

## Aceitação, adaptação, esperança: as coordenadas fundamentais do envelhecimento

José de Oliveira ASCENSÃO\*

**RESUMO:** Este estudo aborda as dificuldades por que passa a pessoa idosa, desde a dependência perante outras pessoas até pela falta de aceitação de sua condição física, e indica a relevância do papel do próprio idoso no aprimoramento de sua qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idoso; adaptação; envelhecimento.

**SUMÁRIO:** 1. A condição do idoso; 2. A dependência; 3. O papel fundamental do próprio idoso; 4. A aceitação; 5. A adaptação; 6. A adaptação *versus* habituação; 7. A esperança.

**TITLE:** *Acceptance, Adaptation, Hope: the Fundamental Coordinates of Aging*

**ABSTRACT:** *This study approaches the difficulties in getting old, from the dependence that is developed towards other people to the lack of acceptance of one`s physical condition, and shows the relevant role that elderly people themselves play in building a better quality of life.*

**KEYWORDS:** *Elderly person; adaptation; aging.*

**CONTENTS:** *1. The elderly person`s condition; – 2. Dependence; – 3. The fundamental role of the elderly person; – 4. Acceptance; – 5. Adaptation; – 6. Adaptation versus habit; – 7. Hope.*

### 1. A condição do idoso\*\*

Propomo-nos pensar a chamada “terceira idade”. Preferimos falar do idoso, como aquele que atinge o patamar normal de término da vida humana, com o declinar das suas capacidades. Deixamos, pois, de lado todas as formas de final de vida que ocorram antes, desde a mortalidade infantil às causadas por doenças ou guerras, desde as resultantes de miséria ao suicídio...

Em certas condições históricas, a média de vida situava-se nos 30 anos. Ainda se encontram muitos agregados em que assim ocorre mas, nos países ditos civilizados, assiste-se a um rápido e impressionante fenómeno de prolongamento da vida humana.

---

\* Professor catedrático da Faculdade de Direito de Lisboa.

\*\* Este estudo está em regime de *creative commons*. Todos o poderão utilizar como entenderem. Ponho apenas duas reservas: devem indicar a minha autoria e não alterar a atual versão, mesmo em referências parciais.

De uma qualificação do sexagenário já como idoso passar-se-á a uma esperança de vida até aos 100 anos – o que não há muito era motivo para notícia nos jornais. Mais do que isso: este prolongamento é também da vida humana *útil*, portanto, daquela em que o homem mantém a capacidade de estar integrado e ativo na vida social.

Isto não quer dizer que esta evolução não traga também problemas específicos.

Cria distonias, como a da possibilidade de reformas a partir de idades inferiores, por vezes escandalosamente inferiores, agravando a sustentabilidade financeira da Segurança Social.

Noutra vertente, o homem não deixará nunca de ser chamado a resolver os seus problemas, antes de mais os emergentes da necessidade de manter a direção de si mesmo. Não se pode abandonar fatalisticamente, quando verifica que as forças ou capacidades que tinha ontem desapareceram.

É também frequente a tendência de se refugiar no passado: “no meu tempo...”. Mas *o meu tempo* é para todos os vivos o tempo presente – é aquele em que cada um é chamado a realizar-se.

O passado povoa a vida de recordações, decerto. Mas devem ser tomadas como fonte de ensinamentos e não como motivo de auto-exclusão.

Em muitas civilizações os velhos foram respeitados pela sua sabedoria.<sup>1</sup> Não é compatível com a resignação ou a lástima do que passou já.

Há que cultivar a presença no ambiente em que se encontram. Há que sentir a alegria das manhãs de sol, o interesse pelo mundo em que se vive, a capacidade de fazer projetos de futuro...

Este enquadramento inclui um percurso de *libertação* do que é caduco. Não é negativo, é como cortar a relva para que renasça mais forte. É a determinação de se manter vivo de espírito e presente na vida social.

## **2. A dependência**

---

<sup>1</sup> Criando mesmo regimes de gerontocracia, como governo dos mais velhos, em certas culturas.

Outro desafio, bem gravoso, consiste na dependência em que os idosos ficam em relação aos outros. Aquilo de que carecem e de que perderam a capacidade de assegurar, terá de ser realizado por terceiros. Quer em situações de doença quer mesmo em atividades diárias normais.

O problema foi historicamente resolvido mediante o suporte natural das famílias. Era normal que as pessoas idosas fossem cuidadas pelos familiares, particularmente os do sexo feminino, com maior ou menor carinho, mas sem necessitarem de recorrer a terceiros. As Misericórdias, tradicionalmente, davam o apoio institucional supletivo àqueles que dele carecessem. Vários fatores, como o acesso das mulheres a encargos profissionais e a crise das relações familiares, foram pondo em causa esta matriz.

Hoje em dia a tendência, mais citadina que rural mas em qualquer caso presente, é a de se passar este encargo para uma rede básica de instituições públicas. As Misericórdias, ou foram integradas nestas (caso da de Lisboa), ou aceitam uma posição secundária dentro da rede dos serviços de saúde.

A verdade porém é que com a nova matriz a assistência ao idoso tende a ser burocratizada. Não falamos de um serviço universal de saúde em si, que é muito útil, mas na propensão que vemos expandir-se para o internamento nos hospitais ou outros serviços públicos disponíveis. Aí, sem de modo nenhum questionar a valia dessas instituições, tudo depende das mãos a que se for parar. Há aqueles que se empenham na prestação dedicada de serviços, em condições que por vezes podem ser consideradas heroicas, mas há também aqueles para quem o doente é um objeto que é necessário despachar logo que possível. Neste caso o doente é menorizado. O Doutor António passa a ser o Sr. António – quando não o António simplesmente. A autonomia passa a ser uma farsa – é o caso quando o “consentimento informado” se reduz à exigência de assinatura de um formulário que é entregue quando o doente vai já na maca, a caminho da sala de operações. Todos assinam, claro. Nem há tempo de ler nem de ser-lhes explicado o conteúdo.

Por outro lado, as visitas de familiares e amigos – com o apoio que possam prestar – vão com o tempo rareando. O limite está em o doente ficar abandonado no seu leito. Podemos dizer que só voltam a encontrar-se no dia do funeral do idoso...

### **3. O papel fundamental do próprio idoso**

Mas o fundamental não reside nos terceiros: está no próprio idoso. A este cabe reagir, não se conformando quando pode ter uma parte ativa na moldagem do seu destino.

Por exemplo, no que respeita à decadência do corpo, o doente tem de manter e pôr em ação o propósito de permanecer ativo, de praticar o exercício físico compatível, de cuidar da saúde – numa palavra, de resistir e não se abandonar. Mesmo que seja doloroso, há que preencher sempre a medida possível e aconselhável.

Mas, além de tudo isto, há um valor mais profundo do significado da consciência e vontade do idoso. Apelamos para o auxílio de Fernando Pessoa, no seu poema “Não sei se é sonho, se realidade”. Aí evoca a ilha extrema do sul com seus palmares supostos, em que a vida seria jovem e o amor sorri. Mas para concluir afinal:

“Não é com ilhas no fim do mundo,  
Nem como palmares, de sonho ou não,  
Que cura a alma seu mal profundo,  
Que o bem nos entra no coração.  
É em nós que é tudo. É ali, ali,  
Que a vida é jovem e o amor sorri”.

Centremo-nos pois no essencial. Cabe ao homem, na sua essência psico-espiritual, pugnar para continuar a ser senhor de si mesmo. Cabe-lhe assumir o seu destino, em toda a medida alcançável pelas capacidades que lhe restem. Cabe-lhe não capitular.

E nesta linha, apontamos as três grandes diretrizes com que pode orientar a sua luta pela vida:

- a aceitação
- a adaptação
- a esperança.

Serão consideradas sucessivamente.

#### **4. A aceitação**

É o primeiro grande princípio que cada um, no seu entardecer, deve tenazmente cultivar.

Nada adianta que o homem se rebele contra a sua condição, ou revoltando-se com a sua decadência física e intelectual, ou criando uma máscara ridícula para ocultar o seu estado.

A idade traz fatalmente a decadência física, com a perda, mais ou menos rápida, de faculdades físicas e mentais. Os gestos diários vão-se tornando mais pesados e difíceis. Está sujeito a quedas e à dependência geral em relação a terceiros.

Também no domínio mental se decresce fatalmente. Uns mais do que outros, e isto independentemente de ocorrerem doenças que toldam gravemente as capacidades psíquicas: o fenómeno em si intervém sempre. Mesmo os que mantêm acima do normal a sua integridade mental veem a sua memória esmorecer, o raciocínio tornar-se mais lento, a expressão vocabular menos perfeita. Ficam sujeitos a fenómenos de confusão mental e esquecimentos, tomando umas realidades por outras ou não conseguindo encontrar os meios de expressão do pensamento adequados.

É então que a aceitação é indispensável. A aceitação permite que o homem tenha a consciência da sua medida, evitando um esbracejar contra si mesmo confrangedor e doloroso. Cabe ao homem ter consciência que não criou a sua humanidade, que participa de uma natureza humana à qual há que corresponder. A revolta é uma pseudoafirmação em que não pode cair, porque é duro o homem recalcitrar contra o aguilhão.

Por outro lado, a aceitação não é passividade. Até à perda da consciência, o homem é responsável pelo seu destino. Por isso, a aceitação tem de ser completada por formas ativas de orientação de vida.

A estas passamos.

## **5. A adaptação**

O homem tem uma capacidade extraordinária de adaptação. Consegue habituar-se a viver em condições extremas, que diríamos insuportáveis.<sup>2</sup>

Observemos porém desde já que a adaptação não é simplesmente habituação. A mera habituação é passiva; neste caso, o homem é apenas a resultante ou o produto do meio e

---

<sup>2</sup> Na fórmula corriqueira que o exprime, diz-se que o homem é um raio dum animal que se habitua a tudo...

não um produto do seu espírito – vale dizer, da sua existência. O que releva é a capacidade espiritual do homem de buscar alternativas às capacidades que vai perdendo.

O objetivo prosseguido, a que o homem não pode mais aceder, pode ser atingido por outros meios. É uma manifestação da liberdade do espírito, que permite ao homem lograr um resultado por um caminho diferente. Cada vitória é pois uma manifestação de autonomia.

Uma destas vias está em as pessoas idosas se tornarem meticolosas – mesmo quando anteriormente o não eram. Isto considera-se próprio de pessoas muito inteligentes: passam a seguir um roteiro que arquitetam para vencer os obstáculos que defrontam. A adaptação não se confunde pois com passividade, é antes um produto do espírito humano. Com isso se ultrapassam os distúrbios dos esquecimentos ou confusões nos passos que se impõem para alcançar os objetivos últimos propostos.

A adaptação tem pois também os seus riscos. Um deles consiste em a pessoa ficar tão sujeita aos próprios esquemas ou roteiros de ação que criou que fica desorientada se porventura tem de sair deles. É um risco real: justamente por isso o homem deve ter consciência dele. Como veremos mais precisamente a seguir.

## **6. Adaptação *versus* habituação**

A adaptação tem também o seu lado negro. Contra este há que operar simultaneamente outro esforço paralelo, no sentido de manter a capacidade de adaptação mesmo quando os roteiros fixados deixaram de funcionar. Cabe ao idoso entendê-los sempre como meros instrumentos, sujeitos à sua vontade, e não como cadeados que, pelo contrário, corroem essa liberdade. Vale a pena insistir neste aspeto, porque tais riscos são consideráveis e é indispensável que o idoso esteja prevenido contra eles.

O idoso defende-se essencialmente por uma ordenação de vida. Utiliza os roteiros que mentalmente delineou, tenha-os anotado ou não. Mas corre o risco de ficar escravizado por eles.

A primeira manifestação consiste logo na perturbação que o idoso experimenta quando por qualquer razão o esquema criado não pode funcionar. O idoso fica antes de mais desorientado. Terá de recorrer a capacidades adormecidas para de novo encontrar a via criativa, que lhe forneça uma alternativa.

A isso associa-se frequentemente a irritação. O idoso revolta-se, agora exteriormente, contra os que o rodeiam. Reage como uma criança quando amua. E as vítimas são aqueles que o rodeiam, frequentemente as pessoas que o amam. Estas ficam dececionadas com as reações intempestivas.

Por outra vertente, cresce a resistência à mudança por parte do idoso. O abandono dos hábitos adquiridos representa um trauma. Por isso, tudo o que a tanto o obrigar fá-lo-á sofrer.

Isto reflete-se, visto do exterior, no comportamento a adotar com os idosos. Podem habitar tugúrios e chegar a hora de ser transferidos para habitações muito mais adequadas. Ficam profundamente perturbados. Em muitos casos, acabam por regressar ao seu habitat anterior na primeira aberta, porque era esse o seu mundo – ou a sua conformação mental.

O ponto tem muito significado, justamente no que respeita aos cuidados a prestar a pessoas doentes ou doutro modo dependentes, em consequência do envelhecimento – *senilizadas*, se chama vulgar e cruamente, com uma conotação bem pouco agradável. Procura-se fazer assistência, sim, mas essa assistência é atuada retirando o idoso do seu ambiente para o recolher em hospitais, lares ou outros locais que lhes propiciam melhores condições habitacionais. O idoso reage mal. Fica amargo, interiormente agastado e com capacidade diminuída para elaborar outros roteiros.

Isto deve ser ponderado perante uma tendência espantosamente em crescimento nos serviços públicos, que vemos com a maior ligeireza retirar idosos, doentes, crianças e outros dependentes às suas famílias. A família é o lugar por excelência para o acolhimento dos seus membros. Só em casos verdadeiramente extremos, quando o cuidar dessas pessoas se faça em termos de violência ou crie doutras formas riscos muito graves, é que a retirada à família se compreende: é uma *ultima ratio*. Mas hoje vemos ser utilizada como *prima ratio*. É um erro que merece ser urgentemente revisto.

Temos assim, retomando o nosso tema, que qualquer modo de afastamento coercivo de um idoso, doente ou não, que viva em condições objetivamente deficientes, são negativas se consistirem em retirá-lo do seu ambiente, familiar ou outro, salvo quando se atinge um extremo insuportável. Há que fazer a avaliação cuidadosa da situação, para

determinar naquele caso qual a solução que se impõe.<sup>3</sup> Se se tratar de um idoso doente, as cautelas deverão ser redobradas. A burocratização da assistência pode levar a que o doente não morra da doença, mas morra da cura.

## 7. A esperança

Há ainda uma terceira componente, verdadeiramente essencial: a esperança.

Toda a vida humana tem um desfecho tão previsível quanto inevitável – a morte.

Significará isto que o homem seja, numa fórmula conhecida, um “ser para a morte”? Para responder, permita-se-nos um pequeno desvio.

Até ao séc. XIX reinou na Europa a crença de que no lixo germinavam ratos: quer dizer, que a vida pode resultar de factos naturais. Pasteur provou brilhantemente que não era assim, abrindo uma nova era das ciências. Levou progressivamente à descoberta do infinitamente pequeno, nomeadamente à cisão do átomo, no século passado; e avança-se sempre mais.

Mas, deixando de parte esta faceta fundamental: a vida poderá ou não resultar de certos estados da matéria, abrindo por exemplo a hipótese de haver também vida no Universo fora do planeta Terra?

Por mais intrigante que a questão seja, não tem para nós importância. É antes de mais uma questão respeitante à natureza, portanto cai no âmbito das Ciências Naturais. O que nos ocupa é a posição do Homem no Universo, portanto com a diferença específica que caracteriza este.

Qual é a base ou fundamento dessa diferença específica?

É o espírito. É a abertura aos valores. É o sentido ético. É a noção da transcendência. Representa outra camada ôntica a que os animais, por mais aperfeiçoados, não podem aceder.

Por isso, quer a matéria produza ou não vida, não produz o espírito. Este não é fruto da evolução da matéria.

---

<sup>3</sup> E não abandonarmo-nos a ideologias generalizadores muito na moda, mas com escasso fundamento.



E assim como não está dependente da matéria, também o espírito não se extingue com o colapso da vida – a morte. A existência humana funda-se e justifica-se pelo espírito. Por isso, o homem deve ter como objeto de reflexão, particularmente na fase terminal da vida, esta preparação para a subsistência do espírito. Prosseguirá de outra forma a realização própria, decerto, mas em que o sentido e a consciência da sua realização e do novo mundo espiritual que se lhe abre estarão presentes.

E assim, até ao último momento, ao homem cabe um grau de afirmação própria que constitui simultaneamente uma riqueza social e a sua realização pessoal. E em que, mesmo que abandonado pelos seus, mesmo que tratado como lixo hospitalar, o homem é chamado, até à perda definitiva de consciência, a uma afirmação de aceitação, adaptação e esperança que o realiza e enriquece o mundo em que se insere.

civilistica.com

Recebido em: 10.10.2017  
Publicação a convite.

**Como citar:** ASCENSÃO, José de Oliveira. Aceitação, adaptação, esperança: as coordenadas fundamentais do envelhecimento. **Civilistica.com**. Rio de Janeiro, a. 6, n. 2, 2017. Disponível em: <<http://civilistica.com/aceitacao-adaptacao-esperanca/>>. Data de acesso.