

A finitude é um sentimento claro na mente das pessoas mais velhas

É uma prestigiada investigadora na área da gerontologia. Licenciada pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP), Constança Paúl é doutorada em Ciências Biomédicas, na área da Psicologia, pelo Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (ICBAS). Professora catedrática, diretora do Departamento de Ciências do Comportamento e do curso de Gerontologia e Geriatria no ICBAS, é também investigadora do Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde (CINTESIS), nos grupos de investigação Charter e AgeingC, e coordena o Centro de Atendimento 50+, um serviço especializado em envelhecimento. O currículo de Constança Paúl é extenso. E não podia ser mais apropriado quando o tema é o envelhecimento, nas mais variadas dimensões.

Que tipo de trabalho realizam no CINTESIS, nomeadamente nos grupos de investigação Charter e AgeingC?

O CINTESIS é uma grande unidade de Investigação e Desenvolvimento (I&D), cuja missão é encontrar, no curto prazo, respostas e soluções para problemas de saúde concretos, sem nunca perder de vista a relação custo/eficácia. No centro há várias linhas, nomeadamente a de medicina preventiva e desafios societais, que inclui o grupo Charter – a que pertencem os seniores, como é o meu caso, com a responsabilidade de definir as estratégias globais da unidade – e o meu grupo de origem, AgeingC, onde se congregam os estudos sobre o envelhecimento.

Os projetos são os mais variados, tendencialmente multidisciplinares, como é próprio dos estudos na área da gerontologia, e vão desde as questões da longevidade e os centenários até à utilização de tecnologia no envelhecimento, passando pelas pessoas com demência e os seus cuidadores familiares, as variáveis psicossociais associadas ao envelhecimento ativo e saudável e fatores de risco para resultados adversos do envelhecimento, como a institucionalização, a hospitalização e a morte, e ainda as políticas de saúde e sociais para o envelhecimento.

E o Centro de Atendimento 50+ (CA50+), como funciona e quais as principais preocupações?

O CA50+ é um serviço de apoio à comunidade, sediado no ICBAS, que visa atender a população mais velha da Área Metropolitana do Porto, através de avaliações gerontológicas e psicológicas, e o acompanhamento de pessoas mais velhas com problemáticas afetivas relacionadas com o luto (por exemplo, a viuvez), o humor depressivo, a baixa autoestima, a ansiedade, a desmotivação e as dificuldades relacionais no âmbito familiar. Atendemos, também, pessoas com défice cognitivo ligeiro ou demência, que integram programas de treino cognitivo, e, simultaneamente, os cuidadores informais, que aprendem estratégias para cuidar de si próprios e lidar com os seus familiares com demência, entre outras questões. A capacidade de resposta atual é limitada, dada a escassez de profissionais afetos ao serviço, embora as solicitações sejam muitas. A sua expansão passa pela relevância que a direção do ICBAS lhe venha a atribuir, num país onde a própria geriatria é apenas, e recentemente, uma competência e não uma especialidade médica, e os mais velhos não são considerados um mercado interessante, mas, frequentemente, um custo acrescido para o sistema de saúde.

Em Portugal, o envelhecimento saudável e ativo é uma realidade? Estamos a envelhecer bem?

Creio que estamos a caminhar no sentido positivo, sobretudo, a nível da esperança de vida. Em termos da esperança de vida saudável, a questão é muito diferente: os números mais recentes mostram que a esperança de vida aos 65 anos, para mulheres, é de 22 anos, dos quais 12,5 (52%) são vividos com incapacidade; para os homens, a esperança de vida é de 18,2 anos, dos quais 9,4 (43%) são sem saúde (Eurostat, 2020).

Ou seja, temos um enorme diferencial a preencher para que os anos de vida sejam de qualidade de vida e não de doença. Aparentemente, há uma enorme passividade face à incapacidade e pouco investimento, quer na prevenção, quer na reabilitação. Ainda se cumpre muito o fatalismo de que é 'normal' um velho ser triste, ter dificuldades motoras, não ter controlo sobre a sua própria vida e todo um chorrilho de atitudes idadistas que são fatores de risco sérios para envelhecer bem.

Somos um país envelhecido?

Sim, Portugal é o terceiro país mais envelhecido da Europa e o quinto do mundo, graças ao aumento da esperança de vida, à baixa natalidade e a movimentos significativos de emigração, que de tempos a tempos nos levam gerações de jovens, em idade fértil, que vão constituir as suas famílias para outras paragens.

E a sociedade está preparada para uma vida mais longa dos cidadãos? Quais os principais desafios e dificuldades?

Creio que há ainda um grande caminho a percorrer: pelos próprios mais velhos, na afirmação das suas vozes, nos comportamentos preventivos ou no assumir o risco de não os ter, em empenhar-se socialmente na vida comunitária; a nível familiar, de forma a não 'normalizarem' as soluções de institucionalização e infantilização dos seus mais velhos; a nível de políticas locais e nacionais, através da criação de cidades amigas e do desenho de equipamentos para todos, ou seja, sem barreiras e com elementos promotores de segurança, de convivência e participação. A área dos transportes é, em muitos casos, fulcral, sobretudo fora das grandes cidades, onde a acessibilidade aos serviços é extremamente difícil e dispendiosa. Com políticas de precariedade do trabalho, mudanças radicais no mundo laboral que dificilmente conseguimos perspectivar e a maternidade tardia, pode resultar que as futuras gerações de pessoas mais velhas venham a ter vidas ainda mais difíceis do que as atuais. Os ganhos de esperança de vida podem não ser um bem adquirido, como já se verificou na história de vários países (por exemplo, com o fim da URSS), sendo que a pandemia atual pode também mudar a pirâmide etária, pelo que esta conquista civilizacional está sempre sob ameaça. Se pensarmos em qualidade de vida no envelhecimento, a questão é ainda mais complexa, porque o risco de fragilidade e doença associado à idade é um aspeto que deve ser prevenido, com tempo, através de estilos de vida saudáveis ao longo da vida – por exemplo, com opções alimentares adequadas, exercício físico e mental, higiene de sono.

Que realidades veio mostrar a pandemia?

A situação dos lares e outras estruturas residenciais para pessoas idosas (ERPI) tornou-se visível, nas suas enormes fragilidades e contradições. Percebeu-se que são espaços inadequados, quer do ponto de vista social, quer do ponto de vista médico.

A ideia de espaços coletivos com regulamentos massificados, servidos por profissionais com baixas qualificações ou qualificações inespecíficas, frequentemente de dimensões exageradas, é uma triste solução de último recurso. Estes equipamentos só farão sentido para grandes dependentes e sempre com planos individuais de cuidados centrados nas pessoas. Não é solução natural juntar pessoas que não têm nada em comum a viver em espaços estranhos, cumprindo rotinas de vazio à espera de coisa nenhuma. Reconheço a dedicação e esforço brutal dos profissionais das instituições que abdicaram das próprias famílias para cuidar dos outros, nos limites das suas capacidades e saber, mas isso não releva a inadequação dessas estruturas, a que se exige a assepsia de um hospital e o aconchego de um lar e que se limitaram a ser prisões incompreensíveis, para uns, ou facilitadores da morte solitária, para muitos outros.

No contexto atual, os laços intergeracionais foram quebrados ou, pelo contrário, saíram reforçados?

Não me parece que a resposta possa ser dicotômica. Há seguramente uma continuidade negativa ou positiva da qualidade relacional previamente existente. Poderá ter havido reforço de laços nas situações de famílias coesas e solidárias, que sentiram a ausência e lhe deram o significado próprio, ou poderá ter havido uma degradação de laços, quando já eram frágeis ou quase inexistentes. Quando pensamos em pessoas mais velhas, um dos problemas é o tempo, o tempo que lhes resta para viver e que não vão recuperar mais. Nos mais velhos não há lugar para adiamentos, não há a perspectiva de deixar para mais tarde, porque pode não haver esse outro tempo no futuro. Essa é uma grande diferença relativamente aos mais jovens – que também perderam encontros, brincadeiras, amores, mas poderão recuperar parte delas no futuro, enquanto os velhos não. A finitude é um sentimento claro na mente das pessoas mais velhas e não se recuperam abraços nem sorrisos que não existiram, nem a memória, quando existe, é conforto bastante para preencher a solidão e o vazio.

As pessoas com mais idade são valorizadas?

A pergunta também passa por saber se as pessoas com mais idade se valorizam a si próprias. Diria que depende, em grande medida, do seu estatuto social e familiar. Há um estudo (Lima, et al.) que mostra que, nomeadamente em Portugal, as pessoas mais velhas são vistas como simpáticas, mas incompetentes... Ou seja, há uma certa complacência e paternalismo em relação aos mais velhos. De qualquer forma, a questão passa por pensarmos o que é 'ser valorizado' e porquê? Ou seja, valorizadas pelo seu saber? Não me parece o caminho de futuro. O saber fazer atual tem-nos desatualizado a todos, constantemente, tal é a velocidade da sua produção e diversificação. 'O saber está na nuvem', à distância de um clique. O saber ser, sim, a aprendizagem ao longo das vidas singulares, as vivências, os afetos, o legado histórico e único das vidas longas. O transcendente, o universal, os valores, é o que dignifica e diferencia os mais velhos e o legado emocional e comunitário que nos deixam para lidar com a incerteza e a relatividade da vida.

A sociedade discrimina pessoas válidas com base na idade?

Sim, embora cada vez menos. A aparência física já não é tão dramática como fator de exclusão e as pessoas mais velhas também tendem a cuidar-se mais. Já aparecem modelos mais velhos e marketing direcionado para públicos seniores. E, como sempre, se a pessoa tiver alguma forma de poder, a discriminação não é tão provável. Creio que, em alguns meios, já se vai percebendo que as equipas com faixas etárias diversificadas podem ser mais produtivas.

O envelhecimento reflete-se, particularmente, em algumas classes profissionais, como os professores. O que pode ser feito nesse capítulo?

A profissão docente tem vindo a ser desvalorizada, se não economicamente, em termos de estatuto profissional. É uma profissão muito exigente e desgastante, em plena mutação, em que ela própria já não é detentora absoluta do saber que está disperso e acessível para consumo imediato. Essa perda de estatuto social torna a profissão pouco atrativa e não tem havido um planeamento claro das necessidades de professores versus a sua formação. Não seria muito difícil olhar para os números de nascimentos e saber quantos professores serão precisos passados cinco, dez, 15 anos e, entretanto, investir na aprendizagem ao longo da vida e na requalificação profissional dos professores mais velhos, moldando atividades e funções no universo escolar.

Há, obviamente, questões económicas que se colocam, mas também há muito que se poderia fazer com inovação. Manter os professores mais motivados e com menos stresse, investindo num ensino necessariamente diferente, para um futuro que não se assemelha em nada com o de gerações passadas. Seria importante que se pudessem desenvolver as competências de auto-aprendizagem dos estudantes e que os professores servissem de filtro e/ou de amplificador dos conhecimentos e das emoções dos mais jovens, regulando a sua aprendizagem, mais do que ensinando.

Velho é palavra a evitar?

Eu utilizo para mim a palavra velho/velha com gosto, saboreio-a várias vezes, zango-me outras... Compreendo, contudo, que, para muitos, a palavra tenha uma conotação negativa, porque o tem tido para a sociedade em geral. Mas, primeiro: envelhecer é um processo cuja alternativa é morrer, por isso, só pode ser bom ser velho e não morto; depois, porque nesse processo há perdas, mas também há ganhos, pelo menos até sermos mesmo muito velhos, em que os ganhos já são menores do que as perdas ou inexistentes.

E 'ser jovem' é um estado de espírito?

Essa coisa de espírito versus corpo é curiosa. De facto, a pergunta desperta-me alguma ambivalência, ou mesmo incoerência... Não há uma dualidade corpo/mente, pelo que a resposta óbvia seria que isso de a velhice ser um estado de espírito não faz sentido. No entanto, nos mais velhos, parece que o corpo envelhece mais rapidamente do que a mente e não responde adequadamente aos desejos e aos projetos dessa mesma mente. Há um mecanismo psicológico que, se estiver a funcionar bem, nos faz adaptar os desejos ao possível (ao que o corpo permite) – é a teoria da seletividade socioemocional, de Laura Cartensen, que prevê que as pessoas sejam seletivas nas suas relações afetivas, preservem sobretudo as memórias positivas, ajustem os objetivos e necessidades ao que lhes é próximo e acessível. Mas, de facto, já me deparei com pessoas mais velhas que têm dificuldade em se adaptar às limitações biológicas e ficam frustradas quando o corpo como que não as acompanha, mesmo recorrendo a compensações externas... Em gerontologia, falamos de idade cronológica, biológica, psicológica e social, que não são necessariamente coincidentes. Nem sequer a idade cronológica coincide sempre com a biológica; a idade biológica depende também do desgaste de um sistema ou órgão – beber muito álcool 'envelhece' o fígado – e pode configurar uma idade biológica superior à cronológica. A idade social é determinada pela sociedade (por exemplo, reforma aos 65 anos), que sanciona comportamentos adequados a uma determinada idade, no contexto de uma cultura, e a idade psicológica corresponde à experiencial, no balanço individual entre o biológico e o

social é a idade subjetiva ou mesmo idealizada.

Mas como resposta simples, diria que não, a velhice não é um estado de espírito, mas o estado de espírito facilita ou impede uma velhice com qualidade.

Maria João Leite (entrevista)
Ana Alvim (fotografia)