

# A velhice hoje

## *A inserção social como fator de promoção de saúde e bem-estar*

A palestra “A promoção do bem-estar socioemocional de pessoas idosas e seus cuidadores familiares” foi ministrada pela psicóloga e professora Dra. Elizabeth Joan Barham, no UniBrasil Centro Universitário, no dia 17 de março de 2022. A professora Elizabeth possui graduação em Psicologia pela Bishop’s University, mestrado em Psicologia Social pela University of Waterloo e doutorado em Psicologia Social e de Desenvolvimento Aplicada, pela University of Guelph.

A palestrante, convidada pelo Projeto UniBrasil Futuro, concluiu seu pós-doutorado no Gerontology Research Centre da University of Guelph e foi pesquisadora visitante no Gerontology Center da Virginia Polytechnic and State University; atualmente é professora associada da Universidade Federal de São Carlos, no estado de São Paulo, na qual sua área de pesquisa é referente ao tema discorrido no UniBrasil.

A temática da palestra é de grande relevância na atualidade, pois trata de forma consistente e científica de uma nova concepção de velhice como um tempo de vida saudável e, principalmente, como uma fase da vida em que há a possibilidade de desenvolvimento cognitivo e socioemocional. A velhice tende a ser concebida tradicionalmente como um tempo de declínio, perdas e adoecimento e marcada negativamente por preconceitos ligados à idade. Como consequência desse pensamento internalizado sem que o percebamos, haveria um recolhimento social como natural e esperado nessa fase da vida, quase um merecimento de descanso de toda uma vida de dedicação ao trabalho e à vida social: a velhice como um tempo de recolher-se profissional e socialmente.

Se considerarmos que, graças aos avanços biomédicos e sanitários, que possibilitaram o aumento do número de idosos e o crescimento da expectativa de vida, em que o tempo de vida que podemos passar na velhice pode durar décadas, precisamos revisar a concepção de envelhecimento pela perspectiva de declínio em direção à morte e, ao contrário, pensá-lo em como “viver a velhice” com saúde e promoção de bem-estar físico e emocional. É essa ideia que a professora Elizabeth nos traz de

### AUTORA

**Flávia Maria de Paula Soares** - Doutora em Filosofia da Psicanálise; Mestre em Psicologia Clínica; Psicóloga; psicanalista e professora universitária da PUC-PR.

forma esclarecedora, situando como o eixo principal de sua explanação a importância das habilidades socioemocionais como um importante fator de saúde global, oferecendo-nos a chave para a ampla compreensão de um caminho a ser seguido na atuação profissional - multidisciplinar - tanto com os idosos como com os seus cuidadores.

Uma questão norteadora inicial da palestra trazida para reflexão foi: “Quais condições sociais são importantes para que cuidadores e pessoas idosas se sintam socialmente incluídas?” O foco central é assim apresentado: o idoso isolado, recluso, solitário corre mais risco de adoecer. A saúde está nas relações interpessoais em quantidade, frequência e qualidade emocional, tanto no âmbito mais íntimo e próximo no cotidiano pessoal e familiar e também na abertura para o campo social mais amplo, das amizades e instituições sociais, através de participação em programas sociais, culturais, religiosos, etc. seja de forma presencial ou mediada pelas novas tecnologias digitais on-line. Mas,

de certa forma, a ideia de que um idoso que se relaciona ativamente com os outros e que está inserido na sociedade é mais saudável está aos poucos se estabelecendo de forma mais evidente na sociedade em geral. Entretanto, a palestrante vai mais longe ao trazer um segundo questionamento que pode nos iluminar em caminhos profissionais: “É possível ensinar habilidades sociais aos idosos e a seus cuidadores para que melhorem a qualidade em seus relacionamentos?” E aqui, sutilmente, encontramos na resposta uma revolução: sim, os idosos e seus cuidadores podem aprender e reaprender a se relacionarem com o outro, podem aprender a se perceberem (a si mesmos e aos outros) e modificar seus repertórios afetivos estabelecidos durante sua vida pregressa.

“

...É possível aprender mais tarde na vida, é possível se desenvolver e se aperfeiçoar nas relações com os outros para poder “bem viver”.

”



Assim, a palestra da professora Elizabeth nos é de grande importância ao possibilitar repensarmos o processo de envelhecimento como saudável e considerar em todos os momentos o idoso como alguém com autonomia para decidir sobre si, para aprender a se relacionar com o outro e sobre as coisas do mundo, e que é dessa forma que ele deve ser considerado e respeitado. O outro lado da relação interpessoal também é contemplado quando a palestrante nos convida a considerar os cuidadores de idosos e do quanto oferecer suporte em sua formação e apoio técnico sobre habilidades psicológicas a esses profissionais também é parte importante da promoção de bem-estar e saúde de ambos.

Ao buscarmos na literatura técnica esse tipo de conhecimento, nos deparamos com um escasso número de publicações nessa perspectiva positiva e renovadora do olhar sobre a velhice. Dessa forma, a psicóloga e professora Elizabeth nos oferece os recursos teórico-técnicos de contribuição acadêmica de valor inestimável para a formação de profissionais da área da saúde e educação com essa população.

A palestra contou com a participação, como mediadoras, da psicóloga e professora universitária, Jéssica Caroline dos Santos, doutoranda em Psicologia escolar e desenvolvimento humano pela Universidade de São Paulo; e da enfermeira, fisioterapeuta e professora universitária, Renata Gonçalves Pinheiro Correia, doutoranda em Osteometabolismo e envelhecimento na Universidade Federal do Paraná. Ambas transmitiram à palestrante perguntas enviadas por estudantes e demais professores, dado o imenso interesse despertado no corpo discente e docente pelo assunto abordado.

