

Eu comecei a perceber o meu processo de envelhecimento observando a minha mãe. Cuidando dela no dia a dia, fui vendo como ela ia regredindo e, ao mesmo tempo, comecei a notar o meu envelhecimento.

Percebi que eu já não tinha mais aquela força que eu tinha antes, o sono começou a diminuir – eu durmo 4-5 horas por noite e acordo sem sono. O líquido dos olhos diminuiu e eu comecei a ter os olhos secos... Isso eu tinha por volta de 64, 65 anos.

Quando eu fui à ginecologista, ela disse que meu útero tinha atrofiado. A atrofia do útero também acontece com o envelhecimento.

Eu também descobri que o envelhecimento traz muita dificuldade, mas tem alguns benefícios: a gente pode furar a fila e passar na frente dos outros... Eu chego no banco e pego dois papéis: o da fila de idoso e da fila comum. Aquela que me chamar primeiro, é nessa que eu vou. É preciso usar estratégia!

A gente também pode dizer coisas que não falava antes e que as pessoas aceitam com mais facilidade. Eu me lembro de uma vez, na fila de um banco, tinha um homem e uma mulher estrangeiros. Ele mais velho e era da Itália, e ela de uns 40 anos mais ou menos e se dizia ser da Romênia. Eles estavam falando mal do Brasil, comparando com as maravilhas dos países deles. Isso me revoltou, porque, poxa, moram aqui no País. Aqui eles foram bem recebidos, porque o brasi-

leiro tem isso – acolhe muito bem o estrangeiro, coisa que lá fora, pra nós, é difícil.

Então eu não aguentei e disse:

– Se lá é tão bom, por que vocês não voltam pra lá e moram lá? Tão fazendo o que aqui? Pois eu sou brasileira e brasileira pura, porque tenho sangue de índio e amo o meu País.

Eu não suporto que falem mal do meu País, de jeito nenhum. O Brasil está do mesmo jeito que Deus fez, não mudou nada. A culpa é dos “fuleiros” que a gente coloca lá.

Eles ficaram olhando assim de lado pra mim e não disseram mais nada. Acho que acharam que eu era louca.

É por isso que eu digo: quando a gente vai ficando velha, fala o que quer e os outros ficam escutando.

Outro benefício do envelhecimento, por exemplo, é não pagar a condução. Eu ando no ônibus e no metrô de graça. Não tenho carro, mas tenho motorista particular, que é o do ônibus. Eu tive carro, tenho carteira e tudo, mas não quis mais dirigir por causa do trânsito de São Paulo. Isso aqui está ficando uma loucura!

O idoso tem espaço para conversar também com os mais jovens. Só não deve chegar e ir contradizendo o que estão falando. O melhor é ficar escutando, para depois, se for apropriado, entrar na conversa. Aí eles vão parar para ouvir.

A mesma coisa é com os idosos. Eu sei disso, mas não aplico. Preciso parar com isso. Eles

a. Depoimento concedido por Zenaide dos Santos, aluna da Universidade aberta à terceira idade no Instituto de Psicologia da USP, 71 anos, 5 filhos, viúva. Foi colhido, transcrito e adaptado para publicação por Jussara Nathale, jornalista e membro do Laboratório de Estudos sobre a Morte – LEM-IPUSP.

estão lá conversando e eu entro na conversa. A pessoa deve esperar para ver se cabe entrar na conversa deles. Mas é importante que jovens e velhos conversem.

Quanto às limitações físicas, eu comecei a perceber que eu não podia mais fazer certas coisas. Por exemplo: não tinha mais condições de ficar subindo na escada para limpar vidros, porque dava tontura.

O deixar de fazer certas coisas não me deixou chateada porque eu encarei assim: se eu já não posso fazer o que fazia quando tinha 30-40 anos, agora, com a idade que eu tenho, há outras coisas que eu posso fazer e continuar fazendo.

Lá em Ilha Comprida, por exemplo, eu descobri que tem muitos cursos para a gente fazer. Tem trabalhos com pele de peixe, que você não diz que é com pele de peixe. Tem muitos trabalhos que se faz com a fibra da banana, porque Iguape é a terra da banana. Também os trabalhos que se faz com a taboa...

Eu sempre fui dona de casa e trabalhava também fora. Deixava meus filhos com a minha mãe ou com a minha irmã e ia trabalhar, eu e meu marido. Eu trabalhava em oficina de costura.

Há 10 anos eu frequento a universidade da 3ª idade. A minha filha mais velha, que é professora de Geografia, foi quem descobriu e me disse que na USP eu poderia fazer cursos da 3ª idade. Eu sempre tive o sonho de fazer um curso superior. Eu nem sabia pra que lado ficava a USP. Eu vim perguntando e só sabia vim de ônibus pra cá.

Quando eu comecei a frequentar o curso aqui, eu comecei a explorar os arredores e descobri um caminho que ia sair lá perto do portão, onde é a entrada, e isso me serviu muito, porque, quando houve uma greve e os ônibus não entravam, eu me utilizava desse caminho e não perdia nenhuma aula. Eu não perdi nenhuma aula.

O primeiro curso que eu fiz foi na Psicologia Social, com a Profa. Ecléa Bosi, mas eu não fiquei só na Psicologia. Eu fui também na Filosofia fazer Sociologia da Religião. Lá a gente aprende muito sobre religiões.

Eu sou evangélica, mas eu não me deixo prender. Já fui católica e saí de lá, não porque não gostava da Igreja Católica, mas porque eu descobri que já tinha aprendido tudo que eu precisa saber, então eu fui conhecer outra reli-

gião para saber como era aquele outro lado.

Eu sou assim, gosto de investigar para saber o que eu estou falando.

Quanto a chamar a velhice de 3ª idade, melhor idade, maior idade, etc., eu penso que é uma forma de não querer chamar uma pessoa de velha. Chamar uma pessoa de velha eu não acho preconceituoso, dependendo do tom e entonação usada. Igual chegar pra mim e dizer: "Sua veia!", aí já vem o deboche, né? Mas se falar: "A senhora é uma velha", eu aceito, porque eu sou velha. Eu tenho que encarar isso. Caso contrário, é negar aquilo que se é. Muitas pessoas envelhecem e ficam com vergonha do envelhecimento e não aceitam o envelhecimento, porque têm medo de ser rejeitado. Eu não penso dessa forma. Eu penso que envelhecer é muito bom, porque a gente já viveu uma época, já viveu muitas coisas, já passou por muitas coisas, teve uma vida inteira e chegou nessa idade! Isso é muito bom.

Este ano eu vou fazer 71 anos, mas no dia em que eu estava completando 65 anos e frequentando o curso Ciclo da Existência da Dra. Maria Julia, um rapaz virou-se para mim e perguntou:

– Dona Zenaide, a senhora não acha ruim estar assim com essa idade?

Eu respondi pra ele:

– De jeito nenhum. Eu acho maravilhoso estar com essa idade. Sabe por quê? Porque eu já vivi coisas que você não viveu ainda. Você ainda vai viver e eu espero que você viva muito, mas não vai ser igual o que eu já vivi. Vai ser diferente.

Quanto ao desamparo social em relação ao idoso, eu acho muito triste. Para eles, uma pessoa que já trabalhou, mas que hoje não trabalha mais, não interessa à sociedade e é tratado como uma coisa descartável, que não serve mais pra nada.

Serve sim. Tem muitas pessoas idosas que estão aí na ativa e têm que olhar por esse lado. O nosso País não está preparado. O País está envelhecendo e não estão se preparando para isso. Como tudo, né? No nosso País, infelizmente é assim: não se preparam para as coisas e quando as coisas estouram aí não podem mais controlar. É o que está acontecendo.

Muitos idosos acham que não vale mais a pena trabalhar ou estudar, buscar conhecimento, mas eu acho que as pessoas têm que procurar o prazer de fazer sem visar lucros.

Quando eu vim fazer os cursos aqui, tinha gente que achava que estava fazendo uma Universidade, que ia receber um diploma. Quando eles viram que não era assim, se desencantaram. Na minha sala de aula, tinham 10 alunos da terceira idade e quando o curso terminou tinham 4; eles foram desistindo. Eu não pensei dessa forma. Eu queria obter conhecimentos.

Por que eu me interessei pela psicologia?

Porque foi a única ciência pela qual eu consegui lidar com o problema do meu filho. O meu filho tem esquizofrenia e eu não sabia como lidar com isso. Eu não entendia nada da pessoa que tem esse tipo de problema. Este ano ele vai fazer 51 anos. Foi através de um psicólogo que eu entendi como lidar com ele. Ele explicou pra mim: *“Quando ele estiver falando só da doença, troca o assunto, conversa sobre outra coisa, pra ele não falar só naquilo, porque ele tem muita ansiedade e isso puxa o desenvolvimento das crises”*.

Passei a fazer tudo o que o psicólogo mandou e deu tudo certo. Foi com a psicologia que eu aprendi muita coisa sobre esquizofrenia. Eu fico observo muito, eu sei como lidar com ele e contornar a situação...

Às vezes, os irmão falam:

– Mãe, o Eduardo está muito agitado! Eu acho que a senhora vai precisar falar com o médico. Daqui a pouco vai precisar internar!

Eu só digo:

– Não. Pode deixar.

Nem sempre ele vai comigo para Iguape. Ele estando bem, ele toma a medicação sozinho, ele sabe fritar um bife, um ovo e muitas vezes eu deixo a mistura pronta. Eu explico pra ele que a mistura está no pote de tampa azul, a salada no pote de tampa verde e assim por diante, porque se não ele abre a geladeira e não vê.

Ele não fazia nada, vivia socado num canto, só via televisão. Então eu disse para ele:

– Filho, a mãe tá velha, tá ficando velha, e você precisa ajudar a sua mãe. Eu entendo os seus problemas, você tem os seus limites, mas tem coisas que você pode fazer e o que você pode fazer você tem que fazer, porque isso é bom pra você. Ficar sem fazer nada, isso é muito ruim.

Aí ele passou a se levantar, colocar o lixo lá fora, lavar a louça do café, do almoço e diz:

– Olha mãe, a senhora só vai lavar a louça da

janta pra senhora também não ficar sem fazer nada.

Conversando com ele, houve o entendimento.

A gente não nasce prática, mas aprendi muito com as pessoas, observando, ouvindo o que as pessoas falavam... Eu sempre fui observadora e procurava imitar as coisas boas. O que é ruim, eu descarto.

Tenho muita saúde, graças a Deus. A minha limitação física agora é por causa da velhice mesmo. Antes, eu não precisava deitar durante o dia pra descansar e agora, se eu fico mais de uma hora preparando um almoço, por exemplo, ou alguma coisa que eu precise ficar em pé mais que esse tempo, começa a me doer as costas. Eu já não tenho mais aquela força, já não tenho mais a mesma agilidade, me movimento mais devagar... Então eu já sei que isso é o envelhecimento.

Hoje em dia, eu tenho faxineira uma vez por semana e nos outros dias eu vou mantendo, porque a gente precisa ter uma atividade. Isso eu também aprendi.

Minha mãe passava roupa e se queixava de dores nas costas. Eu mandava ela parar e quase não deixava ela fazer nada. Eu errei, porque deveria ter arranjado outra atividade para ela se distrair.

Eu conversava muito com ela, tentava acalmá-la... Ela tinha um sonho que se repetia. Dizia que no sonho ela tinha se perdido e chegou em uma casa onde só tinha uma mulher e uma criança. Aí a mulher mandava a criança a lhe ensinar o caminho de volta. O menino a levava até um certo lugar e desaparecia e aí ela já percebia que já estava em casa. Aí eu disse pra ela:

– A senhora ainda vai encontrar essa mulher e esse menino. Talvez seja o lugar onde a senhora vai ficar ou vai passar, mas é quando a senhora não estiver mais neste mundo.

Ela disse que depois que me contou, nunca mais sonhou com isso.

Eu não acredito e nem desacredito numa vida pós-morte, porque é um mistério. A gente não sabe como é do outro lado, mas eu acho que existe uma vida, sim. Eu não sei se é assim como a gente ouve dizer que, a pessoa vai, depois volta... Eu não sei. Eu respeito cada religião, cada forma de pensar das pessoas. Penso que aqui o corpo morre, mas o espírito, não. Existe uma vida para esse espírito, mas não é como falam: que a pessoa vai para um lugar onde pode fazer o que quiser, depois volta...

O que é? Uma ponte aérea daqui pro céu? Eu não acredito nessas coisas. Eu acho que isso é uma coisa muito séria para ter esse deboche. Agora, eu encaro a morte com naturalidade. A gente sabe que isso vai acontecer e não tem como evitar. Então tem mais é que aceitar. É assim que eu penso, mas quando a gente é jovem, tem muito medo da morte.

Eu já vivi muitos lutos e foi muito triste, porque a dor da separação é muito triste, mas foi nos primeiros.

Eu tenho 3 irmãos. Quando o primeiro faleceu, eu sofri muito, chorei muito. Quando a gente não entende muito sobre a morte, a gente sofre. Nos outros dois, já não foi tanto sofrimento, porque eu já estava compreendendo.

Quando a minha mãe e o meu marido faleceram, eu não chorei. Eu não queria que eles sofressem mais. Encarei naturalmente porque, para eles, foi uma libertação daquele sofrimento e eu não tinha motivo pra chorar.

Hoje eu digo para os meus filhos que no dia que eu for não quero que fiquem lamentando dizendo:

– “Ah! Ela estava pensando em fazer isso ou aquilo, que eu estava fazendo cursos na USP e morri. Coitada!”.

Não fale porque eu só cheguei até onde Deus permitiu. Uma coisa que eu nunca aceitei e nunca vou aceitar na minha vida é ser chamada de coitada. Alguém me chamar de coitada é a mesma coisa que me jogar no chão e pisar em cima. Não é por orgulho, não. É que é muito depressivo. É uma coisa que me acaba. Tem gente que tem “coitadismo” e até fica feliz quando alguém tem pena dele. Eu não. Fico é arrasada.

Eu passei por uma fase muito difícil. Estava com meu filho e meu marido doente. Aí a minha mãe caiu e também ficou mal, e eu tinha que correr para os três de um lugar para o outro, de um hospital para o outro. Eu fiquei tão desorientada que esquecia até de comer. Eu cuidava deles e não cuidava de mim. Aí o médico do meu filho me chamou pra fazer terapia e perguntou como era o meu dia. Eu falei pra ele tudo e aí ele falou:

– Você tem muito medo de alguém morrer.

E eu tinha mesmo. Naquele tempo, eu não aceitava a morte da minha mãe e de ninguém.

Eu já tinha lidado com a morte da minha

sogra; fui eu quem cuidou dela, do meu pai e do meu sobrinho.

Então o médico falou que eu tinha muito medo de uma pessoa morrer na minha mão, assim, enquanto eu estivesse cuidando, né? Eu fiquei meio assim... E ele continuou dizendo que eu tinha que entender uma coisa: “Nós nascemos e nós morremos e ninguém pode fazer nada contra isso”.

O pior pra mim era aceitar a morte da minha mãe. Se alguém falasse que ela ia morrer, eu entrava em pânico. Então eu aprendi isso aí: “Nós nascemos e nós morremos”. E eu comecei a aceitar a morte a partir disso aí. E eu já estava com mais de 50 anos. E foi assim que eu comecei a aceitar a morte das pessoas.

Quanto à minha morte, não estou nem aí. Eu vivo um dia após o outro. Eu estou vivendo hoje e esse dia eu estou curtindo. Nós estamos aqui conversando e eu estou vivendo este momento. A hora que eu sair daqui, não sei o que vai acontecer, mas eu vou viver também e assim eu vou indo. Isso não quer dizer que não tenho planos. Eu tenho que rebocar o muro da minha casa, eu tenho planos de viajar pra outros lugares sem ser a Ilha Comprida, ir na casa do meu filho no Rio Grande do Sul, eu também quero fazer uma viagem para o nordeste... Eu tenho planos!

Eu também tenho um sonho. Pode não ser pra agora, mas eu tenho um sonho. A gente não pode viver sem ter um sonho. Se eu conseguir, vai ser uma vitória. Eu tenho um sonho antigo que eu vou realizar. Porque eu sou assim: se eu tenho um sonho, eu vou perseguir pra realizar. Esse sonho é fazer um cruzeiro de navio. Nem que seja uma viagem para o Rio ou de uma semana pelo nordeste. Eu acho lindo, eu acho muito legal! Eu sou apaixonada pelo mar! Quando a pessoa envelhece, ela não deve se entregar e pensar que não precisa mais de nada, que ela não tem direito a nada, não precisa ter sonho, não precisa ter um plano, não precisa comprar nada... O idoso tem sonhos e desejos.

O idoso tem a sua sexualidade. Principalmente a mulher. O homem perde isso mais cedo, mas a mulher não. Tem até ela morrer. As pessoas não entendem isso. Acham que porque é idoso não tem que pensar em sexo. Acham que envelheceu, morreu. Eu acho importante o sexo na 3ª

idade. Houve um tempo que eu senti atração por um rapaz mais jovem. Não tinha cabimento, mas eu senti, não posso negar isso. Ele tinha 32 anos e eu 68 pra 69. Ele era um amigo. Eu o conheci na igreja. Eu contei para os meus filhos sobre essa atração e isso foi um escândalo. Eles queriam me internar dizendo que eu estava ficando louca. Começaram a criticar o modo de eu me arrumar – coisa que eu sempre fiz.

Eu gosto de me arrumar. Vou ao cabeleireiro, faço minhas unhas... Eu me sinto bem e a gente tem que fazer coisas pra se sentir bem. Eu não me arrumo para os outros, eu me arrumo pra mim mesma, mas eles achavam que eu me arrumava pra arrumar homem. Eu não podia mais sair de casa! Se eu demorava, me enchiam de perguntas:

– Onde a senhora foi? O que a senhora estava fazendo?

Chamaram até um médico dizendo que eu estava com depressão. Eu não estava com depressão! Mas ele também foi muito sem vergonha, porque ele me deu trela, depois recuou e passou a dizer que eu o estava perseguindo. Foi isso que deu a complicação toda. Meus filhos falavam que eu tinha perdido a cabeça, que eu estava ficando louca... Eu me comportava bem com ele, nunca fui pra cama com ele. Eu não fiz nada de errado, mas eu senti sim desejo por ele. Sabia que não tinha condições, porque ter um relacionamento com um rapaz dessa idade era só uma aventura e eu não podia me dar o desfrute, mas eu falava para os meus filhos que eu não tinha um relacionamento com ele e nem tinha intenção de ter. Agora, negar o meu desejo eu não posso. Meu filho mais velho me mandou para o psiquiatra e eu fui para provar que eu não sou louca. O psiquiatra falou pra eles:

– Vão cuidar da vida de vocês, porque a sua mãe pode ter a sexualidade dela sim. Até quando ela tiver 90, 95 anos ela vai ter a sexualidade dela. Vocês não podem proibir isso. Vocês podem ajudar a sua mãe.

Mas eles responderam que não iam ajudar nada. Eu não precisava de ajuda. Um dos meus filhos chegou a entrar no meu quarto, quando eu não estava, e levar todos os documentos da casa. Disse que eu podia vender a casa e dar o dinheiro para os outros. Um dia, o meu filho que mora no Rio Grande do Sul veio me visitar e eu reuni todo

mundo lá em casa e disse:

– Agora eu quero saber aonde é que está o documento da minha casa.

Aí aquele que pegou disse: pra que a senhora quer, pra quê?

Eu disse que queria porque são meus. Sou eu quem paga todos os impostos. Se vocês não me derem, eu vou meter um advogado em cima de vocês. Aí um falou: Pega essa porcaria e dá pra ela.

Toda essa perseguição começou por causa daquele rapaz. Eles achavam que eu ia vender a minha casa pra dar pra ele. Só consegui os documentos de volta quando disse que ia colocar um advogado em cima dele. Isso me causou tanto desgosto!

Isso me causou uma grande tristeza. Perdi o chão porque eu tinha muita confiança nos meus filhos e hoje não tenho mais. Quando precisam de mim, eu ajudo, faço as coisas quando me pedem, mas não existe mais aquele elo que existia. Eu pensava que, se um dia acontecer alguma coisa comigo e eu precisar, meus filhos vão cuidar de mim e descobri que não é assim. Eu senti que eles, principalmente a minha filha caçula, queriam me internar pra se ver livre de mim como se eu fosse um pacote indigesto. Isso me doeu muito. Me doeu, me doeu mesmo. Eu tenho uma tristeza muito grande, mas eu não tenho depressão, porque eu sei o que é uma depressão. Eu estudei!

Eu tenho ficado mais na praia por vários motivos: São Paulo está insuportável. Até pra andar de ônibus tá difícil. Os motoristas não respeitam, brecam de repente e a gente quase não tem força pra se agarrar naqueles ferros.

Meus filhos começaram a falar que eu estava colocando o irmão, o que mora comigo, contra eles e eu também gosto muito da praia. É mais sossegado. Eles falaram que eu não ia conseguir viver lá. Imagine, eu sempre arrumo um jeitinho para viver. A forma de viver na praia é bem diferente. O mercado fica a 3 km da minha casa. Quando eu preciso, pego meu triciclo, que tem uma cestinha e tudo, vou e volto pedalando numa boa. Tem também a minha irmã que mora a 6 km da minha casa, e eu vou até lá com o meu triciclo. Só que eu vou pela manhã e só volto a tardinha, pra não abusar. Meus filhos queriam me dar um triciclo elétrico, mas eu não quis. Eu que-

ro é pedalar pra fortificar os músculos da perna.

Também tenho um amigo na internet. Já faz uns 3 anos. Eu posso conversar com ele a hora que eu quiser, posso desabafar e eu nunca vi esse amigo. Então eu tenho ali uma tábua de salvação. Eu sei que tem alguma pessoa ali. Esse rapaz tem a idade pra ser meu filho. Ele tem 44 anos, é daqui de São Paulo e mora na zona norte, mas a gente nunca se encontrou. Eu posso ser uma mãe para ele, porque ele não tem mãe e está bem claro que é só amizade mesmo. Eu tenho curiosidade de conhecê-lo pessoalmente. Só conheço por foto. Amigo eu gosto de abraçar. Até já lhe disse isso, mas ele não manifestou desejo de me ver e eu respeito isso.

Eu gosto de computador e da internet, mas sou controlada. Têm idosos que se apegam demais e ficam muito tempo no computador, mas até com isso meus filhos implicaram. Diziam que eu estava incomodando o rapaz e tiraram o computador de mim. Eles fizeram toda essa violência comigo, mas eu consegui recuperar...

*Zenaide sabe envelhecer; não nega o ciclo natural da sua existência.*

*O segredo de uma velhice agradável consiste apenas na assinatura de um honroso pacto com a solidão*

**Gabriel García Marquez**