

Humanamente

Diretora Paula Gouveia

Revista Anual nº7

Abril 2023



ÍNDICE

A realidade do envelhecer *Sílvia Rossas* 8

Ciência Espiritual *Hugo Abrunhosa* 10

As emoções não envelhecem *Ricardo Fonsreca* 12

Envelhecimento pleno *José Castro* 14

Os 5 Pilares do Envelhecimento *Juliana Soares e Romão* 16

Ser pessoa idosa *Marcelo Costa* 18

Guia para uma vida inteira *Lígia Silva* 20

Doenças geriátricas e a profundidade de cuidar *Paula Gouveia* 22

Envelhecimento? *Edite Fonseca Borrego* 24

Envelhecer devagar *Catarina Valadas* 25

O Ninho de Serpentes *Francisco George* 26

Envelhecimento na deficiência *Tânia Vargas* 28

Maturidade de Espectro Total *Alexandra Lemos* 30

Envelhecer não significa passar de validade *Mariana Neto* 34

O Envelhecimento: Da Auto-Percepção ao Incremento do Mindfulness *Joana Cordeiro Dias* 36

Lília Janice: O Coaching no feminino *Paula Gouveia* 42

Sabedoria hebraica *Pedro Paixão* 44

Sabedoria minha *Paula Gouveia* 46



Entrevista Dr. José Luís Pio Abreu - Médico psiquiatra 48

Pensar a educação com Rui Caria 50

Viver *Paula Gouveia* 52

Sete questões a Jorge Branquinho Pais 54

Entrevista Catarina Valadas 58

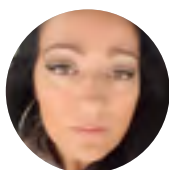
Entrevista Pompeu José 62

Entrevista Ain't Logic System 72

Poema de Pedro Vale 76

Saúde mental e bem-estar social *Otília* 78

CONTRIBUIDORES NESTA EDIÇÃO



Silvia Rossas



Hugo Abrunhosa



Ricardo Fonseca



José Castro



Juliana Soares e Romão



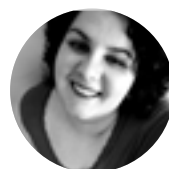
Marcelo Costa



Lúcia Silva



Edite Fonseca Borrego



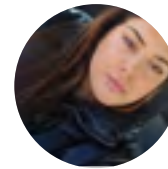
Catarina Valadas



Francisco George



Tânia Vargas



Mariana Neto



Joana Cordeiro Dias



Lília Janice



Pedro Paixão



Pío Abreu



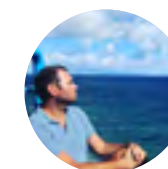
Rui Caria



Jorge Branquinho Pais



Pompeu José



Pedro Vale



Alexandra Lemos

FICHA TÉCNICA

A REVISTA

A revista Humanamente pretende abordar a saúde, bem-estar e desenvolvimento pessoal; sendo um elo de ligação entre os leitores e temas da Psiquiatria, Psicologia e Coaching, entre outros.

FICHA TÉCNICA

Proprietária e Editora: Paula Cristina Lopes Gouveia
Morada: Rua das Padeiras N°15 3520-065 Nelas
N° de Contribuinte: 254539165
N° de Registo na E.R.C: 126921
Periodicidade: Anual
Sede da Redação: Rua das Padeiras N°15 3520-065 Nelas
Diretora: Paula Gouveia
Capa: Henrique Neto

ESTATUTO EDITORIAL

A revista Humanamente é uma revista anual destinada à população nacional livre e independente do poder político e económico.

Pretende divulgar e dar conhecer temas da saúde, bem-estar e desenvolvimento pessoal, informando de forma clara e idónea.

A revista "Humanamente" distingue de forma inequívoca factos de opiniões e promove o pluralismo de opiniões.

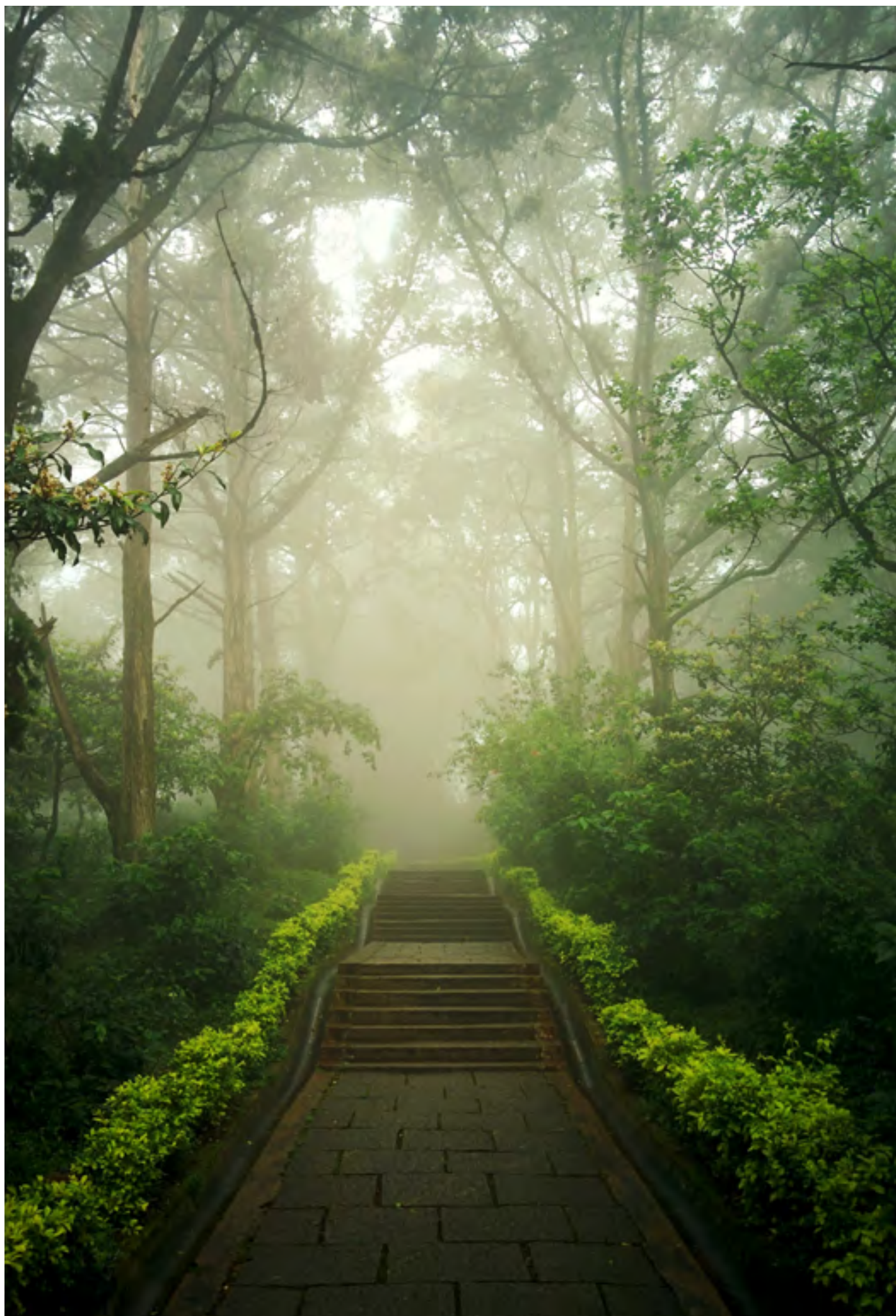
A revista Humanamente não discrimina com base em ideologias, raças, sexo, idade, profissões, religião ou de qualquer outra forma.

Não induz ainda a comportamentos ou crenças.

A revista Humanamente rege-se pelos princípios de boa fé e compromete-se a cumprir toda a Lei da Imprensa em que se enquadra e restante legislação, deontologia e normas éticas que lhe sejam aplicáveis

CONTACTOS

Feedback, sugestões, parcerias, colaborações, publicidade, etc:
humanamente@outlook.pt





Paula Gouveia
Diretora e redatora

NOTA EDITORIAL

ENVELHECIMENTO PLENO

Há muito que gostaria de dizer nesta 7ª edição da revista Humanamente "Envelhecimento pleno". Em primeiro lugar, dizer que a plenitude é um conceito relativo e que todos nós a cada segundo, minuto e dia estamos a envelhecer. Com 35 anos sinto que alcancei uma maturidade consciente e alguma tranquilidade interior que me agrada sobremaneira. Isto não significa que a minha vida seja isenta de caos e de doença. Pelo contrário, no dia 28 de novembro dei entrada no Hospital Psiquiátrico de Viseu em Abraveses, pela terceira vez. Um internamento compulsivo que só terminaria a 6 de janeiro.

Nesse entretanto falhei a periodicidade anual da revista de Dezembro e mudei-a para Abril de 2023 de forma a cumprir com os requisitos da Entidade Reguladora para a Comunicação Social (ERC)

Não compreendo todo este pavor em envelhecer, que alguns começam a apelar de idadismo. Completar mais um ano debaixo do Sol é sinal que estamos vivos e quando as nossas capacidades holísticas estão mais ou menos intatas deveria ser motivo de celebração.

Compreendo sim o medo de morrer, de perder alguém, do luto que traz o vazio, a desintegração e as memórias que tentamos reunir como um tesouro, uma manta de retalhos em forma de coração.

Este ano transformou-me de várias formas. Escolhi um curso Intérprete/Atriz que sempre tinha sido o meu sonho, fui mais sensível e menos racional, fiz espetáculos de que me orgulho. Acredito que o caminho seja ir em frente, seja em que ramo for.

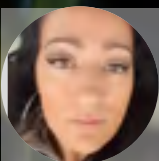
Numa fila para ser atendida no banco falo com um senhor que perdeu a mulher e uma filha bebé num acidente de viagem e mais o filho de 22 e poucos anos, para a droga. Ouvir esse relato dito de uma forma tão crua impressionou-me e fez-me sentir privilegiada por estar ali. "Eles estão sempre connosco" disse ele, "Sim, nas nossas memórias", contrapus eu, "Não, eles fazem parte de nós, continuam vivos".

Fiquei a pensar muito nisso. Num ano em que questionei como nunca a espiritualidade no mundo enquanto a Ucrânia segue dilacerada pela Rússia e o Afeganistão é deixado ao abandono. Num ano em que tanta coisa me aconteceu e virou do avesso, sei que tudo de bom e de mau que fazemos fica connosco. Mas que também temos a capacidade, a garra (à falta de melhor palavra) de virar a ampolheta do tempo que nos resta e, num momento de sublimação, descobrir algo livre de sacrifícios, de suores e tormentos: a simples alegria de estar vivos.

Como dizia a peça de teatro "A Passarola", que fizemos na Acert, baseada na obra "Memorial do Convento" de José Saramago, havia uma passagem em que Blimunda dizia a Baltazar "Fica. Será sempre tempo de partires".

Fiquemos, pois, na certeza que a partilha suaviza os nossos males e alivia as nossas feridas e que, desde a Idade das Cavernas, esse é o ato mais humano que temos.

Paula Gouveia



Silvia Rossas

A realidade do envelhecer



Aos poucos todo o nosso ser envelhece, o gosto pelas coisas, pelas pessoas...
Tudo vai mudando com o avançar da idade.
Prioridades!? Não sei se há! Ou então, já não são as mesmas que noutros tempos!
Envelhecemos por fases, por zonas corporais internas e externas, por sentidos, por gostos que começam a ser inexistentes!
Os despertares matinais, as longas tardes, os anoiteceres ... são todos iguais, não há nada de novo!
Já nada afeta, já nada surpreende! Tudo o que é dito já não é novidade!
Já nada se espera...
Começa a frustração de ter uma alma jovem dentro de um corpo "velho"! Um ser cheio de vontades e desejos aos quais o corpo não responde!
Quando a alma envelhece é o fim!
E aí restam as recordações e algum gabarito de momentos mais gloriosos!
Envelhecer... é um longo caminho de experiências, um cúmulo de sabedoria e aceitação da mortalidade!



Hugo Abrunhosa
Terapeuta Energético-Espiritual

Ciência Espiritual

O envelhecimento físico-material e o rejuvenescimento energético-espiritual

Fisiologicamente, existem inúmeras investigações acerca do processo de envelhecimento do ser humano, sejam essas, do foro físico, social, psicológico, mental e/ou espiritual, mas, compreender todo o processo envolto ao envelhecimento em si, pressupõe, do meu ponto de vista, uma aproximação e observação dos factos. Ou seja, para compreendermos o que significa envelhecer não podemos apenas cingir-nos ao carácter fisiológico, às telomerasas, mas igualmente, a todo o processo que acontece in loco, em aproximação direta ao idoso, à pessoa cujo corpo físico envelhece e cuja constituição energético-espiritual se prepara para rejuvenescer.

A minha atuação profissional e o gosto pelo cuidado para com o outro levam-me a contatar com inúmeros processos de envelhecimento impregnados a diferentes personalidades, ideais, convicções e/ou culturas. Desse modo, partilho, parte do discernimento que fui obtendo tanto pela investigação como também pela experiência direta.

De forma geral o processo de envelhecimento apreende-se similar, por elevar as nossas limitações, as nossas fragilidades, os nossos sentimentos reprimidos, os nossos objetivos inalcançados, a consciência inconsciente de que o lugar onde permanecemos chegar, não fora, de todo, o que desejaríamos ou o que nos faz sentir melhor. Ou seja, na maioria dos casos, o processo de envelhecimento, transforma-se numa aceitação, por parte da pessoa, perante a inadaptabilidade inerente ao processo físico natural. Contudo, em termos energético-espirituais, a pessoa apresenta-se totalmente apta desde que detenha capacitações de livre-arbítrio, expresso fisicamente pelo raciocínio.

De igual modo, a idade apresenta-se enquanto um critério estipulado para organização, caracterização, classificação e parametrização social e/ou física, em nada se estabelece, enquanto um fator adverso/entranha em termos energético-espirituais.

Deste modo, uma pessoa, ainda que naturalmente envelhecida, pode evoluir e pode desenvolver-se energeticamente e/ou espiritualmente sem qualquer prejuízo, sendo normalmente, nesta fase, para a maioria das pessoas, o momento propício do despertar, provavelmente derivado da obrigatoriedade física aliada ao aumento da disponibilidade temporal.

A verdade indiscutível inerente ao processo de envelhecimento compreende o privilegiar do não palpável, talvez por nos desprendermos e nos desfocarmos das convicções e motivações de objetivação social, talvez para compreendermos um pouco mais o nosso lugar no mundo, talvez para acharmos a nossa paz, talvez para encontrarmos um sentido para a nossa existência, talvez por acreditarmos que devemos fazê-lo, talvez porque a realidade do que nunca pensámos torna-se parte do que pensamos.

Comparando gerações diferentes verifica-se que, quanto mais próximas ao presente século, menos compreensivas se encontram, face ao seu processo de envelhecimento e da sua aproximação ao processo de transição. Fenómeno que se traduz por envelhecermos ansiosos com o fato de envelhecer e transitarmos ansiosos pela forma como vivemos ou existimos. O pensamento acerca do resultado final do que vivemos conduzirá ao sossego ou à inquietação do nosso ser, bem como, para o estado de transição que iremos transitar. Maiores padrões vibratórios de pensamento produzirão níveis transitivos energético-espirituais mais elevados.

Sendo que, processo de transição, representa o que cientificamente caracterizamos enquanto morte. Na realidade, esse processo de transição, acontece todos os dias em que dormimos a ponto de perdermos a nossa consciência física, com a diferença que num dos momentos, por inviabilidades do nosso recipiente físico-material, não existe um retorno e desse modo, entramos num outro ciclo de transição, estimulado por segregação hormonal, por parte da nossa glândula pineal.

Assim, nos dias de hoje, envelhecer acaba por ser o único momento no qual as pessoas dedicam parte do seu ser, parte de si, se desprendem do seu ego e conseguem compreender e evoluir em termos energético-espirituais, dessa evolução deriva a sua aceitação face ao processo que vivenciam e face ao processo que vivenciarão. Tudo o que existe está explicado dentro do nosso cérebro, apenas necessita de estímulos para ser encontrado, para ser compreendido, mas compreender esta informação, acarreta um risco. O risco de podermos concluir que tudo o que fomos não foi tudo o que deveríamos ter sido, tudo o que escolhemos não foi tudo o que deveríamos ter escolhido, tudo o que achámos saber não foi tudo o que deveríamos ter sabido. Se precisarmos envelhecer para evoluir, a tendência das novas gerações será catastrófica. Não podemos permitir compreender-nos apenas quando envelhecemos.

Este facto, para além de outros, está a criar alterações vibratórias que afetam inevitavelmente os nossos dias, os nossos anos, os nossos séculos, a nossa existência.

Vivemos uma vida focada no ego, na embalagem, na esquematização de objetivos e de gratificações standardizadas, que nos esquecemos que o que realmente importa nos acompanha para onde quer que nos mobilizemos, o que guardamos em nós e sobre nós, acessível somente a cada um.

E ainda que tudo seja cíclico, nenhuma vez mais a energia será reorganizada de igual forma, se não deu certo, a configuração será permutada. Na natureza também acontece. Compreender que através das coincidências o Universo comunica connosco irá propiciar o aumento vibratório das pessoas e consequentemente a melhoria do que nos rodeia. Apenas uma quantidade elevada de energia poderia provocar um acontecimento com tão pouca probabilidade de acontecer, desse modo, devemos compreender e interpretar adequadamente essas comunicações.

Nesse sentido, libertem-se do apego do vosso ego e aproximem-se do sossego da vossa paz. Não descurem de componentes intrínsecas ao vosso ser, ao vosso crescimento.

Não é a morte que é dolorosa mas a consciência do que existiu até lá...não esperem por envelhecer...

Não me julguem, ainda que não me entendam, certamente, hoje sabe-se cientificamente que o planeta é redondo mas muitos foram os criticados por dizê-lo no passado, ou seja, muitas das vezes, apenas compreendemos se conseguirmos ter capacidade, cultura e vontade para tal.

Nascemos com uma apetência tão elevada para a negatividade, para a crítica, para a procrastinação, que acabamos por fazer desses elementos parte de nós, traduzida fisicamente através da ansiedade. Deixem de ser ansiosos com a vida e façam parte dela, envolvam-se pelo que se traduz pelo melhor resultado para a totalidade do vosso ser e não, somente, para o vosso ego. Que o sossego, aceitação e a compreensão possam entrar nas vossas vidas.



Ricardo Fonseca
Enfermeiro

As emoções não envelhecem

Nos últimos anos, dado ao aumento da idade de sobrevivência do Ser Humano, o tema do envelhecimento ativo tem sido vastamente estudado e abordado, para que o envelhecimento, um processo natural da vida, aconteça de um modo mais ativo e mais saudável, tendo também em conta o aumento das doenças crônicas que acompanham o processo de envelhecimento. Com os diversos projetos que visam promover o envelhecimento ativo, pretende-se retardar algumas das consequências do mesmo, evitar algumas doenças oportunistas que surgem com o avançar da idade, mas também promover a ideia de que envelhecer não é sinónimo de parar e cair no esquecimento, tendo que ser promovida e enaltecida a importância de cada Ser Humano que atinja o seu estado de velhice, como alguém importante para a sociedade e ainda com muito valor. No que diz respeito a este tema, há algo que também considero ser interessante e muito importante debater, que são as emoções das pessoas que vão envelhecendo, pois as emoções não envelhecem, mas no entanto começam a ser desvalorizadas e empurradas para planos de preocupação menos importantes, apesar dos tão debatidos temas da solidão no idoso, das doenças mentais nos idosos, causadas pelo isolamento, pelas emoções que não

foram geridas no tempo certo, pela falta de conhecimento ou pela falta de compreensão e partilha. O envelhecimento, consoante vai acontecendo naturalmente, leva a que as Pessoas comecem a sentir novas emoções ou até iniciem processos emocionais mais complexos, quando fazem uma revisão da sua vida e começam a refletir sobre o que viveram, a forma como viveram. Esta reflexão origina o aparecimento de várias questões sobre se deveriam ter feito algo desta ou daquela maneira, se deveriam ter ou não dito algo, sendo que estas questões vão potenciar o aparecimento de emoções mais complexas que, as pessoas com mais idade, podem não ser capazes de lidar, dado o avanço da idade, com o aparecimento de doenças do foro mental ou neurológico, mas que no entanto existem, são reais e são manifestadas em olhares e comportamentos, muitas vezes incompreendidos pelos demais. Ao cuidar de pessoas com idade avançada, com ou sem doenças associadas que podem toldar o discernimento e a capacidade de gerir emoções, tenho reparado atentamente no comportamento das pessoas, para manifestar o que sentem, para demonstrar as suas emoções, criando muitas vezes sinais e manifestações físicas que são tratadas como algo meramente físico e nunca como algo associado a um processo emocional que não está

a ser devidamente resolvido, pela incapacidade de expressão que a Pessoa tem em relação a essas emoções, pelos mais diversos motivos, mas em especial, pelo pensamento enraizado que essas Pessoas têm de que o que os “velhos” pensam e sentem não interessam a ninguém, pois os “velhos” não servem para nada e só dão trabalho. “velhos” não servem para nada e só dão trabalho. Ao escutar este tipo de pensamentos verbalizados com consciência e com muita frequência, fico sempre a pensar nos motivos emocionais que levam à criação destes preconceitos e estereótipos sobre as Pessoas com mais idade, talvez porque a sociedade assim os faz sentir, talvez porque há uma sensação de vazio e inutilidade associadas ao seu dia-a-dia e aos seus conflitos internos e externos ou porque talvez nunca foram ensinados a lidar com o que sentem, pois todos nós sabemos que o sentir e o emocionar muitas vezes foi associado a sinal de fraqueza e jamais associado, por exemplo, a uma pessoa do sexo masculino. O envelhecimento ativo tem que ter em conta que as emoções não envelhecem, que as emoções continuam a precisar de ser trabalhadas diariamente, geridas individualmente ou com a ajuda de alguém mais próximo, seja ou não familiar ou cuidador formal e/ou informal, pois estas mesmas emoções quando não são devidamente geridas vão levar ao aparecimento de novos sintomas que vão acelerar o envelhecimento do Ser Humano, que muitas vezes tentam ser prevenidos e retardados com vários projetos de exercício físico, exercícios mentais, entre outras atividades que pretendem estimular o cérebro, a produção de hormonas de bem-estar e retardar alguns dos sinais mais comuns do envelhecimento não ativo. Para envelhecer ativamente é preciso dar e criar um espaço seguro para a manifestação do sentir da Pessoa com mais idade, seja pela possibilidade de Escutar ativamente e atentamente

as suas histórias do passado, com momentos mais ou menos felizes, com a criatividade através da escrita dessas mesmas histórias (claro está, com ajuda de alguém quando a Pessoa não consegue fazer por si mesma), com a disponibilidade para estar presente e atento a cada novo sinal e sintoma que possa indicar que é do foro emocional e não físico, evitando o acumular de tratamentos com medicamentos que vão entorpecer a gestão do que a pessoa sente. O Ser Humano quando envelhece, continua a sentir, continua a emocionar-se, mesmo quando afetado por doenças neurológicas que levam a crer que a Pessoa já não sente, já “não está aqui”, pois há olhares que manifestam todas as emoções quando brilham, quando ficam mais vazios, perdidos no tempo e espaço, quando há comportamentos de fuga ao toque ou de necessidade constante de toque, de um abraço, de mimo, para acalmar a tormenta emocional que está a acontecer naquele Ser, tantas vezes fragilizado pela vida. As emoções não envelhecem e são sempre um motor de vida, pois mesmo quando fisicamente as pessoas com mais idade se sentem e estão mais limitadas, continuam a sentir, continuam a precisar de nutrir as suas emoções para sentirem Esperança em todos os dias que se seguirão, para sentirem o Amor de todos os que lhe são especiais ou que cuidam deles diariamente, das mais variadas formas e nos mais variados contextos, para continuarem a acreditar na Vida e a sentir que são e sempre serão Pessoas com importância e com Valor, para a sociedade, pelo que fizeram, pelo eu que deram e tão-somente porque existiram. As emoções não envelhecem e por isso compete a cada um de nós ajudar cada Ser Humano a envelhecer de forma saudável e ativa a todos os níveis, mas também nunca esquecendo que mesmo quando o corpo parece começar a falhar, mesmo quando a mente parece hesitar, o Ser Humano continua a sentir e a precisar de Viver as suas Emoções.





Dr. José Castro

Coach Pessoal e Organizacional | Consultor e Analista comportamental
coachjosecastro@hotmail.com

Envelhecimento pleno

Saber envelhecer plenamente implica um conjunto de competências que, desde cedo devem ser eduzidas e desenvolvidas em ambiente familiar, acadêmico e profissional. Aceitar positivamente aquilo que é inevitável, o envelhecimento, é essencial para o nosso bem-sentir. Mas, infelizmente, isso não é tarefa fácil! As pessoas focam-se primordialmente naquilo que “perdem” (pele lisinha, o trabalho ativo, mobilidade, memória, visão, audição, familiares, amigos,...) e não tanto em tudo aquilo que conquistaram positivamente ou evoluíram, quer no campo material quer imaterial. Por outro lado, para um envelhecimento pleno é fundamental um desenvolvimento integral, consciente e com elevado discernimento ao longo da vida. Este deve permitir fortalecer um conjunto variado de inteligências. Independentemente da Teoria que se escolha, seja a Teoria das Inteligências Múltiplas de Howard Gardner, o modelo da Inteligência Funcional de Robert Sternberg, ou outras, gostaria de salientar não apenas a já muito “publicitada” Inteligência Emocional, mas também a Inteligência Espiritual ou Existencial. Esta, quando exercitada de forma livre e desprendida de qualquer “imposição ideológica ou religiosa,” permitirá dar mais sentido e propósito à sua Vida. Aceitar pacificamente (e não passivamente) o que não se pode controlar e promover um autoconhecimento consciente, em busca da excelência (intensificando o impacto positivo nos outros seres e diminuindo a intensidade do apego), são as duas principais ações para um envelhecimento pleno. Infelizmente, estas ainda não são comuns aos nossos jovens, adultos e muito menos aos idosos. Os mais jovens buscam intensamente o sucesso (e ainda bem), mas este focado principalmente na vertente material, deixa-lhes uma sensação de vazio e de “falsa” felicidade, que no futuro, possivelmente, os transformará em idosos autoritários, teimosos, egoístas, que ficam em pânico quando veem que um dia vão perder tudo aquilo que adquiriram. Constata-se ainda, em muitos idosos, pensamentos limitantes e comportamentos emocionalmente destrutivos, valorizando o que os afetou negativamente: lutos não efetuados por todas as perdas sofridas, angústia sobre o futuro (medo da morte) e um esquecimento do momento presente, aquele que verdadeiramente existe e onde podem (ainda) fazer acontecer “coisas” com significado! É pois necessário cultivar sempre uma mente “aberta” e humildemente adquirir, desenvolver ou potenciar novas competências (conhecimento, habilidades, atitudes) com motivação e interesse genuíno. Um envelhecimento pleno é afinal o que deve ocorrer a cada um de nós, independentemente da idade. Estamos todos no caminho...





A busca da plenitude vai muito além de uma realização pessoal e profissional de sucesso. É necessário que esse caminho seja sentido e com sentido. Que tenha paixão e entusiasmo ao trilhá-lo, identificando cada "obstáculo" como potencial de evolução. Mas, ainda não chega para o mais elevado nível de plenitude. É preciso mais... É necessário que no decorrer desse caminho, único e intransferível, não só não se tenha prejudicado ninguém, como auxiliado outros a se encontrarem nos seus respectivos caminhos. Mas ainda é preciso mais... Não chega a sua contribuição positiva à sociedade... É necessário uma contribuição positiva para o planeta...diminuindo o sofrimento e morte animal, adquirindo comportamentos ecologicamente sustentáveis. Mas ainda é necessário mais um nível para a plenitude! Se tudo o que até aqui realizou não lhe trouxe mais paz interna, de que lhe serviu? É pois necessário colocar Amor em tudo o que faz, perdoar e conectar-se com o "infinito," o transcendente, fonte do amor universal. Agora saiba, que "aconteça o que acontecer" na sua Vida, nada abalará a sua paz! Agora saiba, que o melhor dela, não foi o sucesso material que teve (por imprescindível e muito útil que seja), mas sim o "sucesso" imaterial alcançado. O uso inteligente da gestão emocional em todas as ações em que pazeou e a compaixão profunda por tudo e por todos, graças ao desenvolvimento da Inteligência Espiritual, tornaram-no um Ser verdadeiramente mais pleno...de Sabedoria. Enquanto cá está, deixe irradiar a sua paz em todos os seus atos, sejam pensamentos, emoções, palavras ou comportamentos. E quando o seu último dia chegar, cumprida a sua missão, estará disponível para passar tranquilamente para a dimensão seguinte! Não se apoquente, afinal todos continuamos juntos. Envelheça plenamente!



Juliana Soares e Romão

Hipnoterapeuta | Membro AHCP | ICC Coach | Practitioner NLP/The Reconnection

Os 5 Pilares do Envelhecimento: Envelhecer com um sorriso

Quem não deseja chegar novo a velho? Ou melhor, quem não deseja nunca chegar a velho, protegendo-se numa utopia velhinha de juventude eterna?

O problema de envelhecer consiste na percepção de que só chegamos a velhos porque vivemos muito; ou seja, desejamos uma vida longa, mas não queremos ser velhos.

Como se de repente descobríssemos que um círculo, afinal, podia ser um quadrado...

Entendamo-nos: um quadrado não é um círculo, mas pode estar contido nele, ou contê-lo...

Quer isso dizer que é mesmo possível encontrar a juventude na velhice?

E quando é que esta tem início?

O envelhecimento é um processo contínuo e gradual de alterações naturais que começam na idade adulta. As pessoas não ficam velhas ou envelhecem numa idade específica. Tradicionalmente, a idade dos 65 anos foi designada como o início da velhice mais por motivos históricos do que biológicos. A Alemanha foi o primeiro país a criar um programa para a reforma aos 65 anos, seguida pelos Estados Unidos e, de uma forma geral, essa é a idade em que a maioria das pessoas em sociedades economicamente avançadas se retira da vida profissional.

E significa isto que uma pessoa se torna “velha”?

A **idade cronológica** baseia-se tão somente na passagem do tempo. É a idade da pessoa medida em anos. A idade cronológica tem um significado limitado em termos de saúde. Ainda assim, a probabilidade de desenvolver problemas de saúde aumenta à medida que as pessoas envelhecem, e são os problemas de saúde, não o envelhecimento normal, as causas principais da perda funcional durante a velhice.



A **idade biológica** diz respeito às alterações físicas que normalmente ocorrem com o avanço da idade. Pelo facto de que essas mudanças afetam algumas pessoas antes de outras, de formas e em processos perfeitamente díspares ocorre que, na realidade, algumas pessoas são biologicamente velhas aos 65 e outras não, podendo esta diferenciação ocorrer em até uma, duas, ou mais décadas.

No entanto, as diferenças de idade mais notáveis na aparência entre pessoas com idades cronológicas similares são causadas pelo estilo de vida, propensão genética, costumes, e efeitos subtis de doenças, mais do que diferenças da idade de facto.

A **idade psíquica** é baseada na forma como a pessoa se sente, age e interage com o meio que a rodeia. Por exemplo, uma pessoa de 80 anos de idade que trabalha, faz planos, espera futuros eventos e participa em muitas atividades, com uma vida social ativa é considerada psicologicamente mais jovem.

"Nunca um homem é velho demais para recomeçar sua vida, e não devemos achar que o que ele foi o impede de ser o que é ou o que será".

-Miguel de Unamuno-

Nada pode parar o tempo, nem os seus efeitos... envelhecer faz parte da vida tal como o movimento que observamos o sol fazer, diariamente.

E, agora que a expectativa de vida é cada vez mais alta também se torna cada vez mais importante agir para ter um envelhecimento saudável. Não podemos parar os efeitos da passagem do tempo mas temos ferramentas e podemos com certeza fazer escolhas para que isso nos afete o mínimo possível.

Não se trata apenas de viver mais, mas de viver da melhor forma possível. O maior desafio que enfrentamos não é acrescentar anos às nossas vidas, mas fazer com que esses anos sejam importantes e vividos de forma independente, ativa e feliz.

Pesquisas têm mostrado que existem estratégias específicas em relação à dieta, ao sono, aos exercícios, às relações e aos cuidados preventivos que podem melhorar muito a nossa qualidade de vida. Estes são os 4 pilares que podem ajudar-nos:

Dormir um número de horas suficiente e de qualidade! O sono restitui o equilíbrio a TODO o organismo e é determinante para a manutenção da saúde cerebral. Existem determinadas funções cerebrais que só podem ser levadas a cabo quando dormimos, preferencialmente de noite, no escuro. Procurar ter uma boa higiene de sono e uma saudável rotina ao final do dia podem impactar de forma extraordinária os seus dias.

Movimente o corpo! E faça-o de todas as formas possíveis, escolhendo preferencialmente as que lhe dão algum prazer. 30 minutos de caminhada diária podem ser suficientes para ativar o seu corpo e o seu organismo. Abra-se a novas experiências: procure grupos com quem possa fazer passeios a pé na natureza, associações que organizem aulas de dança ou outras atividades físicas que se possam adequar à sua condição.

Cuide de si próprio com carinho! E lembre-se, diariamente, que o seu corpo o ama e faz sempre tudo o que pode para o manter saudável e seguro. Como tal reconheça-o e respeite-o mimando-se com uma boa hidratação e uma alimentação variada, equilibrada e saudável.

Além do exercício físico, pratique atividades que estimulem o raciocínio e a memória (palavras cruzadas, sudoku, etc.) e conviva! Estudos indicam que há uma maior prevalência de processos degenerativos cerebrais em pessoas idosas que vivem sozinhas, com pouca ou nenhuma convivência social. Assim, procure sempre e diariamente conversar, conviver, valorizando as suas dinâmicas e interações sociais e familiares. E também é importante manter uma vida sexual ativa. O sexo não apenas ajuda a dormir melhor, já que os orgasmos aumentam os níveis de oxitocina e diminuem o cortisol, reduzindo o stress e a ansiedade, mas também nos mantém com uma aparência e uma atitude mais jovens.

As relações sociais profundas associam-se aos biomarcadores positivos de saúde.

Portanto, criar e manter relações positivas com familiares, amigos, vizinhos e colegas é de vital importância.

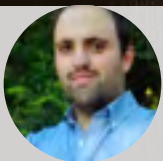
Nunca é cedo demais para começar a cuidar de si mesmo e a boa notícia é que não é necessário fazer tudo de uma só vez.

Introduzir novos hábitos todos os meses pode ser uma ótima forma de começar.

E, assim, pode escolher viver, abraçar e encarar esta nova etapa com um sorriso.

Atravessá-la é, por si só, um maravilhoso sinal de vida e vitalidade.

E há certamente muito mais para viver!



Dr. Marcelo Costa

Psicólogo Clínico | Diretor Técnico de IPSS | Presidente RSDHEAS Portugal
marcelocosta10@live.com.pt

Ser pessoa idosa

Caro leitor, permita-me a ousadia de iniciar esta reflexão com a seguinte questão: o que é para si Ser Pessoa Idosa?

Realço que não utilizo o termo "idoso/a" de modo isolado, pois defendo que independentemente da faixa etária, estamos sempre na presença de um Ser Humano e, como tal, isso não pode nunca ser esquecido. Deste modo, quando abordo o tema da população mais envelhecida, refiro-me a estes homens e mulheres como "pessoa idosa". Posto isto, voltemos à questão inicial: O que é Ser Pessoa Idosa? Os mais variados estudos internacionais revelam algo factual: a população mundial está a envelhecer, ou melhor dizendo, estamos todos a envelhecer. As estatísticas mais recentes da Comissão Europeia referem que, em 2017, cerca de 19 % da população total da União Europeia tinha 65 ou mais anos. Por sua vez, as projeções são ainda mais significativas, se tivermos em consideração que até 2080 a percentagem de pessoas com 80 anos de idade ou superior vai aumentar para mais do dobro. No caso específico de Portugal, as estatísticas evidenciam um acompanhamento, em termos gerais, dos dados europeus. Para reforçar esta ideia, basta olhar para o facto do nosso país - em apenas 10 anos (de 2007 a 2017) - aumentar, em aproximadamente 4 pontos percentuais, o número de pessoas residentes com 65 ou mais anos.

Estes dados são indicativos que a população de idade avançada está a crescer exponencialmente por todo o globo. Face aos elementos estatísticos expostos é fundamental criar estratégias, desenvolver planos de ação e se necessário estreitar laços entre a tríade Estado, Instituições e Investimento Privado, unindo sinergias dentro da supracitada tríade. O conceito de envelhecimento vem descrito nos dicionários de Psicologia como um - e passo a citar - "efeito normal da idade nas diferentes funções psicológicas e orgânicas que tende (...) a uma diminuição dos desempenhos e das capacidades.". Tendo por base esta definição, compreendemos imediatamente que não falamos de qualquer "anormalidade", muito pelo contrário, pois é um processo pelo qual todo o Ser Humano, invariavelmente, irá passar, não o devendo - por conseguinte - interpretar com algo negativo e desvalorizável. O contexto em que o indivíduo envelhece é fundamentalmente distinto de pessoa para pessoa, podendo tradicionalmente envelhecer na sua própria habitação, junto da família significativa e integrado na comunidade ou numa institucionalização com cuidados de saúde e acompanhamento permanentes. Em suma, quero reforçar a visão positiva que devemos ter do processo de envelhecimento, entendendo-o como mais uma etapa desta caminhada à qual chamamos vida. Termina esta reflexão com uma frase de Sófocles, dramaturgo grego que viveu na Grécia Antiga no séc. V a.C., "Ninguém ama tanto a vida como o homem que está a envelhecer.". Pensemos sobre isto...



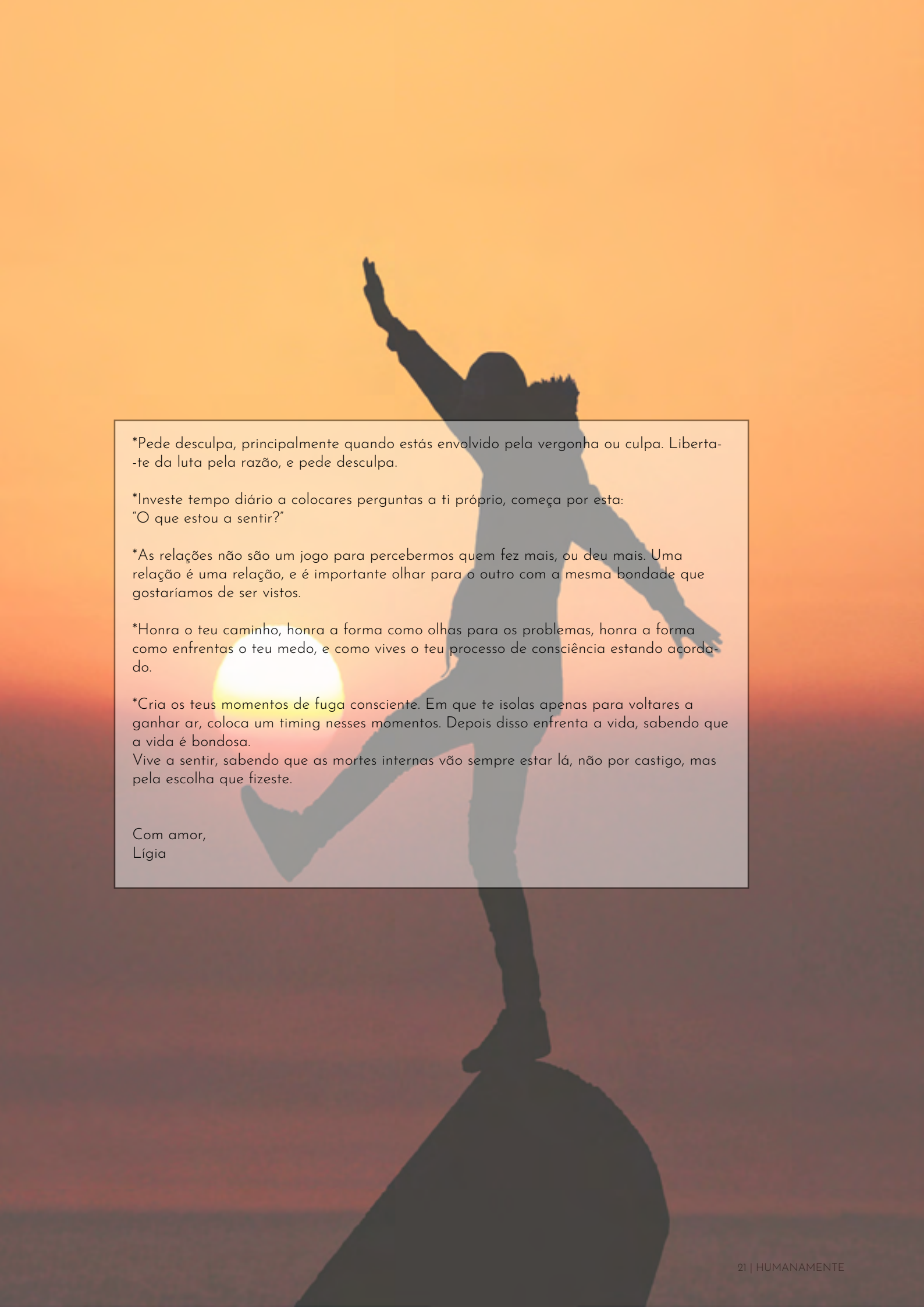


Guia para uma vida inteira

Como vivemos, quando sabemos que vamos morrer? Vivemos momentos na humanidade que são únicos. Acredito que de alguma forma cada um de nós escolheu estar cá, estando ou não conscientes desta escolha, estamos a ser ajudados a recordar essa decisão. Contudo, por vezes, estamos tão alienados que temos que morrer internamente várias vezes para sairmos desta ilusão que transportamos para o nosso dia-a-dia.

A morte está sempre presente como possibilidade, seja ela externa ou interna, contudo habituamo-nos a essa possibilidade, tal como nos habituamos à dor ou ao sofrimento. Por isso, tantas vezes precisamos de ser lembrados. Lembrados de que ela é uma hipótese, lembrados de que estamos vivos, lembrados de que temos escolha, lembrados de que podemos sentir. Lembrados de que estar anestesiado emocionalmente não é o mesmo que estar vivo. Não somos criados para estarmos habituados a sentir prazer, amor, alegria ou leveza. Desconfiamos deles. Desconfiamos do fácil ou do simples como forma de estar na vida, mas se essa fosse a nossa bússola teríamos vidas mais leves, mais harmoniosas em que viveríamos mais a nossa verdade.

Por isso hoje, partilho um Guia para te sentires mais vivo, mesmo quando sentes que estás a viver uma morte interna, porque toda a morte proporciona sempre um renascimento.



*Pede desculpa, principalmente quando estás envolvido pela vergonha ou culpa. Liberta-te da luta pela razão, e pede desculpa.

*Investe tempo diário a colocares perguntas a ti próprio, começa por esta:
"O que estou a sentir?"

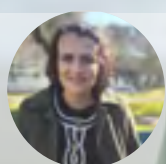
*As relações não são um jogo para percebermos quem fez mais, ou deu mais. Uma relação é uma relação, e é importante olhar para o outro com a mesma bondade que gostaríamos de ser vistos.

*Honra o teu caminho, honra a forma como olhas para os problemas, honra a forma como enfrentas o teu medo, e como vives o teu processo de consciência estando acordado.

*Cria os teus momentos de fuga consciente. Em que te isolas apenas para voltares a ganhar ar, coloca um timing nesses momentos. Depois disso enfrenta a vida, sabendo que a vida é bondosa.

Vive a sentir, sabendo que as mortes internas vão sempre estar lá, não por castigo, mas pela escolha que fizeste.

Com amor,
Lígia



Paula Gouveia

Doenças geriátricas e a profundidade de cuidar

A meio dos meus trinta anos ainda me considero relativamente jovem ou, pelo menos nunca tive nenhuma doença que pusesse seriamente a minha vida em perigo. O fim da minha existência física é ainda uma incógnita, mas não deixo de sentir todas as coisas com urgência e intensidade. É assim que lido com o envelhecimento dos dois seres que mais amo no mundo: o meu pai e a minha mãe. Com 75 anos, é natural que o organismo deles não seja o mesmo de que quando tinham a minha idade. Aparecem doenças típicas desta fase geriátrica, como diminuição de capacidades funcionais. É aqui que cuidar ganha uma profundidade maior do que simplesmente estar presente, é um ato de amor incondicional. Ambos os meus progenitores passaram por vários percalços se assim quisermos dizer, na sua saúde

O meu pai caiu das escadas abaixo no dia em que fiz 31 anos. Passei o dia todo ladeando a sua maca no Hospital de São Teotónio em Viseu. Na madrugada foi transferido para Coimbra. Ele tinha sangrado muito da cabeça na queda e havia um coágulo no cérebro. Eu sentia-me impotente, mas ligada a uma sensação superior que me sussurrava para ter fé, para ser o suporte e a força que a minha família tanto precisava, para simplesmente acreditar que tudo ia ficar bem. E ficou. Teve alta de Coimbra. O coágulo era muito pequeno e já estava a ser reabsorvido pelo organismo. Todos demos as graças a Deus e a sua recuperação foi o melhor presente que alguma vez poderia ter tido.

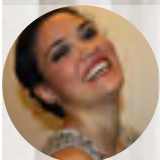
Em meados de 2018, estava eu mergulhada numa extenuante experiência de trabalho corporativo, a minha mãe começa a dar sinais preocupantes de saúde, perdendo quantidades significativas de sangue na urina. Foi a muito custo que a convenci a ir às urgências da nossa unidade de saúde. O médico que a atendeu disse-lhe que lhe parecia ser uma infeção urinária em estado avançado, mas se estes sintomas não passassem para ir à médica de família.

As cenas do próximo capítulo revestem-se numa nuvem de consternação e medo e se as partilho é para realmente dar o alerta de que não acontece só aos outros. Fizemos mais exames. A minha irmã que é enfermeira colocou a hipótese de as imagens serem miomas (tumores benignos que se extraem de forma fácil com um simples furo na barriga). Finalmente foi o urologista do meu pai que nos disse o que todos temíamos: era cancro na bexiga. Falei com a minha mãe telefonicamente e vi uma mulher sem chão a tentar lutar contra tão temida condição. O cancro dela era um tiquetaque e não aguentávamos esperar numa lista de espera do Serviço Nacional de Saúde. Fomos muito privilegiados pois menos de um mês depois do diagnóstico, a minha mãe estava a ser operada com recurso a laser num hospital privado. Até agora, quase cinco anos depois não tem havido sintomas e o IPO de Coimbra diz-nos que ela está bem. Na penúltima consulta o nosso último autocarro de volta a casa era muito cedo e quero destacar a solidariedade de todos os pacientes do bloco de exames que deixaram a minha mãe ser atendida primeiro para conseguirmos apanhar com sucesso o nosso transporte. Esse tipo de altruísmo não tem preço e desejo profundamente as melhoras para todos eles.



Claro que se fosse falar de todas as complicações de saúde que assolam os mais pais este artigo seria maior. A minha mãe tem batalhado com hipertensão e dores de cabeça, pelo que tento sempre que ela cultive a boa disposição, deixe a visão pessimista das coisas e se hidrate convenientemente. O meu pai tem diabetes, é picado no dedo duas vezes ao dia e injetado na barriga com insulina. Se antes era muito exuberante, um comunicador incontrolado e risonho, agora é mais discreto, mais receoso, mas a alma de menino continua lá dentro. Por isso de cada vez que cuido dele, dou todo o meu amor e lembro-me do final de "Se" de Rudyard Kipling que ele me recitou de cor:

*"Se és capaz de dar, segundo por segundo,
ao minuto fatal todo valor e brilho.
Tua é a Terra com tudo o que existe no mundo,
e - o que ainda é muito mais - és um Homem, meu filho!"*



Edite Fonseca Borrego

Envelhecimento?

Não!!! Prefiro chamar a este processo natural de amadurecimento. Os objetos sim envelhecem com o passar dos anos, as pessoas amadurecem. Tal como o vinho do Porto que fica nas barricas a aprimorar o saber, a cor, os aromas, enfim a aperfeiçoar o seu todo. Cada vez mais a idade é apenas um número e cada pessoa seja ela do sexo feminino ou masculino é uma realidade diferente. No meu entender um amadurecimento pleno só se consegue alcançar com saúde. Quando esta falta de vontade de se manter ativo esvoaça com o vento. Aumentar a expectativa de uma vida saudável com qualidade de vida para todas as pessoas a partir de uma certa idade deveria ser uma realidade. Mas sejamos realistas, é quase uma utopia... Como trazemos felicidade a uma pessoa em estado vegetativo, ou a detentoras de Alzheimer e que nem o nome se recordam? Envelhecer plenamente... existe mesmo esse conceito ou só apenas aqueles bravos que enfrentam os números a deslizar no calendário com diversão chegam a perceber o real sentido desses dois termos? Os desafios do passar dos anos são distintos e diferentes para cada ser humano. Mas o importante é se manterem esperançosos e aproveitarem ao máximo cada novo dia que amanhece. Apreciar as coisas belas da vida e viver cada dia como se fosse o último. Como se não existisse amanhã... Deixemos os receios e os medos para trás e olhemos em frente para o sol a raiar, o arco-íris que brilha no horizonte, a brisa que nos beija o rosto.... Aniquilemos os pudores, as ideias conservadoras e antiquadas... É normal que o corpo se molde de maneira diferente, que alterações fisiológicas e morfológicas ocorram, mas se nos mantivermos atentos conseguimos perceber os sinais do nosso corpo. O exército que habita em nós e nos guia para uma estratégia sábia e eficiente de viver a vida em pleno e em harmonia com a natureza e com o ser humano.



Catarina Valadas

Envelhecer devagar

E escolho envelhecer devagar. Deixo que o tempo passe no seu ritmo (uns dias vagaroso, uns dias apressado) porque aprendi a viver um dia de cada vez.

Para quê a pressa, se tudo o que tenho é um instante?

Para quê correr contra o tempo, se tudo o que tenho é este momento?

Pergunto-me porque temos tanto medo de envelhecer?

Na realidade apenas temos mais histórias para contar, do tempo em que a vida era mais rápida e o ritmo mais acelerado.

Vivemos mais devagar, mas vivemos mais intensamente.

Temos tempo para apreciar a vida e passamos a fazê-lo com mais amor e generosidade.

Damos abraços mais demorados, porque nunca sabemos o dia de amanhã.

Dizemos "amo-te" mais vezes, porque cada segundo é uma bênção.

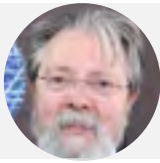
Apreciamos o tempo com mais serenidade, porque sabemos que não somos donos dele.

Cultivamos melhores relações, porque sabemos o quanto relacionarmos-mos é tão importante.

Rimos, rimos muito, porque rir dá-nos vida e um aconchego no coração.

Dormimos menos tempo, porque queremos beber o sumo da vida e rendermos-mos a ela.

Escolhemos envelhecer devagar, porque a pressa só nos afasta de nós mesmas(os).



Francisco George

Médico e Presidente da Cruz Vermelha Portuguesa

O Ninho de Serpentes

(Historieta ao estilo de fábula moral para crianças & adultos)

Há muito tempo atrás, ainda no século passado, a presença de colonizadores portugueses em África tinha por base a exploração das riquezas locais obtida através de mão de obra, a custos diminutos, recrutada de entre a população indígena. Os trabalhadores africanos, sem garantias, sem direitos, nem qualquer segurança, sujeitavam-se à dureza do trabalho agrícola nos campos, à serventia necessária para a exploração mineira ou para a construção civil ou, também, a tarefas de natureza doméstica ao serviço de famílias europeias aí residentes. Colonizados e enganados eram obrigados a trabalhar a troco de quase nada.

Com lucro fácil e com a Lei e a Administração da Colónia sempre a seu lado, os colonos, originários da Metrópole, podiam arrecadar ganhos de monta. Alguns ascendiam rapidamente à galeria de uma elite marcada pela riqueza aí arrancada.

Em flagrante contraste com a quase imediata elevação social dos colonizadores, a população nativa era, muitas vezes, sujeita a maus tratos e a constante repressão policial. Além de salários muito baixos, sucediam-se injustiças, diferenças intoleráveis, iniquidades chocantes que, naturalmente, faziam crescer sentimentos de revolta.

Povos explorados há 500 anos pelas políticas coloniais injustas viriam, na segunda metade do século XX, a lutar pela Libertação até à Independência.

Foi nesse ambiente tropical, no seio de uma poderosa família de colonos, que nasceu um menino, branco, sempre rodeado de mil cuidados pelos pais. Parecia ser muito dotado e inteligente. Cedo seguiu todos os rituais católicos da catequese na Igreja da Vila. Um dia, já com seis anos de idade, ao atravessar o mato de bicicleta, em plena picada aberta entre grandes palmeiras, derrapou, de forma inesperada, ao ver uma serpente a rabiá-lo à sua frente. Tentou abrandar a pedalada com os travões. Foi tudo muito rápido. Não conseguiu evitar a queda. Caiu e ficou com feridas no joelho direito. A cobra, para seu espanto, aproximou-se dele e disse-lhe com uma voz parecida com a dos bonecos animados do cinema:

– Oh Menino não chores; não tenhas medo; eu mesmo vou tratar de ti!

– Oh Cobra não me mordas. Por favor, não me faças mal. Não quero morrer! Tenho muito muito medo!

A Cobra, para espanto do Menino, cumpriu a promessa. Não o picou. A sua língua, longa e bifurcada, limpou suavemente a ferida do Menino que, em poucos segundos, ficou sem as sujidades próprias do terreno e com os ferimentos quase curados.

O Menino, muito reconhecido, já sem dores, agradeceu com ternura o gesto da serpente. Apesar de, na época, ter apenas 6 anos, nunca mais esqueceu o episódio. Para ele, a vida passou a confundir-se com a própria imagem da serpente. Nunca mais deixou de pensar na serpente. Aliás, quando relatava o acontecimento a familiares e amigos, todos se riam. Ninguém acreditava na historieta contada por ele. Todos, menos ele, sabiam que as serpentes não curavam feridas e que quando picavam a morte era quase certa.

O Menino cresceu. Entrou na escola e depois no liceu. Mais tarde completou os estudos universitários no Continente. Porém, continuava a repetir, vezes sem conta, a conversa havida entre ele e a sua amiga serpente. Adquirira o vício de mentir. Passou a mentir por tudo e por nada. Contava muitas aventuras suas em África. Compunha, aumentava, pintava, deturpava e mentia. Compulsivamente. Mentia de manhã, à tarde e à noite. Mentia sempre. Um perfeito mentiroso que, de quando em vez, limpava a alma em confissão na Igreja Paroquial do seu bairro, para logo depois voltar à sua habitual forma de estar. Semeava mentiras na própria família, mas também nos círculos que frequentava na vida social. Até fazia o contrário das convicções que manifestava, mesmo publicamente. Sem vergonha alguma.

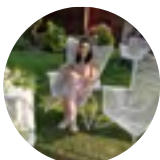
Eis senão quando, já adulto e doutorado, começou, estranhamente, a acreditar nas falsidades que narrava.



Os amigos que circulavam à sua volta nem deram conta da mudança. Tudo passou a ser supostamente real. Era escutado com redobrada atenção. Liderava. Era seguido com imenso respeito. Todos tinham por ele elevada admiração. Cultivava a palavra. Afinava o discurso. Verbo atraente. Eloquent. Dissertava com palavreado cada vez mais rico. Se não sabia, inventava. Tornou-se mais convincente. Convenceu-se a si mesmo. Julgava-se divindade.

Tentou, também, mas em vão, fazer perdurar a aparência de generosidade, antes ostentada pela serpente africana. Ensaçou imitar aquela bondade. Exibia-se como um sábio. Falava de tudo. Sempre na ribalta. Mas, em dia frio de Inverno, subitamente, caiu do palco. Um abalo, seguido de um fugaz raio de luz, fez desmoro-nar a fantasia.

Com ele desapareceu o "ninho de serpentes" que sonhara ter construído.



Tânia Vargas

<https://www.facebook.com/mundogoncalinho>

Envelhecimento na deficiência - para quando um mundo equitativo?

Envelhecer não me custa, custa-me é não saber como vamos envelhecer.

Não é segredo nenhum que envelhecer é algo ainda para o qual se olha com desconfiança. Na perspectiva dos meus trintas e qualquer coisa anos, não é algo que se abraça com facilidade, mas também tenho noção que a resistência que sentia aos 20 já não existe agora - o que tiver de ser, será. Contudo, não posso deixar de pensar no envelhecimento do meu filho mais velho e de outras crianças com deficiência.

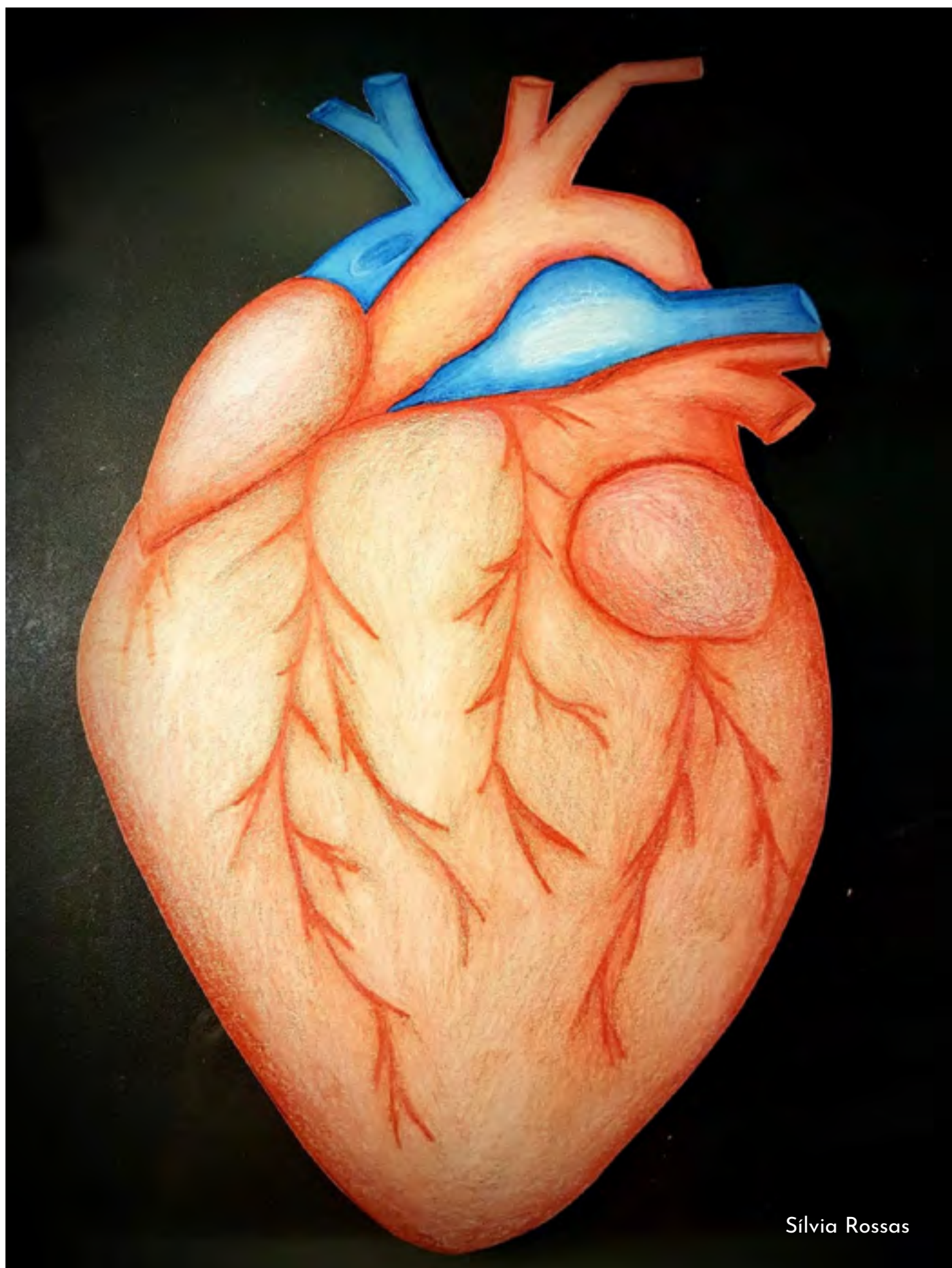
Numa perspectiva social, um bebé ou criança com deficiência acaba sempre por obter mais atenção do que uma pessoa mais velha. Os apoios existentes e os obstáculos que no dia a dia se apresentam mostram isso mesmo - quanto mais se avança, menos portas se abrem. Temos apoios a terminar aos 10 anos e outros aos 24; temos recursos que se tornam muito mais difíceis de obter quando se entra no 1º ciclo; se antes era uma criança com potencial, mais tarde, na perspectiva de muitos, passa a adulto ou idoso sem qualquer valor económico para a sociedade; entre outros.

A própria palavra deficiência ainda causa burburinho, sussurros e esconde-esconde; ainda é tabu e acompanhada de largas doses de pena. Ainda se olha para a deficiência como um desastre horrível, como se a pessoa deixasse de ser pessoa e passasse a ser só a deficiência, quando na realidade ela tem diferentes "cores e feitios".

É preciso mudar esta mentalidade. É preciso criar condições para que todos, em equidade, consigam sentir-se realizados, sem barreiras ou preconceitos. As pessoas com deficiência têm o direito a envelhecer em pleno, como o nome desta edição o invoca. Têm direito a ter acesso a apoios e cuidados, têm direito a uma vida sem o peso dado a uma palavra que apenas estas pessoas têm direito a defini-la.

Quando penso em envelhecer em pleno, sonho com uma sociedade equitativa, em que a pessoa com deficiência não tenha de correr mundos e fundos para aceder a coisas garantidas a outras pessoas. Envelhecer em pleno, para mim, é daqui a uns anos, quando a minha idade for o triplo do que é agora, o mundo estar tão melhor que este meu texto já não faz qualquer sentido.





Sílvia Rossas



Alexandra Lemos

CEO Premium Coaching | Executive coach | ICC coach trainer for Portugal

Maturidade de Espectro Total

Todos, sem exceção, estamos nesta vida para a viver plenamente, da melhor forma que sabemos e podemos. Herdamos a força genética da nossa ancestralidade, sentimos o amor da família que nos educa e nos apoia a nos tornarmos mais independentes. Recebemos as coordenadas culturais do meio social que nos acolhe. Traduzimos as nossas idiossincrasias numa persona que vai amadurecendo ao longo do tempo, numa linha de vida na qual vamos lidando com alterações hormonais, mudanças físicas, psicológicas, sociais, geográficas, e tantas outras descobertas e progressos subtis que vão contribuindo para a construção da nossa maturidade. Situações que ocorreram uns anos antes e que eram motivo para processos reativos por impulso, num dado momento de maior maturidade já não geram respostas tão aceleradas, porque alguns quilómetros percorridos de preocupações superadas e integradas, vêm mostrar os valores que podem ser vividos no topo da hierarquia numa escala de importância relativa, perante as situações da vida. A saúde como um valor central ocupa o papel principal e deve começar a ser um investimento prévio uns anos antes de ser um tema de verdadeira preocupação.

O envelhecimento pleno implica estarmos dotados de uma espécie de maturidade de espectro total, isto é, podermos antecipar, sem ansiedades, que o nosso tempo em que o corpo não estará tão dotado da sua jovialidade vibrante, poderá, contudo, permanecer saudável em fases mais avançadas da vida. Para tal, é necessário um investimento de foco em pilares como a manutenção de uma alimentação saudável, o recurso a hidratação adequada, porque somos constituídos por cerca de 70% de água e precisamos dela para que os nossos órgãos continuem funcionais, a prática do exercício físico regular, a aposta no descanso reparador, o cultivar de relações sociais nutritoras e de pensamentos ativos que nos orientem para a alegria de viver e para a aceitação de que o envelhecimento é um processo natural. Envelhecer de forma saudável implica estarmos de bem com a vida. A tendência atual é falar-se dos «sexagescentes» como os homens e as mulheres nas idades entre os 60 e os 70 anos que não se acomodam ao fator do tempo, pelo que não vivem os sinais típicos da apatia, do pensamento posto na negatividade e nas memórias do passado. Pintam o cabelo, escolhem cores alegres na sua indumentária moderna, em vez dos tons mais escuros dos vestuários discretos do passado. Tratam do corpo com produtos de beleza, convivem e disfrutam de conversas sobre a atualidade e não são infoexcluídos, pois mantêm-se ativos nas redes sociais, querem viver o romance, acompanham os netos nos saltos tecnológicos, pois são avós amigos que estão na crista da onda das tendências da modernidade.

Como lhes interessa a qualidade de vida, são cuidadores da sua saúde, fazem regularmente atividade física e alimentam-se bem. O envelhecimento pleno numa atitude madura de espectro total implica a mudança de hábitos ineficazes (sedentarismo, derrotismo, acreditar que não há nada a fazer a partir de uma certa idade contra as doenças, o engordar-se, o envelhecimento, etc.). A responsabilidade da adoção de hábitos saudáveis é o preditor de uma vida mais funcional na linha do tempo mais à frente. É o semear agora para colher depois.

Acredito que o Amor (tema do livro «Amor Corporativo» que lancei em Janeiro de 2023 pela Talento) é também um pilar estruturante da nossa visão amorosa sobre o significado do envelhecimento pleno, no sentido de nos amarmos e sentirmos amados: uma força que nos nutre por dentro e nos mantém vivos e com propósito. Esse é o grande desafio humano, numa busca de significado para a nossa existência. Descobri exatamente isso nas sessões de Coaching que tenho feito nos últimos vinte anos, em que por mais perguntas no mundo corporativo que faça, o epicentro de todas as repostas acaba por ser o amor. As pessoas querem ser reconhecidas, porque querem ser valorizadas, amadas, consideradas. Esta apreciação positiva apoia a sua longevidade mental e física. A presença de pessoas significativas na nossa vida em fases de maior idade, assume um papel importante no processo de envelhecimento pleno saudável.

A propósito do maior estudo longitudinal de Harvard¹ realizado ao longo de 75 anos sobre o que faz uma vida feliz, foram estudadas as vidas de uma amostra original de 724 homens. Uma das conclusões desse estudo é que em fases de idade avançada, quando se pergunta às pessoas o que é verdadeiramente importante para o seu bem estar e felicidade, as respostas parecem ser unânimes: a possibilidade de terem relações de qualidade com pessoas significativas.

A regulação em tribo, típica dos seres humanos que se organizam em famílias, impulsiona-nos a sermos alguém, precisamente porque os outros existem e têm funções importantes:

- A proteção individual e grupal contra agressores e ameaças externas;
- A nutrição emocional do sentido de pertença, do ato de cuidar e ser-se cuidado;
- A construção da autoconfiança numa estrutura saudável do Eu.

Nestes termos, os resultados da ação individual são também coletivos, sempre que damos passos na direção de um benefício próprio que, afinal é aparentemente exclusivo. Como estamos ligados por uma malha intensa de ligações eletromagnéticas que formam campos de energia integrando todas as experiências, por mais que queiramos defender incompatibilidades relacionais e isolar as nossas intenções e ações do resto do mundo, chegaremos à evidência de que esse mundo, o qual também contempla os outros, é onde vivemos e que toda a ação tem uma reação de impacto sistémico.

Todo o processo de envelhecimento começa dentro de cada um, com o seu cuidado próprio e cada um de nós saberá lidar com as condições genéticas que nos trazem mais ou menos desafios, e com os hábitos mais saudáveis que podemos adotar para a construção do nosso futuro mais pleno nos planos físico, mental, emocional e espiritual. Orientar a nossa energia aos outros de forma ativa e útil a partir de um adequado estado de recursos (aceitação, disponibilidade, auto motivação, paixão, humor, capacidade de estabelecer e manter uma comunicação generativa, foco, poder de tomar decisões) começa por cada um de nós, pela nossa autoestima. Isto significa que cada um se tem em elevada estima, que se considera uma pessoa importante, diligente, energética. Uma pessoa de bem com a vida – algo que nos permite envelhecer sem pensarmos no drama da morte e, sim, na virtude da vida.



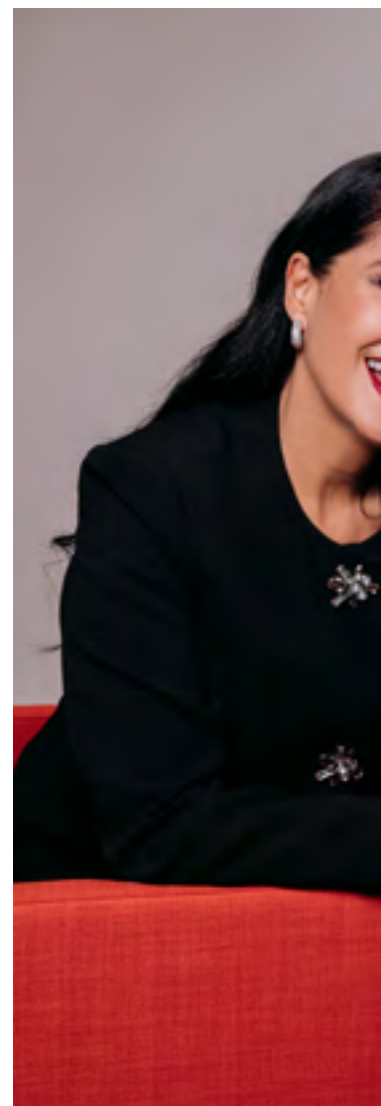
¹ Robert Waldinger (psiquiatra, psicanalista, professor sênior de Dharma em temas Zen) revela na sua TED Talk sobre o Estudo do Desenvolvimento Adulto de Harvard, os resultados dessa investigação levada a cabo por várias gerações de investigadores, cuja conclusão sobre o que faz uma vida feliz e saudável é o estabelecimento de boas relações ao longo da vida (não é trabalhar mais, ganhar mais dinheiro, nem ter mais fama). As lições tiradas deste estudo sobre a importância das relações sociais (na família, no grupo de amigos, na comunidade) sugerem que elas tornam a vida dos seres humanos mais feliz e saudável, e que a solidão mata. As pessoas que têm mais ligações sociais tendem a ser mais felizes, fisicamente mais saudáveis e vivem mais tempo, comparativamente às pessoas que têm menos relações sociais. O que verdadeiramente importa não é a quantidade, mas sim a qualidade das relações íntimas. Viver no meio de relações calorosas e nutritivas é um fator de proteção que ajuda a ultrapassar as dores emocionais, além de ajudar o cérebro a manter-se protegido, por exemplo, contra o declínio da memória.

Eis os alicerces nos quais se sustenta a **autoestima** (o ato de se estimar a si mesmo):

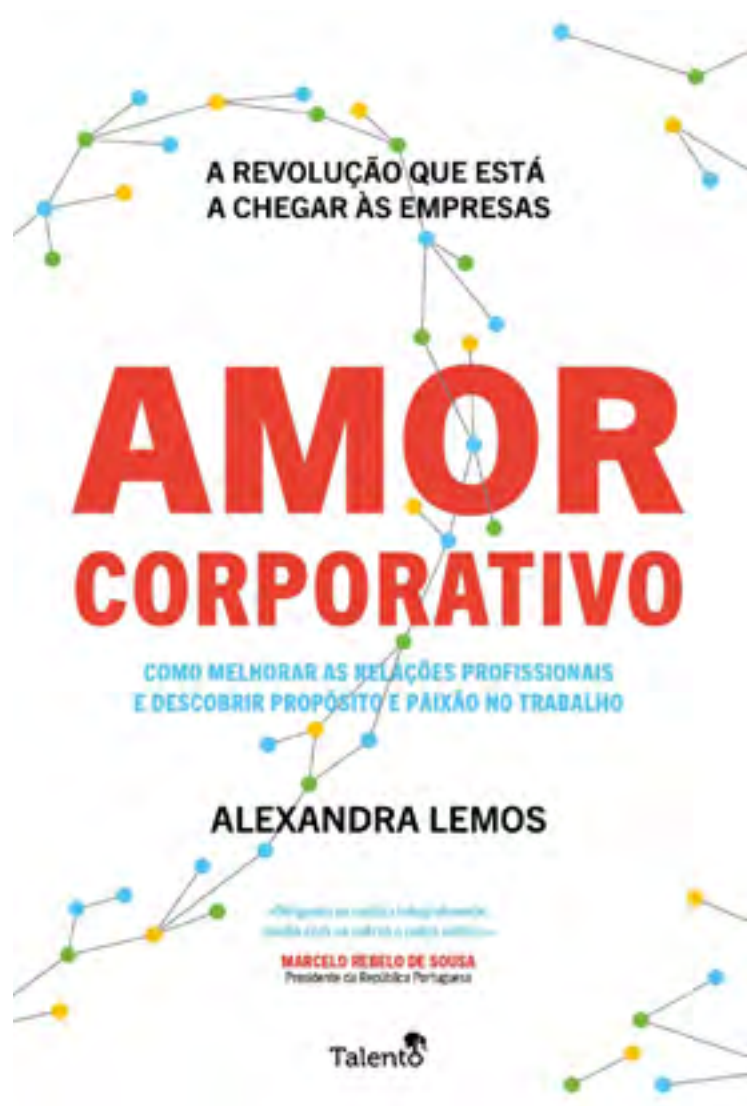
- **Amor por si mesmo** – independentemente dos seus momentos de sucesso e de fracasso, tem por si um enorme respeito, carinho, amor incondicional e sente-se digno de receber Amor, apreço e ser respeitado pelos outros. Gosta da pessoa que é e da pessoa em quem se pode tornar, sem ter necessidade de obter evidências de que é amado pelos outros. Quando tem Amor por si mesmo, fica mais resistente a ataques externos dirigidos à sua identidade. Resiste a tentativas dos outros para o humilhar, depreciar, achincalhar, diminuir, criticar, rejeitar, controlar. Ativa a sua noção de integridade, sem deixar ferir a sua identidade. Perante um poderoso e funcional Amor próprio, não deixará destruir o seu sentido de self e responderá sem receios, com assertividade a quem tentar destruir a sua presença e depreciar o seu valor. Tem-se em boa conta, com um valente respeito pela pessoa que é e consegue ter orgulho nas diversas facetas da sua identidade: gosta do seu aspeto físico, da sua personalidade, dos seus valores, das suas habilidades e capacidades, das suas conquistas e da sua moralidade e amorosidade, independentemente da sua idade física.

- **Autoconfiança** – ativa a sua capacidade de agir com eficácia perante os desafios. Arrisca-se a fazer coisas diferentes, porque acredita que vai obter os melhores resultados. A autoconfiança pode aferir-se pelos seus atos. Está relacionada com a capacidade de se libertar do juízo de valor alheio e consegue olhar para os seus fracassos como mestres para aprender a superar as próximas situações desafiantes e conflituosas. Quando tem autoconfiança, consegue responder às situações da vida, quer sejam previstas, quer sejam imprevisíveis e inesperadas, pois ativa a força dos seus recursos internos pela confiança que tem nos seus trunfos sólidos para dar boas respostas ao que lhe acontece e ao que faz acontecer pela sua própria vontade. Com a autoconfiança no nível certo, consegue mostrar-se capaz de dar passos em frente, falar para audiências, fechar negócios, converter desafios de grande envergadura em tarefas domináveis, liderar o seu posto de trabalho, reverter um fracasso num sucesso, pois não sofrerá com isso. Utiliza o que corre mal para se reajustar e reerguer. Tendo uma boa autoconfiança aumenta a probabilidade de ter sucesso nos seus empreendimentos e a hipótese de ter uma autoestima mais robusta.

- **Visão de si mesmo** – quando a visão de si mesmo é positiva, há um foco preferencial nas suas qualidades como pessoa e no seu papel profissional (apenas uma das muitas dimensões de se ser humano na vida ativa). Acredita em si mesmo e tem a capacidade espontânea de realizar a metacognição (a sua capacidade de refletir e se compreender). Consegue olhar para si e tomar consciência dos seus atos, pois ouve as suas vozes internas, observa os seus comportamentos, valoriza-se nas suas escolhas e energiza-se com a garra e a alegria de estar vivo, para aproveitar as oportunidades da vida. É um autodidata compreensivo. Passa a perceber que qualidades tem e que aspetos de desenvolvimento ainda precisa de integrar na sua vida para melhorar como ser humano e como profissional. Faz uma avaliação não somente das suas qualidades, como também das suas limitações, as quais pode ultrapassar com a alteração dos seus comportamentos. Para isto, cria uma visão de si mesmo e pergunta se frequentemente: em quem me quero tornar? Não com uma visão medíocre de si mesmo, o que alimentaria os receios de dececionar os outros por não estar à altura das suas expectativas. Tem ambição, porque reconhece as suas qualidades e tem orgulho nelas. Com uma boa visão de si mesmo, consegue triunfar, porque se prepara com disciplina, foco, conexão àquilo que é importante para si e que se alinha com a sua natureza. Define objetivos benéficos para si e para os outros, com o mérito de se ver num futuro positivo, mesmo antes de iniciar a viagem rumo a esse alvo.



Este Amor cria condições para estabelecer uma maturidade de espectro total ao longo da vida que cria pontes fortes de ligação prática, produtiva e emocionalmente satisfatória na relação que estabelece consigo mesmo e com os outros. Estas pontes que permitem o crescimento e o desenvolvimento de todas as pessoas envolvidas. Exige um tipo de pensamento que não é imediatista, e que nem considera apenas a medida das diferenças entre dois pontos abstratos na linha de vida (passado e presente). É uma perspectiva longitudinal da vida e do trabalho (across time view of life) que integra o potencial em desenvolvimento de cada ser humano ocupado na sua profissão, numa visão positiva do seu futuro, na fase da reforma profissional, em que outra fase da sua vida começa, e que pode ser bastante ativa e recompensadora. É ver a realidade com os olhos curados do Amor que nutre as pessoas e que cria, dessa forma, o movimento adequado a que as suas qualidades possam florescer e revelar-se. Há tempo e espaço para enquadrar o desenvolvimento humano na interface com as suas qualidades, realizações, experiências, aprendizagens, integrando todo esse histórico no relacionamento com os outros, pois são fatores indissociáveis. É um investimento consciente na relação saudável das pessoas com o seu próprio corpo, a sua mente, as possibilidades que podem criar para si através dos seus hábitos conscientes e as pontes relacionais favoráveis que querem estabelecer com os outros. Uma forma de estar que as fazem sentir-se de bem com a vida, independentemente da idade cronológica.





Envelhecer não significa passar de validade

Crescemos a ouvir dizer que o Homem nasce, cresce, reproduz-se, envelhece e morre. Será que esta proximidade da morte é o que nos faz ter medo de envelhecer ou é o medo de envelhecer sem termos vivido e feito tudo aquilo que queríamos enquanto jovens? Ou será o termo “velho” ou “velhice” que nos mete medo por tudo aquilo a que está associado?

A verdade é que crescemos e vivemos numa sociedade que nos incute a todo o custo que envelhecer é uma coisa má, seja com as estatísticas sobre a solidão e abandono da população idosa, seja pelos maus-tratos retratados nos lares, seja com publicidades a cremes anti-idade, seja com anúncios de aparelhos auditivos.

É particularmente difícil para mim, uma vez que tenho 24 anos, falar sobre envelhecimento. Não sei como me vou sentir quando lá chegar ou se vou chegar lá. Sei que idealizo envelhecer de uma forma tranquila, junto das pessoas que amo, com toda a experiência e sabedoria que alcancei até lá, isso sim, seria o plano ideal para mim e penso que o de muita gente também.

Sinto um certo receio, não vou mentir, se calhar por tudo aquilo que vemos e ouvimos diariamente, todas as doenças associadas, a fragilidade e dependência, as mudanças no corpo. É estranho imaginar-me com mais 30 anos. Será que me vou reconhecer quando me olhar ao espelho? Vou olhar para o que vivi com nostalgia ou arrependimento? Talvez este medo seja só fruto da influência que a sociedade implantou em mim ao longos destes anos.

É sabido que existe um certo preconceito associado à velhice, ao envelhecer, como se tivéssemos um prazo de validade e quando atingimos uma data já não prestamos. Perdoem-me esta comparação parva, mas foi a que na minha cabeça fez mais sentido.

Não consultei dados estatísticos, mas parece-me a mim que, se a maioria dos problemas estão associados à velhice, então posso ser considerada “velha”, tendo em conta as dores na lombar, a minha memória de peixe e falta de resistência...

O facto é que não está provado que os mais velhos são menos produtivos, menos resistentes à mudança ou menos capazes de lidar com tecnologia.

Envelhecer não tem de significar perder direitos, dignidade, autonomia e participação cívica. Pelo contrário, um envelhecimento saudável e bem-sucedido permite-nos adaptar às circunstâncias que mudam na nossa vida, mantendo-nos ativos e satisfeitos a todos os níveis. À medida que envelhecemos podemos e devemos continuar a investir na nossa vida e no nosso desenvolvimento.

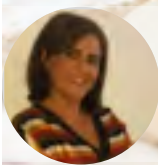
Para mim envelhecer significa viver, criar memórias, recordar, e isso deveria ser algo positivo. Todos os dias temos uma nova oportunidade para cuidarmos de nós, da nossa saúde, de aprendermos algo novo, de conhecermos pessoas novas e isso é o bonito da vida.

O medo de envelhecer não é novo, sempre foi uma preocupação geral, desde que me lembro, mas sinto que é cada vez mais uma paranoia. Valrizar-se mais a aparência, os procedimentos estéticos e tudo o que possa ser feito para atrasar o envelhecimento. As pessoas têm de se sentir bem com elas próprias, mas será mesmo por elas próprias que tomam essas decisões ou por pressão de uma sociedade que não prioriza o que é realmente importante?

É preciso desconstruir esta ideia que temos sobre envelhecer, contruindo uma nova imagem, mais positiva. Não digo que se deva ignorar as limitações e problemas que possam aparecer, falo simplesmente de não nos deixarmos consumir por elas.

Respeitarmos a passagem do tempo é respeitarmo-nos a nós próprios e aos outros.





Joana Cordeiro Dias

Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde pela OPP | Psicoterapeuta | Instrutora Certificada em MBCT
joanadias32@gmail.com

O Envelhecimento: Da Auto-Percepção ao Incremento do Mindfulness

O envelhecimento da população representa um dos fenómenos demográficos mais preocupantes das sociedades modernas do século XXI. Este facto tem marcadamente reflexos de âmbito socioeconómico com impacto no desenho das políticas sociais e de sustentabilidade, bem como alterações de índole individual através da adopção de novos estilos de vida. Na União Europeia, verifica-se que a população idosa tem aumentado substantivamente e a tendência é para se intensificar. Assim, **até 2050 estima-se que o número de pessoas idosas, com 65 e mais anos aumente em 77% e que o número de muito idosas aumente em 174% (Glendinning, 2009).**

Neste sentido, a União Europeia (UE) assiste cada vez mais ao envelhecimento da sua população. E, esta transição demográfica é uma consequência inevitável dos grandes efeitos das nossas sociedades, que se refletiram na descida da taxa de mortalidade e no aumento da esperança de vida. Segundo estatísticas do Eurostat a idade média na UE é de 39,8 anos mas, em 2060, os cidadãos da União Europeia terão em média 47,2 anos. As pessoas com idade igual ou superior a 65 anos apresentarão quase 30% da população da UE em 2060 (contra 16% em 2010). **Assim, estima-se que daqui a poucos anos a população europeia em idade ativa irá diminuir, enquanto a população com idade igual ou superior 65 anos continuará a aumentar a um ritmo de dois milhões por ano. Todavia, perspectiva-se que em 2060, poderá existir um idoso para cada duas pessoas com idade ativa (Eurostat).**



População residente por grupo etário, 2011 - 2021 (%)
Fonte: INE, 2021

O envelhecimento da população é um fenómeno de amplitude mundial e Portugal não é excepção.

De acordo com os censos 2021, verificou-se que entre 2011 e 2021 houve uma baixa da natalidade e um aumento da longevidade, que se refletem na pirâmide etária correspondente aos Censos 2021. No período de 2011 a 2021, evidencia-se um estreitamento dos grupos etários da base e um alargamento nas idades mais avançadas.

Entre 2011 e 2021, em todos os grupos etários até aos 39 anos, assistiu-se a um decréscimo da população, com particular incidência no grupo dos 30 aos 39 anos. Em contrapartida, todos os grupos acima dos 44 anos aumentaram a sua importância relativa. **Em 2021, a percentagem de população idosa (65 e mais anos) representava 23,4% enquanto a de jovens (0-14 anos) era de apenas 12,9%.**

A estrutura etária da população portuguesa irá envelhecer nas próximas décadas. Segundo o INE (2003 in Moreira 2004:3) no horizonte 2010-2050, o total de pessoas com mais de 60 anos irá ter um aumento superior a 40%, ultrapassando os três milhões, enquanto a população com mais de 75 anos sofrerá um acréscimo que rondará os 80%.

Contudo, estes dados levantam preocupações pelo que se torna fulcral conhecer melhor os problemas desta população, o que nos remete, mais uma vez, para a individualidade da pessoa idosa e do seu processo de envelhecimento.

Cada vez mais é importante conhecer as dificuldades, os receios, os problemas sentidos pelas pessoas e a percepção que têm sobre o envelhecimento. Só assim poderemos encontrar soluções viáveis e ajustadas às necessidades existentes.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002) a terceira idade tem início entre os 60 e 65 anos.

Esta idade é percebida como marco do início da velhice, porém a idade cronológica e biológica difere de indivíduo para indivíduo, logo não deve ser padronizada (Duarte, et al., 2005). Igualmente o conceito de envelhecimento ativo, criado pela OMS tem como base a ideia de otimizar as capacidades cognitivas e mentais das pessoas mais velhas, integrando-as, de forma ativa, na vida social das comunidades em que se estão inseridas, parece ser uma solução, tornando-se pois fundamental difundir e implementar novas medidas. A forte evidência sobre o que determina a saúde, sugere que todos estes fatores, bem como os que resultam da sua interação, constituam o referencial dos indicadores da qualidade do envelhecimento das pessoas e das populações.

Falar do envelhecimento é correntemente visto como um estado tendencialmente classificado como “terceira idade” ou ainda “quarta idade”. No entanto **o envelhecimento não é um estado, mas sim um processo de degradação progressiva e diferencial. Neste sentido, o envelhecimento pode ser compreendido não como um retrocesso, perda, queda, mas sim como uma evolução natural da vida.** As limitações corporais e a consciência da temporalidade passam a ser problemáticas essenciais no processo do envelhecimento humano e aparecem de forma reiterada no discurso dos indivíduos, embora possam adquirir diferentes nuances e intensidades dependendo da sua situação social e das características pessoais idiossincráticas. **O envelhecimento pressupõe o entendimento sob o ponto de vista dum processo. Este decorre particularmente de uma condição multidimensional e multidirecional, envolvendo um equilíbrio dinâmico entre perdas e ganhos. Quando se fala em envelhecer, refere-se a processos biológicos, psicológicos e socioculturais (Baltes & Baltes, 1990).**

A percepção de envelhecer compreende uma plasticidade desenvolvimental, que invalida a cristalização deste processo, a forma como cada indivíduo percepciona

o envelhecimento, traduz a adaptação a essa realidade e da qual, podemos retirar múltiplos significados. Neste sentido **a auto-percepção do envelhecimento de acordo com Demakakos, Gjonca e Nazroo (2007) deve ser entendida em termos das percepções individuais e das experiências dos indivíduos. A percepção do envelhecimento e a auto-percepção da idade (aquilo que em essência, constitui a identidade relativa à idade) são em parte modelados pelas interações dinâmicas com sistemas sociais e culturais, que enquadram a nossa compreensão da idade e do envelhecimento, - no contexto de uma população envelhecida com uma experiência de vida em constante mutação -, ao longo das últimas décadas.** Provavelmente esta dimensão subjectiva da percepção do envelhecimento é que nos permite compreender, a um primeiro nível, como a maioria dos indivíduos mais velhos se percebe e avalia como mais jovem em relação à sua idade cronológica e assume que para si a meia-idade se estende bem para além dos 60 anos (Demakakos, Gjonca & Nazroo, 2007).

A percepção de uma pessoa sobre si mesma corresponde a um processo de deteção e identificação dos estímulos do ambiente em redor. A nossa percepção será não apenas uma reprodução fotográfica da realidade, mas sim uma construção personalizada. Segundo Holzman (1963 cit. Yassine 2011) **a percepção pode ser definida como o ponto de contacto psicológico entre nós mesmos e o ambiente.** Por sua vez, tem como função principal a de veicular informação sobre o meio onde nos inserimos para uma posterior integração com outras funções psicológicas, tais como a aprendizagem, a memória, o julgamento ou até mesmo a antecipação. De acordo com Shin, Kim e Kim (2002 cit. Yassine 2011), a informação transmitida pela percepção relativamente ao envelhecimento é, posteriormente, integrada em dimensões pessoais básicas nomeadamente: **a mudança e controlo sobre o próprio corpo, a percepção da idade, o espaço físico, o rumo da vida e a (re) estruturação de relações significativas.** Deste modo o envelhecimento deve ser visto numa óptica multidimensional e multidireccional, envolvendo um jogo entre perdas e ganhos e por sua vez entre sucessos e fracassos. Embora o envelhecimento seja um processo vivido dentro de um contexto social, trata-se de algo que confere ao envelhecimento especificidades, é relevante referir que cada processo de envelhecimento é singular e idiossincrático (Claudino & Carmona, 2010). Levy, Slade, Kasl, e Kunkel, (2002) **concluíram que os indivíduos com auto-percepções do envelhecimento mais positivas experienciam uma melhor saúde funcional, ao longo do tempo. Indivíduos idosos, associados a um estereótipo positivo do envelhecimento, demonstravam melhores desempenhos ao nível da memória, maior controlo da escrita, um caminhar mais acelerado, uma forte vontade de viver, e uma baixa resposta cardiovascular ao stress, quando comparados com os que estavam associados a um grupo de estereótipos negativos do envelhecimento** (Hausdorff, Levy, & Wei; Levy, Ashman, & Dror; Levy, Hausdorff, Hencke, & Wei, citados por Levy et al., 2002). Segundo Mead (citado por Levy et al., 2002), o self é constituído não apenas por uma organização das atitudes individuais particulares, mas também por uma organização das atitudes sociais dos outros ou do grupo social como um todo ao qual o indivíduo pertence. O autor afirma também que, quando as atitudes negativas acerca do envelhecimento são internalizadas, tornam-se parte do "self" (Eu) do indivíduo. Existe, então, um risco de que as auto-percepções negativas resultantes se tornem expectativas ou predições negativas do modo como o processo de envelhecimento irá ser experienciado. E a título de curiosidade, a investigação realizada por Levy e Myers (2005), onde se procurou compreender se auto-percepções do envelhecimento positivas, reduzem a probabilidade de morrer de doença respiratória. As autoras escolheram focar-se nas crenças acerca do envelhecimento porque nas suas pesquisas anteriores ficou demonstrado que auto-percepções mais positivas do envelhecimento mantidas pelos idosos, prediziam uma variedade de resultados benéficos para a saúde, incluindo; a saúde funcional (Levy, Slade & Kasl 2002), a participação em comportamentos de prevenção da saúde (Levy & Myers, 2004), assim como a vontade de viver (Levy, Slade, Kasl, & Kunkel, 2002). Desta forma concluíram que os participantes com auto-percepções mais positivas do envelhecimento tinham, expressivamente, menos probabilidade de morrer de doença respiratória, durante um período de 23 anos de follow-up.

O estudo do envelhecimento propriamente dito é importante, mas as investigações têm-se direccionado para as percepções que os indivíduos têm acerca deste, pois essas percepções implicam uma avaliação própria, reflectindo formas de pensar e julgamentos do indivíduo relativamente à sua vida, e que podem estar associados à forma como o processo de envelhecimento irá ser vivido (Furstenberg, 2002). Snedd e Whitbourne (2005) indicaram que **níveis elevados de auto-percepções do envelhecimento positivas são indicadores de resiliência e uma adaptação bem-sucedida aos stressores físicos, psicológicos e ambientais que ocorrem com o avançar da idade.** Contudo, defendem a existência de limites na adaptabilidade do sistema de envelhecimento. Com o avançar da idade e o aproximar da morte, o indivíduo encontra cada vez mais perdas e mudanças negativas numa enorme variedade de domínios. Uma diminuição nas auto-percepções positivas do envelhecimento, no aproximar da morte, indicam que os processos relacionados com o self que contribuem para uma manutenção de auto-percepções positivas já não conseguem compensar totalmente as perdas experienciadas nos vários domínios. Neste sentido, as auto-percepções do envelhecimento caracterizam um construto multidimensional que abrange facetas como a satisfação com o envelhecimento e a idade subjectiva e, ainda que alguns autores tenham interpretado até hoje a auto percepção positiva do envelhecimento como uma negação do mesmo (e.g., Bultena & Powers, 1978 cit. por Kotter-Grühn, Kleinspehn-Ammerlahn, Gerstorf & Smith, 2009), outros como Levy (2003 cit. por Kotter-Grühn, Kleinspehn-Ammerlahn, Gerstorf & Smith, 2009) e Sneed e Whitbourne (2005 cit. por Kotter-Grühn, Kleinspehn-Ammerlahn, Gerstorf & Smith, 2009) têm sugerido que "idades subjectivas" mais jovens e elevada satisfação com o envelhecimento poderão ser indicadores da capacidade dos mais velhos para se adaptarem a perdas relacionadas com o envelhecimento. Num estudo realizado por Ron (2007), foi encontrada uma correlação entre as atitudes negativas em relação à idade avançada e a

avaliação subjectiva do estado de saúde dos sujeitos. Assim, vários estudos têm revelado que uma auto-percepção positiva do envelhecimento se encontra relacionada com menores riscos de morrer 6, 13 ou 23 anos antes de uma avaliação inicial (Maier & Smith, 1999 cit. por Kotter-Grühn, Kleinspehn-Ammerlahn, Gerstorf & Smith, 2009; Uotinen, Rantanen, & Suutama, 2005 cit. por Kotter-Grühn, Kleinspehn-Ammerlahn, Gerstorf & Smith, 2009; Levy & Myers, 2005; Levy, Slade, Kunkel, & Kasl, 2002 cit. por Kotter-Grühn, Kleinspehn-Ammerlahn, Gerstorf & Smith, 2009). Manter uma auto-percepção do envelhecimento positiva poderá, contudo, tornar-se, cada vez, mais desafiante com o aproximar da morte. A satisfação com o envelhecimento e a idade subjectiva reflectem percepções das mudanças, nesta fase da vida e noutros domínios de funcionamento, mais diretamente, relacionados com a morte. À semelhança de outros factores psicossociais, a auto-percepção do envelhecimento poderá estar associada a (1) comportamentos que promovem ou colocam em risco a saúde; (2) processos fisiológicos; (3) tendências relacionadas com lidar com os desafios da idade mais avançada; ou (4) uma exposição diferenciada a factores de risco ambientais (Kotter-Grühn, Kleinspehn-Ammerlahn, Gerstorf & Smith, 2009). Podemos ainda referir que vários estudos têm demonstrado que as crenças sobre o envelhecimento estão também associadas com comportamentos de saúde.

Nos idosos é comum os problemas, serem atribuídos; **à idade e ao envelhecimento, no sentido em que estas atribuições estão associadas a mecanismos de coping (superação) passivos, a baixos índices de utilização de serviços de saúde e a uma maior taxa de mortalidade.** Por sua vez, indivíduos com 50 ou mais anos que revelaram percepções positivas no envelhecimento, estão menos susceptíveis de experienciar incapacidades e até mesmo de morrerem precocemente, investindo em

comportamentos de saúde saudáveis bem como comportamentos de prevenção. **. Ao invés, indivíduos com baixas expectativas no que se refere ao envelhecimento revelam estilos de vida sedentários** (Sarkisian, Shunkwiler, Aguilar & Moore, 2006; Levy & Myres, 2004).

Quando os indivíduos se sentem mais jovens relativamente à idade, isso pode ser associado a um envelhecimento de sucesso, a um estado de saúde positivo e a um maior bem-estar psicológico (Kleinspehn-Ammerlehn, Kotter-Grühn & Smith, 2008), além de que são a únicas dimensões relacionadas com uma maior longevidade. Segundo Levy (2003) sentir-se jovem e estar satisfeito com a sua própria idade são expressões de percepções positivas de envelhecimento. A satisfação com o envelhecimento é, conceitualmente, aquilo que permite avaliar de uma forma mais explícita a idade e o envelhecimento dos indivíduos. Desta forma, as percepções positivas de envelhecimento são vistas como os indicadores de um envelhecimento saudável ou positivo, de uma identificação com a idade e dos processos de auto-regulação (Sneed & Whitbourne, 2005). **Assim com uma visão positiva da vida, será mais fácil ao indivíduo estar satisfeito e pensar nele próprio com uma pessoa saudável e mais ativa.**

Em termos gerais, a regulação emocional refere-se ao processo através do qual as pessoas dão atenção às suas emoções, equilibram a intensidade e a duração do despertar emocional, e transformam a natureza e o significado dos estados emocionais quando confrontadas com situações stressantes (Gross & Thompson, 2006). Diferentes linhas de investigação convergem na ideia de que **a regulação emocional é um componente essencial de saúde mental e física** e que os problemas de regulação estão associados a várias formas de psicopatologia (Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995; Davidson, 2000; Gross, 1998). As emoções envolvem mudanças na expe-

experiência subjectiva, na expressão do comportamento, e nas respostas fisiológicas; a regulação emocional refere-se assim, ao processo que amplifica, atenua, ou mantém a força dessas reações emocionais (Davidson, 2000). Os contributos de Greenberg (1992; 2004) no âmbito da psicoterapia, sugerem que as emoções são o pilar da construção de Si-próprio e a chave para a organização pessoal. Os *significados pessoais que as pessoas dão às suas experiências emocionais envolvem a integração da emoção e da razão*. As competências de regulação emocional, envolvem, entre outras, a identificação e rotulagem de emoções, o aumento de emoções positivas, o desenvolvimento da capacidade de auto apaziguamento, e criar distanciamento necessário das emoções avassaladoras, como o desespero (Greenberg, 1992; 2004).

A auto-regulação funciona como um modelo de processamento da informação, em resposta a alterações ou ameaças ao estado de saúde, permitindo ao indivíduo percecionar-se a si, e as mudanças no seu estado de saúde. Podendo assim, atualizar as suas representações num sentido saudável ou mal-adaptativo. Os *comportamentos que nós adotamos para manter a saúde, evitar e controlar a doença refletem as nossas histórias médicas e psicológicas*. Este conhecimento, forma um esquema baseado na combinação das novas sensações somáticas e na informação sobre a doença de outras pessoas, gerando representações (temas ou dimensões) de doença cujos atributos definem a: **Identidade** (crenças sobre o rótulo, a natureza da doença e a ligação aos sintomas; **Duração** (crenças sobre o tempo de duração e o curso da doença, natureza, crónica ou cíclica); **Consequências** (crenças sobre o impacto da doença na vida pessoal); **Controlo** (crenças sobre o modo pessoal de manejar a doença); **Causa** (crenças sobre a causa provável da doença) e **Representações Emocionais** (respostas emocionais geradas pela doença).

Apesar do envelhecimento ser um estágio normal de desenvolvimento e não uma doença ou um acontecimento que possa ser incluído numa lista tradicional de stressores de vida, coloca exigências e desafios que requerem manejo e adaptação (Baltes, 1990) *acrescendo o facto da comorbilidade aumentar com a idade* (Prohaska, E. Leventhal & H. Leventhal, 1985). Neste sentido a investigação sobre o impacto das auto-percepções do envelhecimento na saúde, no funcionamento pessoal e social, e na sobrevivência dos adultos mais velhos, indica a necessidade de abordar o preconceito da idade internalizada implícita no envelhecimento. Levy, Slade, Kasl, e Kunkle (2002) *sugeriram que uma abordagem para melhorar o estereótipo negativo nos idosos é promover a consciência da auto-estigmatização das pessoas mais velhas. Por exemplo, o treino das competências de mindfulness, tem demonstrado promover a auto-consciência de pensamentos e sentimentos*. Conceptualizado de um modo abrangente, o termo *mindfulness* tem sido descrito como um processo de consciência, sem juízo de valor, não elaborado, centrado no presente, e no qual cada pensamento, sentimento, ou sensação que surge no campo atencional da pessoa, é reconhecido e aceite como é (Shapiro & Schwartz, 2005). *O conceito de mindfulness é geralmente definido como a atenção plena às experiências que ocorrem no momento presente, de modo aceitante e não julgador* (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1990; Linehan, 1993a). *O mindfulness é um estado de equilíbrio do conhecimento momento a momento, no "aqui e agora", (Kabat-Zinn, 1994) no qual não evitamos os nossos sentimentos, nem fugimos com eles*.

O mindfulness é um estado mental (não-julgador e receptivo) em que os indivíduos observam e aceitam os seus pensamentos e sentimentos, tal como são, sem tentar suprimi-los ou negá-los, não recusando trazê-los à atenção consciente (Hayes & Gifford, 1997; Wenlaff & Wegner, 2000). *Não se consegue ignorar a nossa dor e sentir compaixão por ela ao mesmo tempo*. As descrições do *mindfulness* e dos métodos para o desenvolver tem origem nas tradições espirituais orientais, sugerindo que o *mindfulness* pode ser desenvolvido através da prática regular de meditação, incrementando qualidades positivas, tais como o conhecimento, o insight, a esperança, a compaixão e a equanimidade (Goldstein, 2002; Kabat-Zinn, 2000). Deste modo, tem sido descrito como atenção completa, e a capacidade para dirigir a atenção pode ser desenvolvida através da prática da meditação que é definida como a autoregulação da atenção de momento a momento (Goleman e Schwartz, 1976; Kabat-Zinn, 1982 cit. in Baer 2003). Krompinger e Baime (2007 cit. Turner, 2010) identificaram a importância do treino Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) no aumento da capacidade para orientar ou concentrar a atenção. O treino de competências de *mindfulness* demonstrou ser um método eficaz no aumento da capacidade de manter a atenção (Bishop et al., 2004). *A formação em atenção plena, pode permitir às pessoas ao longo do processo de desenvolvimento, perceber o quanto reagem de modo automático, a determinados pensamentos e sentimentos negativos sobre o envelhecimento. Postula-se que as pessoas mais velhas beneficiam das capacidades aprendidas no treino da mente para gentilmente abandonar esses preconceitos*. Além disso, as tradições meditativas equilibram o conhecimento consciente com a autoaceitação e o não-julgamento. *Práticas que promovem a aceitação têm o potencial de reduzir a tendência dos mais velhos à autoestigmatização, e à promoção de auto-percepções positivas do envelhecimento* (Turner, 2010). Num estudo recente e pioneiro, efetuado por Turner (2010) sobre o treino de competências de *mindfulness* em onze idosos, foram usadas medidas de Five Facet Mindfulness Scale (FFMQ), de auto-percepção do envelhecimento através do Aging Perceptions Questionnaire (APQ) e de regulação emocional através do Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Os resultados forneceram suporte experimental para as hipóteses de que os participantes mais velhos que participaram no grupo experimental de treino de competências de mindfulness, aumentaram o mindfulness (atenção plena), a capacidade de auto-regulação emocional, e apresentaram auto-percepções mais positivas sobre o seu envelhecimento*. Este estudo sugere que o treino de competências de *mindfulness* vale a pena investigar como um método para promover o envelhecimento bem-sucedido em populações idosas. Investigação mais qualitativa é necessária, a fim de explorar a conexão da atenção plena

plena e as auto-percepções de envelhecimento. (Turner, 2010). Splevinsa, Smithb e Simpsona (2009) efectuaram um estudo sobre o distress emocional e a sua correlação com o mindfulness em idosos, que tinha como objectivo: investigar mudanças no bem-estar emocional dos adultos mais velhos (especificamente os níveis de ansiedade, depressão e stress) e capacidade de mindfulness, após um treino de mindfulness baseado em terapia cognitiva (MBCT); explorar as correlações entre o mindfulness (medido como uma capacidade global com componentes individuais, também usadas no presente estudo, observar, descrever, agir com consciência e aceitar sem julgamento) e alterações nos níveis de depressão, ansiedade e estresse. **Os resultados revelaram uma associação moderada e significativa do mindfulness com o aumento do bem-estar emocional. O incremento dos quatro componentes do mindfulness estão positivamente associados com o aumento no bem-estar emocional, no entanto, só as facetas agir com consciência e aceitar sem julgar, se correlacionaram significativamente com a redução da depressão.** As pessoas idosas da amostra em estudo revelaram pontuações mais elevadas nas facetas de mindfulness observar e agir com consciência, por comparação à população mais nova.

Em suma o processo de envelhecimento parece beneficiar com o desenvolvimento e potencialização precoce das dimensões da auto-percepção positiva, assim como, a aplicabilidade do mindfulness. Desta forma estar-se-á por um lado a maximizar o 'empowerment' e por outro a consciencialização, sendo estas dimensões importantíssimas para as mudanças pessoais e sociais associadas a etapa da vida.





Paula Gouveia

Lília Janice: O Coaching no feminino

Conheci a Lília quando ambas ainda não tínhamos 20 anos. Fomos colegas de quarto numa das residências do Instituto Politécnico de Portalegre. Eu, a estudar Jornalismo e Comunicação, ela o curso de Enfermagem. Logo me pareceu uma pessoa cheia de luz e garra e ficámos amigas.

Através das redes sociais fui-lhe seguindo os passos desde a partida para a Inglaterra, onde rapidamente ascendeu na carreira que escolheu. O burnout sentido pelas muitas horas de trabalho voltou-a para a saúde mental. Dito por outras palavras, o amor próprio e autocuidado estão no centro de tudo o que faz, com a crença "Eu acredito que todas as mulheres têm o poder de amar a pele em que habitam".

Com as suas clientes, Lília Janice foca-se em alavancar a autoestima e confiança de quem a procura. Lília acredita que é tudo um processo, mas que no final, "todo o investimento em nós mesmas vale a pena".

A história de Lília foi repleta de desafios que lhe trouxeram emoções difíceis, desde um problema de anca (que acabou por se resolver sem uma operação) a um coração partido. Lília Janice não esconde que tem várias figuras de referência no âmbito motivacional, como Tony Robbins, de quem se pode citar "Não podes atingir um alvo se não souberes o que é".

A transformação profunda de Lília permitiu-lhe alinhar-se com o mundo e consigo mesma e desfrutar mais do seu trabalho, a todos os níveis. O clique final deu-se numa viagem à ilha caribenha de Curaçau. Foi lá que Lília foi chamada pela primeira vez de dushi, que significada bom ou boa, especial ou querido(a) no idioma local, papiamentu.

Lília ficou encantada com aquilo que sentiu e foi inspirada a criar a comunidade virtual I am dushi, que pretende munir todas as mulheres de ferramentas que as façam sentir maravilhosas, fortes e poderosas.

Todo o trabalho de Lília expressa o que lhe vai no coração: abertura, curiosidade e vontade de ajudar os outros.

Quanto ao amor, Lília reconhece que mais do que o amor romântico que somos condicionados a querer e desejar, importa o amor como vibração que nos liga a nós mesmos e a tudo o que existe no Universo.







Pedro Paixão

Sabedoria hebraica

De Pirke Avot

Para o meu filho David e netos, Leonardo e Matteo.

Ama o trabalho, despreza o poder, vive sem hesitações. Procede sem pensar na recompensa. Age com plena atenção. Não acredites em ti até ao dia em que morreres. Não julgues ninguém até te encontrares no lugar dele. Não digas nada que não possa desde logo ser entendido, na ilusão que mais tarde será entendido. Não digas nada que não deva ser ouvido, pois será ouvido. E não digas: quando me livrar das minhas preocupações, então serei eu, porque nunca te libertarás das tuas preocupações. Num lugar onde não há ninguém, procura ser alguém.

O dia é curto, o trabalho é muito, a recompensa não é grande. Quem é sábio? O que aprende alguma coisa com qualquer um. Quem é forte? O que se domina a si próprio. Sê rápido a cumprir um dever e foge da transgressão. Porque um dever traz consigo outro dever e a transgressão outra transgressão. Estamos aqui para agir. Somos o instrumento da vida para que as coisas se façam. A recompensa de um trabalho feito é a oportunidade de começar outro trabalho.

Não esperes o que não sabes esperar, porque esperarías numa falsa esperança e amarias de um falso amor. Não confies no teu entendimento. Não é possível compreender a tranquilidade do maldoso, nem o sofrimento do justo. Quando o teu inimigo cai não te regozijes; quando tropeça não te alegres. O amor que de nada depende é eterno.

Procura um mestre para pôr em causa as tuas respostas. Encontra um amigo para pôr em causa as tuas perguntas. A vida está sempre a murmurar os seus segredos. Estamos demasiado ocupados para escutar, somos demasiado barulhentos para ouvir o que quer que seja senão a nossa insensatez. Sê silencioso. Sê quieto. Ouve e comparece.

O justo cai sete vezes e sete vezes se levanta.

Estoril, Portugal, ano de 2021.





Paula Gouveia

Sabedoria minha

Concebi este texto como uma espécie de diálogo com “Sabedoria hebraica” do escritor Pedro Paixão, que muito me comoveu. Durante cerca de um ano fitou-me como uma esfinge impossível de decifrar e só agora percebo como me quero explicar e os intervenientes neste texto.

É intimidante pensar na sabedoria que acumulei ao longo de 35 anos de existência, malgrado os meus esforços, tenho sempre bem presente a máxima socrática “Quanto mais sei, mais sei que nada sei”.

Ponho a tocar “Prenda minha” de Caetano Veloso pois isto não deixará de ser algo profundamente meu e pensando nesses termos não assusta tanto.

Nasci a 5 de Agosto de 1987, em Viseu, Portugal, no seio de uma família cristã católica romana. Fui batizada com poucos meses de idade, fiz primeira comunhão, profissão de fé e crisma aos 16 anos. Sacramentos que nunca questioneei. Acredito em Deus desde que me conheço por gente.

Com sete anos li pela primeira vez “O Diário de Anne Frank” e este livro mudou completamente a minha vida. Conhecer a menina judia que se esconde dos nazis durante o Holocausto, que amadurece tanto psicologicamente e morre por fim, no campo de concentração em Bergen-Belgen, marcou-me de uma forma que é impossível descrever. Tornou-se minha missão continuar o legado de Anne Frank, estudar profundamente tudo o que havia sobre ela e encontrar a minha própria voz literária, escrevendo de forma inspirada e livre.

Acontece que eu ignorava quase por completo uma variável deste cenário: a Palestina. Parecia-me lógico a criação do Estado de Israel depois de tamanho massacre, sabia que os Estados Unidos da América o apoiavam e não conseguia simplesmente ver o outro lado.

A minha ignorância durou muito tempo e nem um mestrado em Relações Internacionais foi capaz de permeiar sobre ela. Até que veio um Tedx em Coimbra e vejo uma mulher a carregar uma trouxa e desfazendo-a com uma naturalidade e um encanto inesquecíveis. Uma mulher que se definia como feminista e palestina. Foi então que conheci a Shahd Wadi. Nascida no Egito, com passagem pela Jordânia, ela é a dor de nunca ter pisado a terra dos seus antepassados, mas também o inconformismo, a luta e a resistência.





A sua tese de doutoramento “Corpos na trouxa: histórias-artísticas-de-vida de mulheres palestinianas no exílio” ensinou-me tudo o que eu precisava de saber sobre ela e a sua causa, que se tornou minha também.

A Terra Santa é um lugar infinitamente complexo em que três religiões monoteístas travam conflitos de poder, banhados em sangue. Enquanto crente, sinto-me tão bem como convidada de um casamento numa igreja como a refletir no silêncio de uma mesquita.

De onde vimos? Esta questão acompanha-nos desde tempos imemoriais. Dos textos Védicos aos Greco-Romanos, passando pelo Budismo. De que adianta esta violência bárbara, as Crimeias, as Faixas de Gaza, as Caxemiras deste mundo? Como não acreditar que o mundo é uma sequência de acontecimentos aleatórios quando tanta desgraça é permitida?

No ano passado, durante um episódio de hipermania (sofro de doença bipolar) estava a tirar um curso de Intérprete/Atriz e todos tínhamos de fazer de refugiados, o que calhou numa altura em que eu estava a mergulhar intensamente no Islão e no idioma árabe. Enchi um dossier enorme com fotos de lindos países e dizeres islâmicos e de como se podiam relacionar com Portugal. Afinal, segundo uma entrevista que fiz a Cláudio Torres, Diretor do Campo Arqueológico de Mértola, os indícios arqueológicos dizem que os muçulmanos avançaram pela Península Ibérica não pela força, mas pelas trocas comerciais. Esta é a visão de quem acredita que as pedras não mentem.

Talvez o meu fascínio pela cultura árabe tenha começado na infância ao ver Jasmine e Aladino a voarem no tapete voador. Lembro-me das palavras que começavam com al, de origem árabe, que aprendi na escola e que soavam a mel na minha boca. Calculo que foi graças à invenção e/ou circulação de instrumentos como astrolábio, bússola ou quadrante pelos Muçulmanos os Descobrimentos Portugueses se tornaram possíveis. Lembro-me de um postal de Meca, o primeiro da minha coleção, que um senhor da Arábia Saudita me assinou com um sorriso caloroso, escrevendo o meu nome em árabe a tinta púrpura na parte de trás na Expo 98. Com 14 anos assisti ao 11 de Setembro com a mesma perplexidade que toda a gente. O choque e o horror das pessoas eram contagiantes. Mas sabia distinguir bem o fundamentalismo daqueles envolvidos neste atentado dos seres humanos bondosos que tinha conhecido pois essas amizades perduram até hoje.

Estudos dizem que houve uma Casa da Sabedoria em Bagdade, em que vários polímatas, especialistas em temas diversos, se dedicavam à sabedoria com total tolerância religiosa.

Neste mundo confuso e convulso faço votos para que haja realmente mais amor, justiça e paz e essa seja verdadeiramente a nossa única filosofia.



Paula Gouveia
Diretora e redatora

Entrevista Dr. José Luís Pio Abreu - Médico psiquiatra

“O problema do conhecimento da morte traz a maior angústia para os humanos”

1_ Exerce Psiquiatria há largas décadas. Quais as maiores diferenças que encontra desde que começou a carreira médica a como estão as coisas atualmente?

Tudo mudou desde há 50 anos, quando entrei para a Psiquiatria. Nessa altura nada se sabia, a não ser os tratamentos empíricos que eram realizados, um pouco às escondidas, nos grandes hospitais psiquiátricos, e uma psicoterapia que se desenvolveu na prática privada dos Estados Unidos depois da Segunda Grande Guerra, que se conhecia como Psicanálise. Desde então, apareceram os psicofármacos que permitiram aos doentes sair dos grandes hospitais psiquiátricos - os manicómios - e tratar a maioria das doenças psiquiátricas que estavam já bem delimitadas. Depois surgiram as imagens dos cérebros vivos em actividade e, finalmente, o desenvolvimento das psicoterapias mais recentes e muito eficazes.

2_ Falando do tema desta edição “Envelhecimento pleno”, quais as maiores complexidades e desafios em saúde mental na Terceira Idade?

Em termos psiquiátricos, o maior problema tem a ver com os vários tipos de demência -Alzheimer, Fronto-Temporal e de Corpos de Lewy. São conhecidos medicamentos que podem retardar a sua evolução, mas ela é implacável. Nos últimos tempos, têm-se conhecido alguns fatores, entre eles, a falta de sono, e a esperança de as prevenir. Mas falta ainda muito para que isso seja possível.

3_ Estudos feitos há poucos anos indicavam haver um ponto de Deus no cérebro. Pode-se dizer que as pessoas que acreditam em algo superior a elas em termos de espiritualidade, veem impactada positivamente a sua longevidade ou pelo menos, a sua qualidade de vida?

Não conheço o “ponto de Deus”, mas é verdade que a existência de uma fé, seja ela qual for, incluindo o Budismo, é protetora. Mas isso pode ser devido à frequência de um culto, onde se pratica a solidariedade, e se reduz o isolamento social. É também fonte de sentimentos de pertença e de esperança na reunião com entes queridos que já partiram. O problema do conhecimento da morte traz a maior angústia para os humanos.

4_ Se se consegue conceber a cura de crises de ansiedade ou de pânico com a devida terapêutica, o que impede doenças mentais tendencialmente consideradas mais graves como a doença bipolar e a esquizofrenia de terem um prognóstico positivo?

É difícil explicar. Até há 30 anos, e ainda agora, na perspectiva de muitos psiquiatras, considerava-se a existência de neuroses, perturbações, por assim dizer, mais periféricas, e psicoses, que envolvem o núcleo da personalidade. As primeiras são compreensíveis por quem se puser no lugar do doente, as segundas não são. As primeiras permitem o auto-discernimento, as segundas não. As primeiras levam o doente a procurar ajuda médica, na maior parte das segundas, rejeitam-na. Mas o assunto está mal estudado, e cada perturbação é diferente das outras. Do mesmo modo, cada doente é diferente dos outros. Com a investigação que existe agora, podem esperar-se melhores notícias no futuro.



6_ O que tem a dizer das doenças psicossomáticas e dos medos e preocupações que se tornam autopreocupações?

Não podemos pensar que os medos e preocupações têm apenas efeito no cérebro (ou na mente), mas implicam todo o corpo através das glândulas endócrinas, dos neurotransmissores e dos próprios nervos que se distribuem por todo o organismo. A própria preocupação com um departamento orgânico, por exemplo, o coração, o estômago ou os intestinos, pode fazer com que a atenção se dirija para lá, como se fosse um filtro preceptivo, e que se esteja atento às variações deste órgão o que, por sua vez, agrava o medo e, finalmente, os sintomas, em círculo vicioso. Se, por exemplo, pensamos que temos comichão numa certa zona da pele, pomos-nos a coçar essa zona e aumentamos a comichão. Existem vários mecanismos deste tipo. Um deles é a preocupação com uma determinada doença, levando-nos a procurar médicos e análises para ficarmos descansados mas, na verdade, ela pode sempre aparecer mais tarde e, quanto mais nos envolvemos com a situação, mais preocupados ficamos. Chamamos a isso hipocondria e tem um mecanismo obsessivo. A relação entre a mente e o corpo, quando estamos centrados nele, está cheia destas armadilhas.

5_ O que se pode ganhar em enveredar na Arte Terapia e em ramos como o Psicodrama e a Terapia Gestalt?

Trata-se das psicoterapias em geral, mas existem muitas formas (centenas delas). No fundo, mesmo com formulações teóricas diferentes, os psicoterapeutas experientes e eficazes acabam por fazer coisas semelhantes. Se pudermos generalizar, os psicoterapeutas atuam através da comunicação interpessoal e devem tentar compreender o doente, colocando-se no seu lugar. Pode ser individual ou em grupo, como no caso do Psicodrama. Quanto à Arte Terapia, sempre foi usada nos hospitais para ajudar (havia quem dissesse que era para entreter) os doentes. Tinha então o nome de Ergoterapia. Mas a história está repleta de grandes artistas e criadores que, hoje, podiam ser diagnosticados como portadores de uma perturbação mental. Ultimamente algumas criações, sobretudo pictóricas, têm tido um grande valor no mercado especializado. Chamam-lhe "arte bruta".

7_ Depois da obra de Freud, Jung, do advento da Psiquiatria Biológica, da Psicologia Psicodinâmica, o que falta ainda fazer para mudar para melhor a Psiquiatria?

De há uns 20 anos para cá têm existido descobertas importantes em Neurociências que a Psiquiatria resiste a incorporar. Trata-se, por exemplo, da neuroplasticidade cerebral e da formação de novos neurónios mesmo durante a velhice. Outra tem a ver com os "mirror-neurons", uns neurónios localizados nas zonas da fala, que se ativam quando executamos um trabalho ou vemos outra pessoa a executá-lo (nós somos mais imitadores do que os próprios macaquinhos de imitação). A zona da linguagem também tem a ver com a diferença anatómica e funcional das duas metades do cérebro, cujas implicações para a patologia mental só agora está a ser entendida. Provavelmente temos de digerir todas estas descobertas até as incorporar no estudo das doenças mentais e seu tratamento, com grande relevância das novas psicoterapias mais curtas e eficazes.



Rui Caria

Doutorando em Ciências Jurídico Criminais

Pensar a educação

Rui Caria é assistente convidado na Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra. Criou uma formação nos últimos anos denominada “Porquê estudar. Como estudar” que vem, em parte, da sua inquietude interior de ter estado do outro lado, de quem entra na Universidade cheio de medos e inseguranças.

Doutorando em Ciências Jurídico Criminais, investigador no Centro de Estudos Sociais, Rui não tem dúvida que é isto que hoje em dia dá sentido à sua vida.

Assume sem qualquer pudor as origens humildes, sendo a primeira pessoa na sua família a frequentar o ensino superior. “Não tinha referências nenhuma quando entrei, nem expectativas ou condições financeiras, não sabia onde me estava a meter. Quando entrei para Direito não percebi logo o que estava lá a fazer, o que significava”.

Rui Caria idealizou ferramentas para se adaptar àquele ambiente que agora partilha com os seus alunos e verificou que a maior transformação se deu em si, como ser humano, do que devido ao curso exigente que escolheu. “Da Universidade só ouvia silêncio, não respondiam às minhas perguntas, mas consegui singrar e tirar a licenciatura, mestrado e agora estou no meu doutoramento”.

As frustrações e críticas ficaram plasmadas no seu primeiro livro “A academia absurda”, que explora o conceito do absurdo à laia de Albert Camus e Dostovieski.

Ao começar a dar aulas, percebeu que podia ajudar os alunos e colmatar algumas das suas lacunas ou pelo menos fazer uma tentativa.

Um estudante numa instituição deve, segundo Rui Caria, ter flexibilidade e procurar encontrar sentido e significado no seu percurso e “ligar isso de alguma forma a praticar um bem enquanto pessoas, seres humanos”.

Quanto à frase de Malala “Um professor, uma caneta, um papel podem mudar o mundo”, Rui Caria pensa que deverá ser o nosso interior primeiro a sofrer alterações. “Organizar os nossos pensamentos, ideias, o que escrevemos, pode mudar-nos a nós e ao mudar, mudar o mundo a partir da pessoa”.

Caria reflete que a relação entre professor e aluno deve ser recíproca, que promova desenvolvimento pessoal concreto que não se transforme em clichés.

Quando perguntado sobre o desempenho dos seus alunos, Rui Caria diz que sabem estudar minimamente para ter boas notas mas que isso não é tudo. “Podem memorizar bem a escrita mas também podem na prática não saber nada daquela matéria”.

Rui Caria vê com apreensão alguns alunos que revelam uma dissonância ao serem avaliados em provas escritas e orais. Interessa-lhe saber como aprendem a articular toda a informação no teste e na própria cabeça.

Rui Caria também destaca o impacto negativo do Covid, o excesso de informação e falta de tratamento do que leem com pensamento crítico. Também considera importante aprender como lidar com as emoções e ter noção que o sistema educativo se deve adotar às necessidades individuais e organizacionais da sociedade.

Se é verdade que conhecimento não ocupa lugar, o sistema educativo tem sido o mesmo desde a Revolução Industrial, o que está claramente desajustado à sociedade atual.

“A escola não me ensinou a ser quem sou, a escola foi o caminho em que eu fiz o meu progresso mas não foi a escola que me deu as características que eu próprio adquiri” diz Rui Caria.

Ao transformar conhecimento em sabedoria, Rui Caria espera ajudar a formar pessoas que se desenvolvam a si mesmos e façam o bem, que não sejam egoístas e olhem para os que estão ao seu redor.





Viver

Sei que não é comum viver e sentir que a nossa vida, como que numa sensação de déjà vu completou um círculo perfeito. Houve um desafio superado e agora sou mais do que era antes. Todos somos crianças grandes a tentar esconder egos e sentimentos feridos, não é verdade?

Quando era criança era corajosa e sem filtros, subia intrepidamente para a mesa da sala e cantava, representava e dançava. Era uma bola de energia que nada podia conter, que se exprimia criativamente apenas porque isso lhe dava bem-estar e prazer.

Depois somos condicionados pela sociedade, especialmente como membros do sexo feminino, a deixar de acreditar nos nossos sonhos e que há empregos menores como a Arte. A Arte porque é instável, porque implica toda uma cultura que se foi associando a uma vida devassa. Ao mudarmos de uma aldeia para uma vila foi-me incutido outro código de comportamento: falar pouco em vez de ser tão expansiva, esconder os meus sonhos verdadeiros e ler e estudar muito para ter boas notas.

Acredito que quando nos afastamos do nosso verdadeiro eu, mais tarde ou mais cedo temos um momento de quebra. De rutura total com o que era a realidade. A mim aconteceu-me aos 19, quase 20, fruto de um curso que não me motivava minimamente e tantos outros fatores como ansiedade familiar e relacional.

Estudei muitos anos mas nunca me senti tão viva como quando protagonizei ao lado do meu companheiro inúmeros exercícios de aula, o "Judas", a "A Passarola" ou "A gaivota". Aprendi que o amor não vem com respostas feitas e requer muito tato e alguma dose de paciência. Acabei por me encontrar no olhar dele.

Mentiria se dissesse que os meus medos se dissiparam completamente esse ano: tive terror de palco e senti muita angústia com o cérebro a mil à hora. Mas repeti para mim mesma que queria Artes do Espetáculo desde os 15 anos. Era altura de compensar o tempo perdido e aos 35 anos, tirar aquele curso de Intérprete Ator/Atriz.

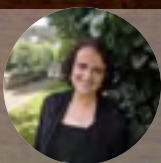
Agora sinto simplesmente que há tudo para fazer mas vejo-me a envelhecer com tranquilidade, a cuidar bem do meu corpo e também da minha saúde mental. Vivenciei três internamentos psiquiátricos (o último dos quais, por ser compulsivo, levou por si só à abertura de um processo judicial). No âmbito deste seguimento de que estou a ser alvo, por médicos psiquiatras, advogados e juizes pretendo apenas dizer a minha verdade, com sinceridade e sem medos. Espero estar a falar por outras mulheres com uma condição igual à minha (doença bipolar) ou qualquer outro tipo de doença psiquiátrica. Espero estar a falar por todas as mulheres que querem engravidar mas têm medo dos medicamentos que tomam e das hormonas.

Sei, ao mesmo tempo, que há vida para além da minha janela biológica para dar vida. A menopausa acontece e de repente ter filhos deixa de ser uma realidade. Se isso me acontecer, posso dizer que sou uma tia com muito orgulho dos meus três sobrinhos e que tudo farei para que sintam seguros, aceites e amados justamente da maneira como são.

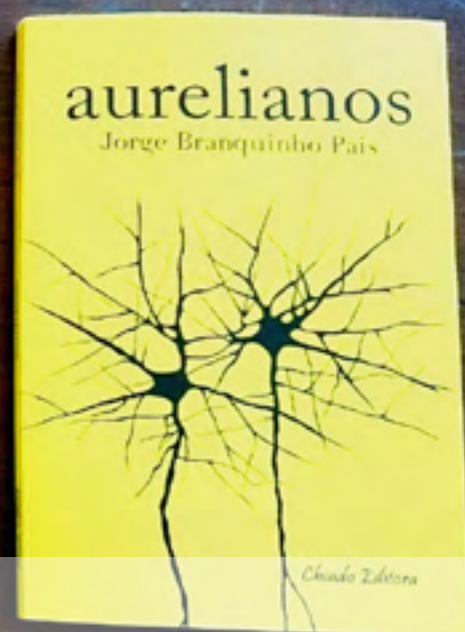
Sei que é um lugar comum dizer que viver é pintar com todas as cores do arco-íris. Agora sei que é verdade. Tive o coração completamente partido mais vezes do que consigo contar. Fui rejeitada, criticada e ridicularizada quando tentei dar o meu melhor. Perdi pessoas que eram a minha bússola e o farol sem as quais fiquei completamente à deriva. Tudo passa mas não a minha vontade de viver. Aprender, fazer diferente, tão somente estar aqui, presente. Agora que pelos caprichos dos Deuses os ventos me parecem mais favoráveis, que consigo fazer com mais facilidade que me compreendam, com a graça dos anjos que me acompanham, não vou deixar de sentir que a vida é mistério.

Quero acreditar que cada meta final é o começo de uma nova corrida. É renascer e curar e vice-versa. Tudo o que realmente sei foi pelo amor que se plasmou na minha mente e é por amor que eu realmente vivo.





Paula Gouveia
Diretora e redatora



Entrevista Jorge Branquinho Pais

Sete questões a Jorge Branquinho Pais

“Quis refletir sobre a forma como conhecemos o mundo”

Jorge Branquinho é uma das figuras do ensino mais incontornáveis na vila de Nelas. Autor de três livros “O ser e a linguagem”, “Aurelianos” e “Um homem de palavra”, é sem dúvida alguém para ser lido e refletido por todas as camadas de público.

“A Filosofia é o questionamento constante. A Psicologia deixou a fonte e tenta ser aceita como ciência”

1_ Nasceu em 1950 na vila de Nelas. Que diferenças e parecenças lhe saltam à vista com a passagem do tempo?

O tempo tem a sabedoria e sutileza de tudo mudar de modo a que tudo pareça ficar na mesma. Com a vila de Nelas, o mesmo se passou, aos meus olhos. Muita coisa mudou, mas eu “sinto-a” sempre igual à vila que me viu nascer.

2_ Foi professor de Filosofia e Psicologia no ensino secundário. Em que é que estes saberes se entrecruzam e onde divergem?

A origem de ambas é a mesma. A Filosofia é o saber do questionamento constante. A Psicologia deixou a fonte e tenta ser aceite como ciência.



*Cada vez mais convencido de que a realidade,
onde tudo se passa, era apenas uma metáfora.*

"aurelianos"
Jorge Bracquindino Pais



3_ Assistimos a cada vez uma maior subdivisão dentro da Psicologia, Crê que é benéfico ou pode trazer efeitos secundários prejudiciais?

Não sei dar resposta a esta questão, apenas que era inevitável a especialização deste saber, como aconteceu e acontece com as outras ciências.

4_ O que pretendeu comunicar com o seu livro de poesia "O ser e a linguagem"?

Não consigo, num tipo de questionário como este, dar uma resposta satisfatória. De uma forma sintética, direi que a minha preocupação foi refletir sobre a questão da linguagem, tema que me apaixona (mostrar, no meu ponto de vista, como somos seres fundados, em grande parte, pela linguagem; é pela linguagem que somos humanos, é através dela que compreendemos o mundo, lhes damos significado.)

5_ Como foi receber o reconhecimento , com esta obra, de segundo prémio, relativo ao "Prémio CPLP - 1ª Obra" (instituído pela Comunidade dos Países de Língua Portuguesa e o Instituto Camões)?

Foi muito gratificante. É importante saber que há quem considere o nosso trabalho com valor.

6_ Qual foi a principal inspiração para escrever a obra seguinte "Aurelianos"?

Uma vez mais, não consigo, num tipo de questionário como este, dar uma resposta satisfatória. De uma forma sintética, direi que me inspirei em Kant, na forma revolucionária como abordou o conhecimento humano do Mundo.

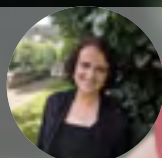
7_ No meu entender, "Aurelianos" é uma literatura bela, plena de simbolismos e metáforas, que nos fala de família, afetos e da fantasia de um homem adulto que apenas procura um lugar de aconchego. Poderia esta ser uma boa síntese de "Aurelianos"?

Todo o romance tem múltiplas abordagens. Cada leitor constrói a sua. Aquela que fazes é perfeitamente aceitável. Aquilo que eu quis, em última análise, foi refletir sobre a forma como conhecemos o mundo, mundo esse que é uma construção da nossa mente e que jamais podemos saber como é. Para desenvolver este tema recorri aos sítios e pessoas e acontecimentos da minha infância e adolescência, à memória que os guardou.



LITERATURA





Paula Gouveia
Diretora e redatora

Entrevista Catarina Valadas

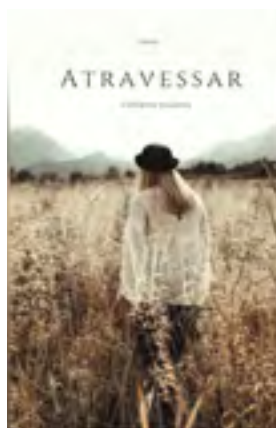
“Escrevam sempre a vossa verdade”

Catarina Valadas é uma jovem escritora portuguesa que afirma precisar de escrever para viver. Depois de algumas obras em formato eletrónico, Catarina está preparada para dar a conhecer a sua escrita ao maior número de pessoas possível. Uma escrita que é feita de emoções, de catarse e que por isso é terapêutica.

1_ Como chegou a escrita à tua vida? Quais são as tuas maiores influências literárias?

Escrevo praticamente desde a adolescência. Lembro-me perfeitamente de escrever em folhas de cadernos e guardar os meus pensamentos num baú antigo. Sempre senti que a escrita me ajudava a expressar o que sinto, quando falar era mais difícil.

Lembro-me de ler muitos livros, não tendo um autor favorito. Nicholas Sparks marcou-me na adolescência. Emocionava-me muito (e ainda me emociono) com os livros dele.



2_ O que te levou a começar um blog e depois consequentemente criar “Maçã e canela: O livro”?

Sempre senti que ia escrever um livro. Não sabia bem como, mas sentia que ia fazê-lo. Em 2008, 2009 existiam muitos blogues e eu senti que devia criar o meu. O Maçã e Canela vem de um dos meus chás favoritos, um cheiro que me lembra conforto.

Quando decidi compilar todos os textos em livro, dediquei manter o mesmo nome.



3_ No teu Instagram “Histórias da madrugada” partilhas muitas das tuas ideias e concretizações como o ebook “Atravessar” e o ebook “Vibrar amor”. Poderias explicar o que levou à criação de cada uma dessas obras?

Estes dois ebook’s representam fases diferentes da minha vida, mas o propósito da sua criação é sempre, ser aconchego.

Acredito que a escrita tem esse poder e criá-los deu-me força para superar certas situações da minha vida.

4_ Como vês as redes sociais e particularmente o seu domínio na maneira de comunicar na sociedade atual?

Tenho saudades de quando tudo era mais fácil. Quando se comunicava de forma diferente, quando as pessoas não se perdiam tanto nas redes sociais. Se por um lado temos um portal de comunicação que nos permite chegar mais longe, por outro vemos uma comunicação que se baseia na perfeição. Acho que nos afastou uns dos outros e gostava que fosse diferente. Mais genuíno e mais cru.



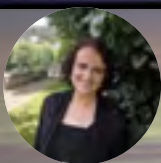
5_ Que mensagem gostarias de transmitir à Catarina da tua adolescência e a todos os escritores que se estão a iniciar no ofício?

Gostava de agradecer a essa Catarina, por nunca desistir e nunca perder a fé. A todos os escritores, que escrevam sempre a vossa verdade, nunca parem de tentar e façam das vossas palavras pontes para chegar aos corações de quem vos lê.



TEATRO





Paula Gouveia
Diretora e redatora

Entrevista Pompeu José

“Se pensarmos que a cultura é um bem essencial e de primeira necessidade para o ser humano as soluções são simples e fáceis de implementar para que a criatividade seja a linguagem universal...”

1_ Quais são as melhores memórias que tem da sua infância? Já se intuía nelas um percurso na arte de representar?

As memórias que tenho da infância são quase todas muito boas.

Ir ao cinema, por exemplo. Quando andava no primeiro ciclo via filmes do Pamplinas e do Charlot. Adorava. Mas não sentia nenhum impulso para a representação. Dizia apenas que queria ser professor ou bombeiro. Aos 14 anos comecei no teatro de amadores, aprendi a tocar guitarra, conheci pessoas maravilhosas... e aí, sim, comecei a perceber que a criatividade era algo fantástico que te permitia perceber melhor o mundo e os outros e, principalmente, perceberes-te melhor a ti próprio.

No início dos anos 70 ainda estudava e trabalhei, a tempo parcial, numa livraria, a Culsete. E aí tive a certeza que a cultura tinha entrado a sério na minha vida.

Em abril de 1974, deu-se a revolução dos cravos, a “festa” instalou-se no país e na cidade onde nasci e continuava a viver, Setúbal e a relação com a animação cultural passou a ser primordial. Trabalhava desde 1973 na Torralta, em Troia mas as atividades com o teatro de amadores, o nascimento do TAS - Teatro Animação de Setúbal e do Centro Cultural de Setúbal, em 1976, levaram-me a deixar para segundo lugar a atividade profissional como primeiro escriturário na Torralta. Passei a viver grande parte do tempo como animador cultural.

Conclusão, profissionalizei-me como ator, no TAS, em 1979.

Mas, ironia do destino, fui também, em paralelo, secretário da Companhia.



2_ Nasceu em Setúbal, faz vários trabalhos em Lisboa e acaba mais tarde por estabelecer-se em Tondela. O que encontrou aqui na Acert (Associação Cultural e Recreativa de Tondela) que seja singular a este lugar e a estas gentes?

Deixei o TAS no final de 1987 para fazer uma digressão com "nós de um segredo" com o teatro o Bando e em 1988 ingressei nesse coletivo.

Ao entrar no Bando todos me falavam de Tondela, da Acert e do Trigo Limpo.

Tinham estreado no verão de 87, na Mata de Tondela, o "Montedemo" e referiam a residência artística e a estreia como um acontecimento fantástico.

E diziam: Pompeu tens de conhecer aquela gente. E, em 1988, o Bando trouxe-me a Tondela para assistir à estreia da peça "A mar mulheres". Foi fantástico, tudo, o espetáculo, o espaço no antigo hospital, e principalmente as pessoas. No final ficámos à conversa na Varanda Bar e lembro-me de ter passado uma belíssima noite. Percebi que com aquela gente muita coisa fazia sentido. A partir desse dia mantive uma relação muito próxima com a Acert. Sempre que podia vinha cá, comecei a namorar com a Carla Torres e a perceber a comunidade de Tondela. No Bando tinha uma relação artística, social e política, fortíssima mas estávamos em Lisboa, saíamos muito em digressão pelo país e pelo estrangeiro, mas fazíamos uma apresentação para público escolar e nunca mais víamos aquela gente.

Tudo isto me levou, a mim e à Carla, que entretanto estava comigo em Lisboa a trabalhar na Barraca, a começarmos a conversar com o Trigo Limpo no sentido de fazer uma candidatura à Secretaria de Estado da Cultura para apoio à Companhia e que possibilitasse a nossa vinda para Tondela.

E assim foi, em 1993 demos início a uma nova etapa da nossa vida e da vida do Trigo Limpo e da Acert. E ainda cá estou, com o mesmo fascínio inicial.





3_ De todos os papéis que fez em teatro, televisão e cinema ao longo de tantos anos de carreira, podia indicar dois ou três que foram mais marcantes e porquê?

Pode parecer conversa fiada mas para mim todos os papéis são marcantes uma vez que são sempre um novo desafio que lanço a mim próprio, uma aprendizagem, uma aventura, uma viagem ao desconhecido.
É lógico que muitos deles foram mais marcantes que outros, mas todos eles me ajudaram a crescer, como ator e como ser humano.

4_ Como vê o futuro das Artes, na sua mais lata aceção em Portugal? Quais as prioridades dentro do muito que falta fazer para a cultura ter um estatuto diferente no governo português?

Com otimismo. Têm de ser reforçados os apoios ao serviço público que os artistas prestam junto das comunidades. E esses apoios têm de ter regras claras, e serem transversais às várias áreas artísticas e às várias regiões, promovendo um real acesso das comunidades à cultura, não só como espetadores mas também como participantes. Tem de ser mais significativa a relação das artes com os estabelecimentos de ensino e tem de existir mais ensino das artes. Parece muita coisa mas não é.

Se pensarmos que a cultura é um bem essencial e de primeira necessidade para o ser humano as soluções são simples e fáceis de implementar para que a criatividade seja a linguagem universal que nos liga a todos tornando possível o diálogo na busca da felicidade e do bem-estar.

5_ Viveu um momento muito deliciado na sua vida pessoal, em 2007, com o falecimento da sua companheira e mãe do seu filho, Carla Torres. Como se ultrapassa uma perda desta magnitude? Foi como que um divisor de águas na sua vida ou sente que na essência é o mesmo Pompeu de sempre sob circunstâncias diferentes?

Cada um de nós é um ser único mas que só ganha sentido na relação com os outros. E no teatro, ser ator recorda-nos isso a todo o momento. Por muito bons que sejamos não somos nada sozinhos, são precisos os outros.

Quando perdi um dos amores maiores da minha vida, perdi bastante e isso abalou-me. Mas não podemos perder o nosso sentido de vida de cada vez que perdemos alguém ou alguma coisa importante. Nessa altura questioneei-me se deveria continuar ou não em Tondela mas a resposta veio rápido. Tinha de ficar em Tondela uma vez que continuava a ter aqui todos os outros motivos que davam significado à minha vida. E foi o que fiz de melhor. Todos, família, amigos, companheiros, comunidade, me ajudaram a criar o Afonso e me ajudaram a perceber que, também para todos eles é importante o que faço.

6_ Enquanto aluna sua, que fui durante o ano transato, ressalto a humildade do Pompeu, o seu anti vedetismo em absoluto e as virtudes do trabalho em equipa. Não poderia ser de outra forma? O que o encoraja a manter-se sempre com os pés na terra e a incentivar a camaradagem salutar?

Acredito que, só assim, com humildade e trabalho de equipa, a vida faz sentido. E é aí que vou buscar a coragem para continuar a “crescer” todos os dias, dia a dia.





7_ Como encara o tema desta revista “Envelhecimento pleno” e como pensa que a sociedade vê a velhice, os seus pontos menos positivos, mas também as suas alegrias?

Se calhar não tenho razão mas acho que envelhecemos desde o nascimento. Existir não será um processo de envelhecimento?

E envelhecemos por igual, o tempo passa igual para todos. Por tudo isto acho que devemos envelhecer em paralelo, ou em pleno, com a passagem do tempo. E com a passagem do tempo vamos ficando mais velhos e chegamos à velhice, claro. Mas essa última fase da vida é também ela importante para a nossa existência individual e coletiva. Infelizmente com a sociedade como a temos organizada atualmente não temos em conta a inclusão, não só dos velhos, mas de muitos outros seres humanos.

Também aqui a cultura tem um papel fulcral na busca de situações criadas artisticamente e que proporcionem a vivência de todas estas questões.

Os artistas são como esponjas das comunidades e vão seguramente criar produtos artísticos em função daquilo que os atormenta ou fascina, que os deslumbra ou horroriza. E ligado à velhice está a memória, a individual e a coletiva. O escritor Afonso Cruz tem um belíssimo texto em “Os livros que devoraram o meu pai”:

“- Mas mudar o passado? Como é que se faria tal milagre?

- Muito simples: vocês, euclidianos, pessoas desse mundo enfadonho onde vivem, confundem passado com as vossas memórias do passado. As memórias são a vossa perspetiva do passado, mas não são a mesma coisa. Elas mudam com o tempo, não são crónicas postas em papel e descritas objetivamente com rigor. São coisas emotivas que variam a cada vez que são lembradas. As memórias são repensadas e vão-se tornando outra coisa, tal como tem acontecido aqui com os livros.

- Mas isso seria viver um passado que não aconteceu, que não é verdadeiro.

- As nossas memórias nunca são verdadeiras ou absolutamente verdadeiras, são apenas uma interpretação. Existem outras, e ao longo dos anos vamos vendo o passado a uma luz diferente. As nossas memórias vão sendo vistas de diferentes perspetivas, conforme aquilo que aprendemos e conforme aquilo que sentimos no instante em que as relembramos. Imagine, caro Bonfim um elefante.

PARÁBOLA DO ELEFANTE E DOS CEGOS:

- Imagine um elefante - repetiu Raskolnikov.

- Imagine que uns quantos cegos dele se abeiraram para o descrever. O primeiro, por apalpar a tromba, diz que o elefante se assemelha a uma cobra.

O segundo, porque apalpa uma pata, diz que um elefante é como a coluna do templo de Shiva. Outro, o terceiro, por agarrar a cauda, julga que um elefante é como uma corda. O quarto, por apalpar a orelha, diz que o animal é parecido com um leque muito grande. O que se encostou ao corpo do elefante diz que ele se parece com uma parede. O sexto, que ficou sob o elefante, sob o seu peso, diz que ele se parece com o seu amigo Bombo. E nós, caro Bonfim, lembramo-nos das coisas como os cegos a apalparem um elefante. Lembre-se disto porque poderá ajudá-lo um dia. Todos nós teremos, se não temos já, um elefante para perceber. E a questão é percebê-lo todo. Meu caro senhor, eu compreendi muito bem que o passado pode ter um grande futuro pela frente.”

E outro talvez sobre a universalidade da música, em “O principio de Karenina”:

“...a minha mãe passava horas a cantar as canções da rádio e um dia confessou-me que cantava, não necessariamente porque gostava muito das canções, mas porque gostava de cantar com milhares de pessoas. Na altura não percebi, mas hoje consigo imaginar a quantidade de mulheres, sim, especialmente mulheres, que, a passar a ferro, a lavar, a embalar os filhos, a cozer o feijão, a tricotar, a quantidade de mulheres que interrompiam o choro, que olhavam pela janela, que fechavam os olhos, a quantidade de mulheres que, ao mesmo tempo que a minha mãe, cantavam a mesma canção que ouviam na rádio.”

8_ Quais são as suas esperanças e sonhos para a Acert e para todos os que queiram trabalhar em ramos criativos no geral em 2023?

Continuemos a acreditar que é possível fabricar os nossos sonhos.

Não desistir. Resistir é vencer.





MÚSICA





Paula Gouveia
Diretora e redatora

Entrevista Ain't Logic System

“Só queremos que a nossa música chegue ao máximo de pessoas possível e faça abanar muitos cabelos”

Os Ain't Logic System são uma jovem banda nacional, com membros originários de Tarouca, Moimenta da Beira e Lamego. Com três singles a integrar o EP recém-lançado, *Untold truth*, mostram uma personalidade viva e bem definida. A revista Word Metal ressalta a intensidade metálica do grupo e acrescenta “Gostamos do que ouvimos, agora queremos é mais”.

O rock/metal alternativo e progressivo do EP inicia-se com a pulsante “Getting away”; torna-se mais melódico em “Come to heal me” e termina em “Rules to live”, com impressionantes solos de guitarra. Em cerca de 17 minutos temos um bálsamo de ritmos eletrizantes, de uma excelente instrumentalização e interpretação vocal. Podemos então dizer que esta é uma missão cumprida para este projeto musical. Fomos descobrir mais sobre esta banda que promete arrastar multidões-

1_ Por quê o nome de Ain't Logic System para a vossa banda?

Antes de explicar a razão do nome é importante dar um contexto de todo o início deste projeto. Na verdade o nome surge, de certa forma, por consequência da existência de um projeto antigo - e que acabou por não sair da garagem - que se chamava ‘No Logic System’, o objetivo era ser uma banda que tocasse em base na improvisação e que pudesse criar uma maior interação com o público. Esse projeto surgiu antes de conhecermos o nosso vocalista (Pedro Esteves), mas obviamente que com a sua integração fazia todo o sentido criar um novo rumo para a banda, portanto reformulamos o nome para Ain't Logic System, um nome que de certa forma traduz as nossas raízes, mas também as líricas metaforicamente contra ordem.

2_ Quais são as vossas maiores influências musicais?

Naturalmente que entre todos existe uma grande influência em comum, o Rock e as suas derivações. No entanto, cada integrante da banda tem influências relativamente diferentes, que vão desde o Metal, Indie, Soul, Funk, Jazz, Eletrônica, Grunge, Jazz Fusion, e até música clássica. Podemos nomear algumas bandas que influenciaram a nossa forma de abordar a música como Avenged Sevenfold, Muse, System of a Down, Alter Bridge, Metallica, Nirvana, Iron Maiden mas também Beatles, Deep Purple, Idles, entre muitas outras. Talvez seja a mescla dessas diferentes influências, que cada integrante traz, que torna o nosso estilo difícil de caracterizar, pelo menos nós assim o achamos.



3_ O vosso EP tem três músicas e chama-se "Untold truth". Que verdades são essas que não são contadas ou que as pessoas podem nem querer ouvir?

O nosso primeiro EP é composto por 3 temas distintos e que servem como carta de apresentação da banda. Se fizermos uma retrospectiva em diversos assuntos controversos da história mundial, reconhecemos que algumas informações são vedadas às massas, talvez para evitar episódios de "histeria coletiva". Na verdade, a principal 'verdade não contada' é a importância de nos interrogarmos pelo que nos rodeia, questionarmos as decisões sociais e políticas que são feitas e quebrarmos a rotina e a forma automática como agimos, portanto o nome do EP é simplesmente uma alusão a tudo isso.

4_ Uma das vossas músicas chama-se “Rules to live” como foi o processo de criação dessa faixa tão emblemática?

“De maneira geral não temos uma ‘fórmula padrão’ para a composição dos nossos temas. A “Rules to Live” foi composta em meados de 2017, na altura com a nossa primeira banda (os Roadburn) da qual fazia parte o Nuno Santos, que assumia as vozes e a segunda guitarra. O tema surgiu num ensaio, o Vasco (guitarra) trouxe uns riffs de guitarra, assim como as harmonias e melodias, o Nuno deu o seu toque, o Jorge (bateria) juntou a batida da bateria e, quase que de forma espontânea, formulamos aquilo que poderia ser uma primeira versão da ‘Rules to Live’. À posterior trabalhou-se as linhas da voz, o Pedro (vocalis) o Nuno e o Vasco formularam a letra e a música começou a ganhar sentido. A versão final da faixa foi produzida/gravada e masterizada pelo Guilhermino Martins, da ‘Blind and lost Studio’, que teve também um papel fundamental no enriquecimento da produção do tema com as suas sugestões.

4_ Quais os projetos e aspirações musicais para o futuro dos Ain’t Logic System?

A curto prazo lançaremos um novo tema, que está já a ser trabalhado. O principal projeto de futuro passa por gravar o nosso repertório e lançar o nosso primeiro álbum, mas para que isso se torne sustentável, estamos focados em tocar ao vivo. Obviamente que as aspirações de qualquer músico passam por encher pavilhões e coliseus e ter o reconhecimento do seu trabalho, mas de uma forma mais realista só queremos que a nossa música chegue ao máximo de pessoas possível e faça abanar muitos cabelos. Um passo de cada vez, os Ain’t Logic System farão o seu caminho.







Pedro Vale

Professor

É preciso viver sem paixões.
Mergulhar no absoluto anonimato,
Permanecer morto ou vivo até ao fim.
Aclamar o tumulto escuro e bruto.
Encenar o drama clemente e lento.
Sentir um amor ideal por anjos nebulosos.
Descobrir um novo fundo de poesia e aguardar
uma voz que nos ordene docilmente:
- Não te movas, nem te inquietes,
nem traias o que
ainda não
és.



Pedro Vale vive no Funchal desde 2002 onde é professor de primeiro ciclo. Cursou Ciências da Cultura e frequenta o mestrado em Gestão Cultural na Universidade da Madeira. O seu primeiro livro - «Azul Instantâneo» - foi lançado em dezembro de 2017 e o autor trabalha desde 2019 na divulgação da sua segunda edição.

Saúde mental e bem-estar social

I

A mente comanda a vida, como o luar pertence à lua e o sol aquece a Terra

II

Quando os psiquiatras e toda a equipa de psiquiatria compreenderam que as doenças do foro psíquico não se tratam só com fármacos, daremos um passo gigante para a cura e bem-estar social

Para isso também precisamos de mais investimento económico

Nos nossos tempos que são muito conturbados e de incerteza tem de se estar muito atento às doenças mentais que atacam uma grande percentagem da sociedade.

Assim seja, tenhamos força, coragem e fé para enfrentar este flagelo.

Otilia



Humanamente



Maria Rodeia

Art • Design