoso existe uma relação estreita entre estado corporal e situação anímica.

É fundamental que o SH mantenha / expanda sua rede social, organize atividades de rotina visando ao seu desenvolvimento interior, se prepare para uma maturidade plena de sentido.

A importância da ocupação

Ocupação e experiência de ocupação são ambas importantes para a saúde e o bem-estar. Ocupação é uma fonte poderosa de sentido em nossas vidas. É através da imersão no mundo das ocupações

que novas descobertas sobre o próprio potencial podem ocorrer e propiciar desenvolvimento. Na visão fenomenológica de pessoa e ocupação a pessoa é um ser que se autointerpreta, não vem ao mundo pré-definida, mas torna-se definida no processo de viver a vida. *“O conteúdo próprio está sempre se compondo, e nunca se completa”*. Ocupações nos conectam conosco mesmos, com os outros, com o ambiente. É um ato de fazer, e *“é neste ato que o ser humano (caráter, coração, espírito) flui para o fazer humano”* (B. R. Hasselkus, 2011). O nosso desafio será programar ocupações visando à melhor qualidade de vida para que a pessoa seja suprida em suas necessidades de ser, tornar-se e pertencer.

Atividades propostas

Serão executados trabalhos individuais e em grupos, em torno de cinco pessoas, de ambos os sexos, estabelecendo uma relação social que possa ampliar a independência e estimular a criatividade. O trabalho em grupo leva a um forte engajamento. Frequentemente o grupo pode acionar a vontade melhor do que quando a pessoa conta só consigo mesma. Possibilita-se desenvolver um sentimento de identidade no grupo, de pertencer ao grupo.

A seguir são apresentadas algumas atividades que ilustram o conteúdo para que se desenvolva o processo terapêutico em questão. É importante salientar que atividades como estas comporão um programa de trabalho por período determinado (semanal, mensal, bimestral, semestral etc) cujo conteúdo e cronograma de desenvolvimento deverão ser apresentados ao grupo pelo terapeuta. Nesta tarefa será primordial a participação de todos para que se conheçam as suas expectativas, os objetivos e as metas sejam traçados de forma clara e o planejamento do trabalho seja condizente com as expectativas do grupo e as possibilidades reais de execução.

- Trabalho com pequenos projetos e exercício da colaboração e auxílio mútuo entre as pessoas do grupo. Um projeto organiza nosso tempo e nosso comportamento, o sentido motiva nosso desempenho na atividade. Como exemplo, projetos de trabalho

destinado a creches são interessantes: o contato com crianças tem o poder de reavivar o idoso. Granville (*in* McIntyre e Atwal, 2001) descreve um projeto em que pessoas idosas se encontram regularmente com crianças em escolas, trabalhando juntas como parceiras a fim de valorizarem o ambiente local. Descobrem preocupações mútuas e respeitam cada habilidade do outro na contribuição diferenciada ao projeto.

- **Trabalhos manuais de diferentes tipos:** práticas que desenvolvem destreza (fiar, tecer, tricotar, bordar) vivificam e estimulam a devoção pelas coisas.

- **Pintura:** a prática da pintura é de extrema valia, o interesse pela cor que se dilui na água (*aquarela*) e a observação dos efeitos proporcionados pelas tintas poderão contribuir para dissolver os enrijecimentos e espasmos da alma do idoso.

O caminho artístico *“fala ao aspecto criador / criativo no homem e une profundamente a alma à argila, à cor, ao som, à palavra, ao movimento, ao desenvolvimento da vida”*. Não é tanto o que a pessoa cria, mas o que acontece com ela enquanto cria que é o importante para movê-la ao longo da vida. As expressões criativas da arte e da poesia possibilitam reconciliação do espiritual com as dimensões externas de nossas vidas, permitem expressar a voz interior. Espiritualidade está incorporada nas ocupações diárias da vida (B. R. Hasselkus, 2011).

- **Jardinagem:** a jardinagem é uma atividade muito proveitosa nesta idade: é revitalizante semear a terra e acompanhar o ciclo do desenvolvimento da planta, seu constante crescer e *perecer* (*“levar-se o jardim para dentro do coração”*). O jardim se encontra repleto de seres não visíveis aos sentidos físicos que fazem amizade com os jardineiros, o que pode reverberar-se na sua saúde.

- **Caminhadas** podem ser feitas com o objetivo de contemplar com amor o que se vê, comungar com os fenômenos da natureza, fazer trocas com os seus seres, meditar sobre o destino das pessoas com quem se cruza...

- **Ler, ouvir e contar bons contos de fada para crianças:** com a intenção de se justificar, se explicar, os idosos tendem a repetir vivências de toda a sua vida que foram acompanhadas de forte carga de sentimento, razão pela qual ficam claras na sua memória já enfraquecida. Tais repetições revelam uma parcela de egoísmo, evidenciando um pensar voltado para si próprio, para colocar à tona sua individualidade. Neste sentido, é interessante ler, ouvir e contar bons contos de fada para crianças, uma maneira de direcionar de forma adequada e proveitosa as necessidades do idoso de fortalecer o sentido da fala e de repetir constantemente as mesmas histórias. Contos podem e devem ser repetidos sempre que se quiserem, as crianças sempre ficam contentes em ouvir.

- **Narrar fatos / histórias:** fatos / histórias ocorridos ao longo da vida ou da rotina diária própria ou de outras pessoas (parentes, amigos, conhecidos etc.). Narrativa é a estrutura que damos às experiências de nossa vida conforme as vivemos, refletimos sobre elas e as relacionamos com outras. Na narrativa as pessoas criam histórias sobre acontecimentos e experiências de suas vidas de forma a dar-lhes um sentido ou seja, criam ou descobrem significado para suas vidas. Isso requer estruturar e reestruturar, selecionar e ordenar, atividades cognitivas que enriquecem a capacidade de pensamento e a expressão da vida interior. Segundo Evelyn S. Almeida (informação pessoal) narrativas feitas enquanto se desenvolve um trabalho manual (como por ex. bordar um quadro) fluem com mais facilidade e naturalidade.

- **Realizar atividades e incentivar atitudes que cultivem o bom humor:** “O humor não é uma experiência pessoal, confinada aos limites da própria alma. É um estado geral de relacionamentos interpessoais e, como tal, assume grande peso na vida familiar e na comunidade em geral. O estado de espírito de outras pessoas tem grande influência sobre a nossa afinação” (K. Köenig, 2006). Segundo Guccione (2002) humor pode ser aprendido. O humor saudável promove a compreensão através da experiência positiva compartilhada, reduz a tensão, estimula a vida.

- **Fazer retrospectiva da própria vida e redigir textos relacionados à autobiografia.** Na década de sessenta a retrospectiva e a avaliação da história de nossa vida é um processo de aprendizado maravilhoso, em que todas as experiências podem aparecer sob nova luz, os acontecimentos mais desagradáveis e os mais felizes contêm um grande significado para o aprendizado com o destino. Repassar o passado sem se prender a considerações sentimentais permite compreender a razão verdadeira dos acontecimentos. Considerando a autobiografia como um meio de crescimento emocional, idosos podem escrever suas memórias para pesquisar o significado de suas vidas, para descobrir sua voz, para deixar um memorial... Quando feito com assessoria eficiente e ouvintes simpáticos, escrever pode ser uma atividade chave para o crescimento emocional na velhice.

- **Exercitar a admiração como atitude.** Conforme sugere G. Burkhard (2007), podemos novamente aprender a admirar, principalmente as coisas pequenas, como fazem as crianças, e as coisas que ainda não tínhamos notado. Esta é uma forma de ampliar a consciência. Neste exercício temas simples poderão ser sugeridos para estudo e pequenos objetos do contato e uso diário escolhidos para uma análise e descrição mais aprofundada.

- **Organizar eventos culturais** no local de trabalho, tais como noites musicais, de poesia, conferências, cursos etc, oferecendo e compartilhando com familiares e amigos momentos de prazer e criatividade. Realizar outras atividades que possibilitem o cultivo interior da arte, da beleza e do pensamento vivaz. Encantamento é o potencial catalisador para a reunião dos aspectos interiores (espirituais) e exteriores (práticos) da vida, e para *“reconciliar o interior com o exterior”*.

- **Realizar bazares** para comercializar produtos do trabalho desenvolvido.

Na velhice há a noção de que o tempo passa muito rápido porque as forças vitais estão cada vez mais se dissociando do físico, e isto explica a frequente prolixidade do idoso. A educação artística e a

prática do modo imaginativo de pensar auxiliam na correção desta “mania”. Desenvolver o hábito de “manter os pensamentos dentro do vitalizado mundo etérico de imagens” auxilia a “não se tornar totalmente dependente do instrumento físico do pensamento”.

No trabalho proposto, a dinâmica de execução das atividades e a inclusão de outras dependerão do interesse e características dos grupos que forem formados.

VI - PLANO ILUSTRATIVO DE TRABALHO

O início do trabalho poderá compreender as seguintes atividades dos terapeutas:

- formação do grupo, apresentação das pessoas participantes e dos terapeutas;
- apresentação e discussão da proposta do trabalho;
- apresentação do elenco de atividades, alterações, inclusão de sugestões etc;
- montagem do plano e cronograma de trabalho (semana, mês, semestre etc);
- montagem do cronograma das atividades diárias;
- listagem do material necessário;
- avaliação / programação de gastos etc.

A proposta de trabalho poderá envolver atividades no período da manhã, das 8h às 11h30, de segunda a sexta-feira.

Horário proposto para as atividades

08h às 08h30 ---- recepção / social

08h30 às 09h ---- verso / retrospectiva do dia anterior

09h às 10h ---- oficina

10h às 10h20 ---- lanche

10h20 às 11h ---- atividade artística

11h às 11h30 ---- retrospectiva das atividades do dia, verso, fechamento.

VII - COMENTÁRIOS FINAIS (*Abordagem cármica??*)

A velhice foi sempre intrigante para mim. No contato com pessoas idosas sentia-me sempre como uma pescadora procurando retirar o peixe do fundo do rio, ou seja, procurando conhecer a essência de suas vidas. Na infância era a Dona Laurinda falando do Saci Pererê que se escondia atrás da porta da cozinha da sua casa de taipa, e ela jogava água quente para espantá-lo. A coragem dela era fantástica, eu e minha irmã morríamos de medo! Ou o “Seu Durval”, o fazendeiro vizinho, para o qual o mesmo Saci assoviava lá do morro, quando começava a escurecer...

Até o início da adolescência foram meu avô paterno, que fazia cestas de bambu, e meu tio Manoel, que plantava amendoim no seu sítio, e que reservou para nós uma jabuticabeira “pretinha” inteirinha, só para ver a gente subir e acabar com aquilo em três tempos...

E na minha vida adulta ainda havia as pessoas idosas que batiam à nossa porta para ganhar um pouco de leite, um prato de comida, e um tanto de atenção que minha mãe sabia dar com mestria! Era quando eu procurava olhar nos olhos destas pessoas e ouvir suas conversas. Ficavam-me sempre perguntas. O que são? O que foram? O que fizeram? O que sobrou? Gostava de pesquisar sobre os caminhos trilhados.

Uma senhora em particular, a Dona Teodora, de 97 anos, era minha amiga. Muito religiosa, dizia-me já (!) estar pronta para morrer, aguardando o chamado de Deus. Enquanto isto não acontecia ela seguia calmamente sua rotina, ia à igreja, visitava pessoas em suas

casas e no asilo da cidade, e ia semanalmente visitar o cemitério. Estava em paz... E houve sempre minha mãe, falecida poucos meses antes de completar 97 anos, e que nos seus últimos anos tratou de ir aos poucos doando suas preciosidades: uma toalhinha aqui, uma xícara de chá de porcelana ali... Dona de uma legião de amigas...

Em 2009 eu me aposentei. Com 61 anos, faço parte do time. E estudando sobre este assunto da forma como é visto pela Antroposofia, entendi com um pouco mais de clareza porque os idosos sempre chamaram minha atenção: inconscientemente eu sabia da sua importância, da necessidade que temos das suas ações e conhecimento, de apreender destas pessoas os segredos particulares e a sabedoria da vida de cada uma para nos orientarmos. Assim, estudando, quem sabe terei condições de trabalhar para auxiliá-los quando necessário. E quem sabe as crianças que conseguem envolver/atingir indiretamente com este trabalho tenham a chance de venerar a velhice, e quando adultos ainda sentirem aquele calorzinho no coração ao se lembrarem das Laurindas, Teodoras e Beneditas de suas vidas!

VIII. SOBRE O ÍTEM “CONCLUSÕES”

Não foi possível até o momento iniciar nosso grupo de trabalho com idosos como tinha sido planejado inicialmente, motivo pelo qual não cabe incluir aqui o item “conclusões” do trabalho. (Só que foi muito bom me debruçar sobre o assunto!)

IX - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anne McIntyre e Anita Atwal: ***Terapia Ocupacional e a Terceira Idade***. Livraria Santos Editora Ltda., 2007.

Bernard Lievegoed: ***Fases da vida – crises e desenvolvimento da individualidade***. Jayme Kahan, tradutor. Editora Antroposófica, 7ª. edição, 2007.

Betty Risteen Hasselkus: ***The meaning of everyday occupation.*** SLACK Incorporated/publishers, 2a. edição, 2011.

Coenraad van Houten: ***A formação de adultos como o despertar da vontade.*** Verlag Freies Geistesleben, editora, 2ª. edição, 1996. Christa Glass e Mônica E. Von Beckedorff, tradutores. Centro de Formação de Professores Walldorf.

Gudrun Burkhard: ***Livres na terceira idade.*** Editora Antroposófica, 3ª. edição, 2007.

Gudrun Burkhard: ***Tomar a vida nas próprias mãos.*** Editora Antroposófica, 4ª. edição, 2010.

Karl König: ***A alma humana.*** João de Barro Editora Ltda.; 1ª. edição, 2006

Lex Bos: ***Confiança, doação, gratidão – forças construtivas da vida social.*** Karsten Martin Haetinger, tradutor. Editora Antroposófica Ltda, 1ª. edição, 2010.

Norbert Glas: ***Amadurecer Luminoso.*** Fernando J. Abrão, tradutor. Editora Antroposófica, 2ª. edição, 2011.

Timoty L. Kauffman: ***Manual de Reabilitação Geriátrica.*** 1ª. edição; Editora Guanabara Koogan, 2001.