

# POSSO PARTICIPAR?

ACTIVIDADES DE  
DESENVOLVIMENTO  
PESSOAL PARA  
PESSOAS IDOSAS

MARGARIDA  
PEDROSO DE LIMA

IMPRESA DA  
UNIVERSIDADE  
DE COIMBRA  
COIMBRA  
UNIVERSITY  
PRESS



(Página deixada propositadamente em branco)



I N V E S T I G A Ç Ã O



**EDIÇÃO**

Imprensa da Universidade de Coimbra  
Email: [imprensauc@ci.uc.pt](mailto:imprensauc@ci.uc.pt)  
URL: [http://www.uc.pt/imprensa\\_uc](http://www.uc.pt/imprensa_uc)  
Vendas online: <http://livrariadaimprensa.uc.pt>

**COORDENAÇÃO EDITORIAL**

Imprensa da Universidade de Coimbra

**CONCEPÇÃO GRÁFICA**

António Barros

**FOTOGRAFIA DA CAPA**

“A dança é desafio ao impossível, e é rigor infatigável,  
da ponta dos pés ao fundo da alma”  
Luna Andermatt

Cortesia Companhia Maior.

Foto: Bruno Simão

**INFOGRAFIA DA CAPA**

Carlos Costa

**INFOGRAFIA**

Mickael Silva

**EXECUÇÃO GRÁFICA**

Simões & Linhares

**ISBN**

978-989-26-0555-5

**ISBN Digital**

978-989-26-0765-8

**DOI**

<http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0765-8>

**DEPÓSITO LEGAL**

359615/13

# POSSO PARTICIPAR?

ACTIVIDADES DE  
DESENVOLVIMENTO  
PESSOAL PARA  
PESSOAS IDOSAS

MARGARIDA  
PEDROSO DE LIMA

IMPrensa DA  
UNIVERSIDADE  
DE COIMBRA  
COIMBRA  
UNIVERSITY  
PRESS

(Página deixada propositadamente em branco)

## SUMÁRIO

Prefácio à 1ª Edição.....	7
Prefácio à 3ª Edição.....	11
1. Contextualização Teórica.....	13
1.1. Sobre o desenvolvimento.....	15
1.2. Intervenção na terceira idade .....	18
1.3. Sobre os grupos.....	22
1.4. Sobre as Histórias .....	27
2. Histórias e exercícios.....	33
2.1. A propósito da felicidade: Dinorá.....	35
2.2. O projecto de Lanza del Vasto .....	63
2.3. A vós Avós: A importância das relações com os outros .....	87
2.4. O Espelho de Crisanta: sobre nós próprios .....	135
2.5. Tango e memória .....	153
2.6. Fisicamente Fraubel .....	183
Bibliografia .....	219

(Página deixada propositadamente em branco)

## PREFÁCIO À 1ª EDIÇÃO

O paradigma de base, em que assenta este livro, é o do desenvolvimento coextensivo à duração da vida, que sustenta que podemos otimizar potencialidades, até ao final dos nossos dias. Como veremos, muitos investigadores apoiam esta ideia mas, pessoalmente, ela é, também, fruto da sorte que tive em poder comungar com indivíduos extraordinários que, por acaso, estavam na última fase do seu ciclo de vida. São eles as personagens centrais deste livro: Lanza del Vasto, Dinorá, Carlos, Frau Fraubel, Crisanta e os meus avós. No entanto, embora todas estas personagens sejam reais as histórias sobre elas contadas foram romanceadas e são, em parte, ficção.

Poderiam ser muitos mais, ou até mesmo outros completamente diferentes, porque tive professores exemplares, e admirei personagens e teóricos da educação de adultos e da psicologia que me impressionaram, de tal forma que foi um choque a primeira vez que fui chamada a intervir num centro de dia. Muitos dos utentes eram muito mais novos do que os idosos da minha fantasia. No entanto, muitos estavam deprimidos, desiludidos e bem longe de terem desenvolvido as suas capacidades. Mesmo assim, demorou-me apenas uma hora a libertar-me da minha primeira impressão e a compreender as palavras de Simões quando nos diz que “a idade é uma variável vazia”, visto ser apenas a passagem do tempo e que outros determinantes como as variáveis sociodemográficas e a história de vida têm muito mais impacto naquilo em nos tornamos. Porém, as pessoas que estavam ali comigo, apesar de pouco escolarizadas e de terem tido uma vida, muitas vezes, limitadora e amarga, respondiam ao desafio do desenvolvimento, através da relação e do encontro proporcionado pelo trabalho em grupo.

Por acreditar que aquilo que nos desenvolve e interessa é tão diversificado, este livro não se dirige, especificamente, a pessoas na idade adulta avançada. Estas, na generalidade, sabem onde querem investir o seu tempo e a que actividades se querem dedicar. Em contrapartida, as actividades aqui propostas foram pensadas como material auxiliar para aqueles que trabalham em instituições frequentadas por pessoas mais velhas ou que nelas residem. Trata-se de propostas aplicáveis ao contexto nacional onde, infelizmente, o baixo nível de escolaridade e as carências socioeconómicas são ainda características da geração das pessoas mais velhas. As actividades sugeridas baseiam-se na minha experiência de animação de grupos e da leitura e investigação sobre o desenvolvimento das pessoas ao longo do seu ciclo de vida. Se é certo que a generalidade dos exercícios e ‘dicas’ sugeridas poderiam ser úteis para pessoas mais jovens, eles foram pensados para serem utilizados com grupos de pessoas acima dos 65 anos e que se encontram em instituições. São, por conseguinte, actividades promotoras de desenvolvimento e reestruturação pessoal, bem como de criação de alternativas e, conseqüentemente, de bem-estar. A ideia subjacente é a de dotar os técnicos de material que lhes permita organizar grupos de desenvolvimento pessoal e possibilitar oportunidades de educação, de relação e de autonomia, a pessoas que, fruto de muitos constrangimentos, não tiveram tantas hipóteses de desenvolvimento.

Iniciamos com um enquadramento teórico dedicado aos principais pressupostos, em que assenta este livro, ou seja, uma perspectiva sobre o desenvolvimento, que cobre todo o ciclo de vida, uma visão inovadora sobre as possibilidades de intervenção e desenvolvimento pessoal das pessoas com idade adulta avançada, bem como a crença no poder das actividades em grupo e das histórias na promoção da felicidade e do desenvolvimento.

Seguem-se capítulos organizados por grandes temáticas como, por exemplo, a felicidade e a memória. Cada capítulo inicia-se com a descrição de um adulto com idade avançada cuja vida é uma metáfora do referido tema. Para Aristóteles, “o livro é um animal vivo”, e estas personagens,

que não estavam previstas, envolveram o relato, vieram ao encontro do livro, entraram por entrepostos motivos e revelaram a ‘força da idade’<sup>1</sup>.

Seguem-se pequenos contos ou histórias sobre o referido tema e que serão o lamiré das actividades que se seguem. Destas, retiram-se conclusões e reflexões sobre o que se aprendeu. Por fim, os capítulos contêm sempre uma breve síntese sobre o que nos diz a investigação científica contemporânea a propósito da área em foco.

Esperemos que este não seja apenas um livro “que se abre com expectativa” mas, sobretudo, “um que se fecha com fruto” (Allcott).

Para que tal seja possível, é necessário salvaguardar que todas as intervenções a desenvolver devem expressar o nosso respeito pela pessoa em geral e a pessoa idosa em particular. Sendo assim, os temas e as actividades a levar a cabo devem ser primeiro identificados pelo grupo como sendo do seu interesse e potenciadores do seu desenvolvimento. As actividades propostas devem ter o seu consentimento e ser do seu agrado. De igual modo, todas as dúvidas e dificuldades, bem como opiniões e sugestões devem ser expostas e propostas ao grupo para discussão, partindo-se sempre da premissa de que o grupo possui todos os recursos de que necessita para a resolução dos seus problemas.

Os objectivos da intervenção devem incidir, desta forma, sobre as necessidades manifestadas pelo grupo em determinadas áreas de intervenção.

Partilhamos com Sartre a ideia de que a liberdade é a possibilidade de nos transformarmos e de podermos ser aquilo que não somos. Assim, o facto de vivermos mais anos não é, necessariamente, um problema, mas sim, uma conquista histórica da qual não tirar partido seria uma enorme perda.

Agradeço e dedico este trabalho a todos aqueles que me ensinaram a não ter medo de envelhecer.

---

<sup>1</sup> Alusão ao livro de Simone de Beauvoir.

(Página deixada propositadamente em branco)

## PREFÁCIO À 3ª EDIÇÃO

Volvidos alguns anos depois da 1ª edição do ‘Posso participar’ a minha convicção nos pressupostos e ideias defendidas neste livro foram reforçadas pela minha prática e pela investigação na área levando à sua reedição. Mais do que nunca, na promoção do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas mais velhas, não podemos negligenciar o papel da intervenção (comunitária, social, institucional, educacional, psicoterapêutica, etc.) dado que, para algumas delas, viver mais tempo acarreta dificuldades, limitações e problemas. Compreender como ajudar estas pessoas a mudar, a lidar com a perda e a viver vidas produtivas e preenchidas, idealmente participativas, criativas e espirituais, é um ganho pessoal e social. A intervenção, nomeadamente em grupo, surge neste cenário, como uma resposta clínica, educacional, institucional e comunitária que deve ser promovida. Consequentemente, refletir sobre como utilizar o trabalho em grupo para promover o desenvolvimento e lidar com os problemas (de saúde, familiares, pessoais ou sociais) das pessoas com idade mais avançada deve ser uma meta a atingir numa sociedade mais inclusiva.

Muitas vezes, técnicos, a trabalhar em instituições, perguntam-me o que fazer nos grupos, que outras actividades ou exercícios podem ser utilizados. O mais importante quando trabalhamos em grupo é estar com as pessoas com autenticidade (Rogers), escutá-las, dar-lhes protagonismo. Muitas vezes os nossos receios são fundados na nossa insegurança como profissionais, ficamos então centrados em nós e não no outro, esquecendo-nos que o que é realmente transformador é o encontro (Moreno) entre as pessoas. Neste sentido é que é importante investir na formação e especialização, bem como no conhecimento das questões éticas,

nomeadamente o direito à privacidade e à participação nas decisões por parte dos adultos mais velhos.

Em suma, o manancial de recursos e aptidões que temos, em todas as fases do ciclo de vida, para serem ativadas, necessitam de um enquadramento adequado de aceitação e de respeito. Neste enquadramento, a intervenção em grupo com pessoas de idade avançada institucionalizadas ou não tem inúmeras vantagens. A sua economia e versatilidade, a possibilidade da desmistificação de estereótipos relacionados com a idade, a promoção de relações interpessoais mais abertas, da interajuda e da autonomia. Permite ainda a contribuição para a expressividade pessoal e enriquecimento da auto-estima pelo poder e reforço facultados pela participação no grupo.

Em suma, este livro defende que permitir a participação é um dos caminhos para combater as tendências maioritariamente caritativas e idadistas da sociedade portuguesa contemporânea.

“Sim, D. Olinda, pode entrar. Íamos fazer o seu exercício preferido”. “Que bom”, responde sorrindo, “sinto-me sempre bem... aliviada depois desse exercício... sinto-me eu própria, livre”. Os 16 elementos do grupo estão sentados em roda e, em conjunto, levantam as mãos inspirando. Suspendem a respiração por uns segundos e, depois, em uníssono expiram soltando um súspiro, nalguns casos um pequeno grito. No final, menos tensos e mais alegres falam de como se sentiram, da importância da não avaliação e de terem um espaço de partilha e de participação.

## **I. CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA**

(Página deixada propositadamente em branco)

## 1.1. Sobre o Desenvolvimento...

“Traz-me uma tangerina descascada, pequenina e ácida, por favor...”. Quem estava a pedir? Não sabemos: uma criança, um doente ou, talvez, alguém apaixonado? Não interessa! Mas quem foi buscar a tangerina foi, de certeza, um adulto. Embora, o adulto tenha sido definido por Simone de Beauvoir como “uma criança de idade”, ele tem a grande tarefa de cuidar dos outros e do mundo. A idade adulta é, também, a fase mais longa do nosso ciclo de vida e tem sido subdividida em diferentes etapas. A última etapa deste período designa-se por terceira idade (porque representa cerca de um terço da nossa vida), velhice e, mais recentemente, idade adulta avançada.

Em muitos escritos, subsiste o pressuposto de que a última fase da vida é, essencialmente, um tempo de perdas (familiares, económicas, físicas, sociais), de deterioração do funcionamento, e de regressão a uma segunda infância. Esta perspectiva fundamenta-se, sobretudo, na crença da inviabilidade do declínio biológico e físico e na perspectiva psicodinâmica tradicional, que encara a velhice como uma regressão a uma maior dependência e não dando importância à optimização do funcionamento. A investigação gerontológica tem vindo a dissipar os estereótipos da pessoa idosa enquanto ser frágil, dependente, pobre, assexuada, esquecida e infantil e, só mais recentemente, tem contribuído para a descrição do que é o adulto na maturidade tardia (Kollar & Nathan, 1986). No entanto, parece existir ainda um descontrolo entre as investigações, que têm recorrentemente descoberto que o envelhecimento é uma experiência mais positiva do que se pressuponha que fosse e o senso comum que pintou um quadro bem mais sombrio.

As descobertas sugerem que a última fase da vida é um período de satisfação para a generalidade das pessoas, com menor prevalência de depressão e de outras doenças mentais do que se acreditava. E, embora a velocidade de processamento da informação e outros componentes da inteligência fluida decresçam com a idade, a inteligência cristalizada tende a ser estável ao longo da idade adulta. Também existe alguma evidência, a favor do desenvolvimento para um estágio de pensamento pós-formal, pensamento este que consegue conciliar diversos pontos de vista, ou integrar ‘raciocínios lógicos’ e ‘interpretações afectivas’ com uma eficácia anteriormente insuspeitada. Emocionalmente, os estudos indicam que os adultos mais velhos tendem a tornar-se menos impulsivos e menos afectados pela ansiedade, com maior riqueza afectiva e com reacções mais profundas aos acontecimentos e maior controlo emocional. A androginia, caracterizada pela libertação do comportamento e das interacções sociais das restrições dos papéis sexuais, é também encarada como um dos componentes da maturidade psicológica. A aprendizagem multigeracional é, igualmente, propiciadora do desenvolvimento pessoal, em direcção à maturidade, ao longo de todo o ciclo de vida. Ao nível da personalidade, alguns autores, como Costa e McCrae, têm defendido a estabilidade da personalidade na idade adulta. Esta posição pode parecer exagerada. E, é talvez, frequentemente incompreendida uma vez que não raramente se confunde ‘estabilidade’ com permanência dos mesmos comportamentos ou atitudes; esquecendo que os autores se referem aos ‘traços’ subjacentes às exteriorizações e não às exteriorizações em si mesmas. Assim sendo, ela tem de ser compreendida, à luz de diferentes factores, nomeadamente, dos dados empíricos disponíveis e da necessidade de reperspectivar a questão das mudanças na personalidade adulta, dominada pela crença nas mesmas e nas crises da meia idade. A intenção daqueles autores parece ter sido uma chamada de atenção, um acautelamento, no sentido de que, possivelmente, não haveria nem declínio nem evolução, defendendo, por conseguinte, a posição de que, no que concerne à personalidade, os indivíduos idosos não são em nada diferentes de qualquer outro adulto.

Com o aumento da idade, existe, pelo menos, o potencial para um maior auto conhecimento. Baltes e Baltes (1990) defenderam, igualmente, a perspectiva de que os idosos podem ser vistos como adultos fortes e maduros, que são colocados perante desafios específicos, que são desanimadores para qualquer pessoa. Jung e Maslow já tinham definido a segunda metade da vida como propícia à auto-actualização e de enorme potencial para a maturação. Maslow referiu que as pessoas mais auto-actualizadas eram idosas e que um jovem adulto não tinha suficiente experiência de vida para ser auto-actualizado.

Também não devemos esquecer que as pessoas podem envelhecer sem amadurecer e tal poderá acontecer em qualquer idade. Uma forte limitação ao processo de desenvolvimento encontra-se nas variáveis sociais. Efectivamente, muitos dos dados que foram sendo divulgados relativamente às diferenças entre pessoas novas e mais velhas traduzem o efeito de coorte (ou seja, influências devidas ao facto de um grupo de pessoas ter nascido numa determinada época histórica e, conseqüentemente, ter partilhado o mesmo tipo de alimentação, as mesmas políticas educativas, restrições, guerras...) e não o efeito da idade. Daí, ser importante familiarizarmo-nos com a perspectiva do mundo daqueles com quem trabalhamos, com a época em que as pessoas se desenvolveram.

A ciência tem cada vez estado mais interessada nos processos que representam progressos e que podem ocorrer, simultaneamente ao aumento da probabilidade de morrer.

Os objectivos do desenvolvimento, na perspectiva da psicologia do ciclo de vida, foram definidos por Baltes (1973) como a descrição, a explicação e a modificação ou optimização do comportamento. Para atingir este último objectivo, diversos procedimentos têm que ser feitos, de molde a desenhar intervenções educativas, psicológicas e terapêuticas, que sejam promotoras do desenvolvimento das pessoas, que estão a viver a última etapa do seu ciclo de vida. A última, mas não a menor (*"The last but not the least"*), nas palavras sublimes de Shakespeare, a última, mas não menos importante fase do ciclo de vida.

## 1.2. Intervenção na terceira idade

Embora, como vimos, o interesse dos cientistas sociais pelo processo de envelhecimento tenha aumentado, as possibilidades desenvolvimentais na terceira idade são ainda raramente tidas em consideração no nosso país. David Gutmann (1987) contrapõe ao lado 'fraco' do envelhecimento a perspectiva evolucionista, referindo que quem estudou o envelhecimento em sociedades tradicionais - as gerontocracias naturais - vê um quadro menos evidente do nosso destino humano nos últimos anos. Encontra-se, então, a emergência de novas capacidades executivas, que vão além da mera adaptação e da perda, e o reconhecimento de que o corpo humano é fabuloso na sua capacidade de manter a sua competência funcional e integridade, ao longo do tempo, apesar das mudanças fisiológicas deletérias (Carstensen *et al.*, 1996).

Nesta linha, o aumento do conhecimento no domínio da gerontologia e o interesse pela psicoterapia com idosos, nas duas últimas décadas, encoraja a aplicação das abordagens terapêuticas utilizadas com jovens adultos aos idosos e o cepticismo em relação à universalidade das perdas e défices na terceira idade.

Os objectivos das intervenções com pessoas na idade adulta avançada são variados, dependendo do tipo de intervenção em questão, mas é errado supor que a psicoterapia com pessoas nesta fase etária trata apenas de como lidar com as perdas. É verdade que muitas intervenções estão sobretudo direccionadas para a compreensão das aptidões funcionais do cliente, aceitação dos seus défices funcionais e procura de formas de optimização do funcionamento, tendo em atenção as limitações reais. Porém, a possibilidade de aumentar a maturidade no desenvolvimento normal sugere uma visão prospectiva do ciclo de vida. Esta perspectiva concebe a psicoterapia, para além do suporte (a idosos simpáticos e dependentes), encarando-a como o desafio de confrontar problemas sérios com um cliente que pode ser muito mais maduro do que o seu terapeuta.

As intervenções psicológicas com idosos não são assim tão raras (pelo menos noutros países). Já em 1977, Eisdorfer e Stotsky encontraram cerca

de 2000 referências pertinentes. Na actualidade, é requerido um discurso de cada vez maior integração interdisciplinar, com maior exigência de formação, especialização e experiência, bem como conhecimento das questões éticas, relacionadas com a ausência de poder, nomeadamente o direito à privacidade e à participação nas decisões (restrições que não têm qualquer sustentação teórica). A intervenção na idade adulta avançada tem, por conseguinte, de saber dar resposta à miríade de processos que ocorrem ao longo do tempo, aos efeitos de coorte e a todos os processos que se encontram sob o termo guarda-chuva ‘envelhecimento’.

Muitos das questões levantadas na intervenção incluem aspectos que são concebidos como exteriores ao próprio processo terapêutico: como os problemas sociais e de saúde. Efectivamente, muitas das psicoterapias com esta faixa etária, sobretudo em contexto institucional, têm a ver com idosos que estão emocionalmente perturbados, porque estão cronicamente doentes ou com limitações físicas. É, então, necessário que o terapeuta saiba e aprenda sobre as diferentes doenças, o seu impacto psicológico, o controlo da dor, a adesão aos tratamentos médicos, as várias estratégias de reabilitação, a avaliação de sinais comportamentais de reacção a determinados medicamentos.

Neste sentido, os autores têm recomendado alguns aspectos a ter em consideração na formação e treino dos técnicos que trabalham com pessoas na idade adulta avançada (ver caixa 1).

**Caixa 1. Formação e treino dos técnicos que trabalham com pessoas idosas**

- estar a par da literatura sobre o envelhecimento normal;
- conhecer as teorias do envelhecimento que dão relevo aos novos conceitos de desenvolvimento coextensivo à duração da vida;
- evitar a mistificação e a estereotipização;
- desenvolver intervenções específicas para a terceira idade;
- aprender a trabalhar numa multiplicidade de contextos;
- aprender a relacionar-se com pessoas de outras formações disciplinares;
- saber lidar com o desgaste e a desmoralização que podem ocorrer;
- estar à vontade a trabalhar com as pessoas idosas, ou seja, estar à vontade com o envelhecimento dentro da sua própria família, não estar tenso a falar sobre doenças crónicas, inaptidão e morte com pessoas que estão a vivenciar estes problemas;
- considerar que o direito à privacidade e à participação nas decisões, por parte dos mais velhos, são a peça-chave do desenvolvimento.

O aconselhamento com clientes idosos confronta o técnico com um naipe de problemas, necessidades e questões pessoais (ver caixa 2). Por isso, são poucos os que o fazem. A verdade é que as reacções emocionais parecem ser mais fortes no trabalho com idosos do que com outros clientes. Aparentemente, porque os problemas dos idosos são mais reais e assoladores do que os dos adultos mais jovens. Este reconhecimento leva a um sentimento de desespero e de peso no terapeuta.

**Caixa 2. Razões das atitudes negativas por parte dos técnicos (Mishara & Riedel, 1985):**

- o contacto com os idosos faz o terapeuta despertar para seu o temor do envelhecimento;
- a presença de pessoas idosas revela as emoções conflituais do terapeuta em relação às suas figuras parentais;
- o terapeuta pensa que não tem nada a oferecer às pessoas idosas, porque acredita que estas são incapazes de modificar o seu comportamento ou que são possuidoras de doenças cerebrais orgânicas incuráveis;
- o técnico crê desperdiçar as suas capacidades, se trabalhar com as pessoas idosas, porque como elas estão próximas da morte não vale, verdadeiramente, a pena que nos ocupemos delas;
- o doente arrisca-se a morrer no decurso do tratamento, o que põe em causa o seu sentimento de importância;
- os colegas podem sentir um certo menosprezo pelos esforços do terapeuta em relação aos clientes idosos.

Butler (1969) definiu ancianismo (*ageism*) como uma atitude negativa por parte dos jovens adultos e adultos de meia-idade em relação aos mais velhos. Actualmente, o termo aplica-se à discriminação com base na idade, seja ela qual for. No entanto, mantém-se relevante a questão da desvalorização e do distanciamento em relação aos idosos, com as implicações éticas e profissionais, subjacentes. Daqui que toda a intervenção, orientada para o desenvolvimento, deve ser um projecto que, idealmente, se inicie muito antes da terceira idade. Projecto esse que se baseie em novos paradigmas, novas representações / olhares sobre o envelhecimento.

Várias formas de intervenção com pessoas mais velhas têm sido propostas. Estas vão, desde projectar mudar as organizações frequentadas por pessoas mais velhas, até intervenções terapêuticas individuais ou com grupos de pessoas idosas. Podem-se encontrar, na literatura, estudos

sobre a utilização de terapias diversificadas e conceituadas, como a terapia cognitivo comportamental, a terapia psicodinâmica e a terapia familiar, ou referência a tipos de abordagens construídas, especificamente, para as pessoas mais velhas, como a terapia da reminiscência.

Incluídas neste grande bolo das abordagens possíveis encontramos a intervenção psico-educativa e desenvolvimental que, não pretendendo curar ou tratar, nem necessitando de uma especialização profunda por parte dos técnicos, se oferece como uma alternativa realista para a realidade portuguesa e os recursos que temos.

A verdade é que, entre nós, a prática da psicoterapia com adultos idosos é algo raro, devido, em grande parte, a toda uma herança cultural e científica que tende a veicular mensagens muito pessimistas acerca do envelhecimento, em geral, e do idoso, em particular. Porém, as investigações indicam que as taxas de sucesso em psicoterapia com idosos são idênticas às de qualquer grupo etário, tendo-se revelado eficazes, nomeadamente, no tratamento da depressão relacionada com o luto e na redução das queixas físicas e da dor e, mesmo, da psicopatologia em geral.

Os exemplos de psicoterapia individual realizada com sujeitos idosos parecem ter sucesso, sobretudo, a breve e focalizada. No entanto, são muito poucos aqueles que dela beneficiam. Para além das reticências por parte do psicoterapeuta que, como já vimos, pode hesitar em trabalhar com pessoas idosas, diferenças geracionais podem explicar que as pessoas de idade solicitem menos a psicoterapia. Esta geração cresceu numa época, em que a psicoterapia não se aplicava aos indivíduos normais. É de esperar que, como as pessoas mais novas recorrem a psicoterapias de todos os géneros e a métodos de auto-actualização, ao envelhecerem, também solicitem mais as intervenções terapêuticas. Knight (1992) refere com optimismo a intervenção nesta faixa etária, defendendo que a terapia com idosos é diferente nos conteúdos abordados e na natureza da relação terapêutica, mas semelhante, no que concerne aos objectivos, técnicas e processos implicados.

A literatura geriátrica abunda em descrições de intervenções e terapias de grupo e dos seus benefícios para as pessoas idosas institucionalizados. Os grupos podem ser de pessoas, na mesma situação, ou que partilham

as mesmas dificuldades, ou, ainda, de famílias. Esta última intervenção é muito útil, porque aborda a questão das reacções emocionais, a propósito dos problemas da pessoa idosa e do envelhecimento.

As terapias de entreajuda, têm como melhor exemplo os Alcoólicos Anónimos, cujos elementos são alcoólicos e ex-alcoólicos que se apoiam uns aos outros. Neste tipo de abordagem, evita-se a formação de líderes, fomenta-se a homogeneização dos participantes, preenchendo, deste modo, os seus objectivos terapêuticos. O Psicodrama de Moreno tem uma função semelhante, ao fomentar a igualdade, embora reforçando a importância da catarse e da dramatização dos conflitos intra-psíquicos. A literatura sobre os tratamentos psicossociais com esta faixa etária sugere, aliás, que os grupos de entreajuda e o aconselhamento terão um papel crescente no tratamento de pessoas idosas em processo de luto e nos cuidadores destas pessoas. Sintomas e síndromas depressivos, dificuldades de adaptação pós-luto podem ser aleviados, através da participação em grupos de entreajuda. As intervenções psicossociais são cada vez mais importantes, no arsenal de ferramentas da geriatria e da gerontologia, visto ajudarem as pessoas idosas a lidar com as tensões da última fase do ciclo de vida, a saber, as perdas da pessoa amada e o aumento da incapacidade física, que contribuem para o eclodir da psicopatologia e da sua manutenção.

Conhecemos pouco sobre os microssistemas, como o lar e o centro de dia, que não são locais familiares para nós. Porém, parece de bom senso ter em consideração o ecossistema e as variáveis contextuais para podermos compreender, prevenir e intervir num lugar frequentado por pessoas de idade avançada. Consequentemente, no capítulo seguinte, falamos de grupos e da importância de perceber a sua dinâmica para deles retirar benefícios.

### **1.3. Sobre os Grupos**

Apesar de no séc. XVIII August Comte ter aplicado o conceito dinâmico ('telesis') aos grupos e, no séc. XIX, Emile Durkheim ter utilizado a

expressão ‘representação colectiva’, para se referir ao facto dos grupos terem uma identidade própria, só no final dos anos 30 do século xx é que começaram a aparecer uma quantidade vertiginosa de investigações sobre os grupos (Durkin, 1973). De acordo com Lopo *et al.* (1994), o grupo é um conjunto de duas ou mais pessoas que interagem entre si, se percebem como tendo interesses e objectivos comuns e se reúnem para a concretização de alguma actividade. Caracteriza-se por uma estrutura, uma organização dinâmica, uma duração, uma finalidade e uma coesão interna. A ‘dinâmica de grupo’, por seu lado, é o conjunto das forças interiores e exteriores que actuam num grupo e determinam o seu comportamento assim como o dos seus membros, bem como, o conjunto de métodos e técnicas que visam o aumento da eficácia do trabalho em grupo (neste caso, designa-se, geralmente, por ‘dinâmica dos grupos’).

De entre as investigações iniciais destacam-se as de Sherif, que mostrou que os sujeitos são influenciados pelas normas do grupo e, naturalmente, as do mais importante dos pioneiros da investigação sobre os processos de grupo Kurt Lewin que, com Lipitt e White (1939), estudou os climas sociais criados pelos diferentes tipos de líderes. Segundo Kurt Lewin, são duas as ideias fundamentais que orientam o funcionamento do grupo: o enquadramento institucional no qual funciona; e o facto do grupo ser mais do que a soma das partes, obedecendo, a processos específicos observáveis<sup>2</sup>.

Os grupos de desenvolvimento<sup>3</sup>, *lacto sensos*, com origem nas referidas investigações, consistem na formação de um grupo temporário, afastado da situação em que os sujeitos geralmente se encontram, destinado à aprendizagem experiencial de novos padrões de comportamento. Estes decorrem da experiência imediata do grupo e são testados num clima favorável à mudança. Protegidos das consequências práticas habituais este treino permite desenvolver o auto-conhecimento, aumentar a sensibilidade em relação aos outros, estabelecer relações interpessoais mais

---

<sup>2</sup> Através do método de formação designado de ‘training group’ (T group ou grupo-T; anos 70).

<sup>3</sup> Os grupos de desenvolvimento têm como objectivo a prevenção e o desenvolvimento; os de aconselhamento, a prevenção e a remediação e os terapêuticos a remediação ou cura (Gazda, 1989).

eficazes e tomar consciência dos processos que facilitam ou inibem o funcionamento do grupo. Constitui, sobretudo, um treino eficaz no domínio das relações interpessoais, designadamente ao nível da diminuição da ansiedade e do conflito.

A segunda guerra mundial veio dar um grande impulso à investigação no domínio da dinâmica dos grupos. A importância da liderança, a compreensão das relações intragrupos e da eficácia das terapias de grupo nasce da necessidade de um tratamento rápido das neuroses de guerra.

A partir daqui a multiplicação das utilizações e das áreas de aplicação tornaram o domínio difuso, contudo, os princípios básicos da dinâmica de grupo continuaram a constituir a sua unidade fundamental e a base das intervenções em grupo, onde estão implícitas.

O trabalho de grupo com adultos de idade avançada revela ganhos a nível emocional e cognitivo superiores às intervenções feitas individualmente (Chiu, 1999, Verhaeghen, 2000). Consequentemente, o trabalho em grupo com pessoas idosas, para além da sua magia intrínseca, é uma experiência de relações humanas, donde se podem retirar inúmeros ganhos. O primeiro é que, os seniores institucionalizados facilmente podem ser agrupados tornando as intervenções mais económicas, beneficiando maior número de pessoas das inúmeras vantagens do trabalho em grupo (ver caixa 3).

Para que o trabalho em grupo seja eficaz e os membros possam beneficiar das suas inúmeras vantagens há que ter em consideração vários aspectos que são comuns a todos os tipos de grupo (ver caixa 4). O primeiro deles é a coesão que, respondendo às motivações sociais de desejo de contacto, de pertença e de reconhecimento aumenta a produtividade e a satisfação, bem como a auto-estima e a sensação de segurança dos membros do grupo. O segundo aspecto é a cooperação. Contrariamente ao que sucede nos grupos terapêuticos, em que a competição e a rivalidade não podem ser evitadas, a cooperação nos grupos de desenvolvimento é fundamental para criar um bom ambiente.

**Caixa 3. Vantagens do trabalho em grupo com pessoas idosas:**

- Desenraizar a crença de que os nossos problemas são únicos e imutáveis, descobrir pontos em comum e, conseqüentemente, diminuir o isolamento sentido por algumas pessoas idosas.

- Instalar a esperança.

- Promover a interação social, aprender novas aptidões relacionais, fomentando a coesão e, conseqüentemente, a aceitação.

- Aumentar a auto-estima através do altruísmo e da empatia (colocar-se no lugar do outro e sentir o que o outro sente ajuda a compreender de que modo o outro se percebe e que imagem pensa que dá ao grupo). Visto que, para além de ser ouvido e apoiado o idoso sente-se valorizado ao poder apoiar os outros.

- Desenvolver a auto-empatia e a aceitação incondicional de si, ou seja, a capacidade de ser lúcido sobre as imagens dos outros sobre si próprio.

- Dar modelos permitindo o comportamento imitativo.

- Implementar a independência em relação ao técnico.

- Promover o planeamento realista de objectivos.

- Privilegiar a aprendizagem e o treino de competências várias. Como, por exemplo, a flexibilidade, a criatividade, a auto-exposição e a relativização.

- Obter e partilhar informação sobre as mudanças e transições.

**Caixa 4. Os atributos do grupo:**

- objectivos;

- liderança;

- coesão e desorganização;

- atmosfera;

- distribuição de papéis.

A partir das investigações de Lewin, chegou-se à conclusão de que o rendimento dos grupos de trabalho não dependiam só da competência dos seus membros mas, também, e sobretudo, das suas relações interpessoais. Schutz introduz o conceito de necessidades interpessoais defendendo que os membros do grupo só aceitam ser integrados num grupo quando determinadas necessidades são por ele satisfeitas. São necessidades interpessoais no sentido que só através do grupo elas podem ser realizadas (ver caixa 5).

**Caixa 5. Necessidades interpessoais**

Necessidade de inclusão – Sentir-se aceite, integrado pelos outros;

Necessidade de controlo – necessidade que cada um sente de se sentir responsável por tudo o que constitui o grupo: estrutura, actividades, objectivos, etc.;

Necessidade de afeição – Sentir-se insubstituível (os outros não conseguem imaginar o grupo sem ele). Ser aceite como membro competente e como pessoa humana na sua totalidade.

Um grupo não integrado é incapaz de criatividade. Enquanto houver fontes de bloqueio e de filtragem na comunicação o grupo não pode atingir um elevado grau de *autenticidade e de abertura*. A generalidade dos impedimentos à comunicação devem-se à existência de *preconceitos*, que nascem da incapacidade de diálogo com o outro e que impedem a autenticidade das comunicações humanas<sup>4</sup>.

Partindo-se do pressuposto de que, os princípios da dinâmica de grupo e a utilização do método experiencial na formação dos sujeitos, são fundamentais para promover o desenvolvimento, as actividades propostas neste livro foram pensadas para ser realizadas em grupo. Privilegia-se a experiência vivida e analisada a ‘quente’, opondo-se assim aos métodos clássicos de aquisição de conhecimentos. O papel do técnico é o de facilitador, catalisador e coordenador que retira os obstáculos permitindo ao grupo aprender e mudar (ver Caixa 6).

**Caixa 6. Papel dos animadores:**

- Devem ser mais facilitadores do que orientadores do grupo;
- Devem evitar dar conselhos ou servir de agente informativo para o grupo, intervindo por exposições teóricas;
- Devem ter papel de catalisador das atitudes das pessoas em relação aos outros, criando um clima de confiança total entre os elementos do grupo;
- Devem tornar-se a consciência do grupo e a memória do grupo;
- Devem ser agentes de formação, no sentido de serem modelos de autenticidade pessoal.

---

<sup>4</sup> Os preconceitos são ideias feitas sobre os outros, geralmente simplistas. Se favoráveis levam à ênfase; se desfavoráveis, à intolerância.

Consequentemente, os exercícios propostos são sobretudo um pretexto, para o encontro possibilitador do desenvolvimento e promotor do bem-estar dos que estão a trabalhar em conjunto. O que aqui é proposto é a criação de grupos de desenvolvimento pessoal (ou grupos psicoeducativos) cuja estrutura pode-se observar na caixa 7.

**Caixa 7. Estrutura dum grupo de desenvolvimento pessoal:**

- Duração: cerca de 60 a 90 minutos.
- Periodicidade: 2 a 3 vezes por semana.
- Número de participantes: máximo 20, idealmente 12 a 15.
- Composição dos participantes: quanto mais heterogéneo, mais possibilidades de aprendizagem.
- Contexto espaço-temporal: o início e o fim devem estar previstos, bem como o tempo de cada sessão e o local.
- A sala, de preferência, não deve ser a habitual (onde costumam estar a ver TV).
- Colocar cadeiras em círculo.
- Colocar pessoas idosas com dificuldades auditivas mais perto do investigador.
- Colocar carteiras, bengalas etc. no chão ao lado das cadeiras, antes de iniciar a sessão.
- Embelezar a sala (flores; aromas; cor).
- Na 1ª Sessão fazer a apresentação dos dinamizadores e dos participantes e estabelecer as regras de funcionamento do grupo. Estas devem versar a definição dos horários, a necessidade das pessoas não faltarem, de participarem nas actividades, de se escutarem uns aos outros enquanto falam e de não comentarem as sessões com pessoas fora do grupo.

#### **1.4. Sobre as Histórias...**

Ao tentarmos dar sentido a nós próprios e ao mundo, criamos o nosso próprio relato sobre aquilo que vamos vivendo e observando. Neste, uma sequência de acontecimentos organiza-se, de molde a formar uma história e a destacar um tema. As histórias permitem às pessoas relacionar acontecimentos que elas experienciam, utilizando a sua forma habitual de ver as coisas e os seus constructos pessoais. Podemos, pois, dizer que pensamos, sentimos e ajuizamos sobre nós e os outros, ou melhor, somos produtores de sentido e vivemos a nossa vida, em termos de histórias. Na opinião de Sacks (referido em Carrière, 1998, p. 8), o homem

mentalmente saudável é aquele que consegue contar a sua história. Sabe de onde vem, onde está (a sua identidade) e crê saber para onde vai (tem projectos). Situa-se, portanto, no movimento de uma narrativa. Nas palavras de Carrière (1998, p. 8), “a história é acima de tudo um movimento de um ponto para o outro que nunca deixa as coisas no estado inicial, vivemos neste escoar, nesta movimentação. Temos um princípio, teremos um fim”.

Algumas das histórias que contamos são pessoais e outras são partilhadas, fazendo parte do espólio cultural de um determinado povo ou cultura. Por esse motivo é que muitas das histórias mais belas (lendas, contos, mitos) não pertencem a ninguém e, a sua origem, é um mistério. Carrière (1998, p. 14) descreve como “*Certos povos amaram as histórias com uma espécie de paixão, depositando nelas a maior parte das suas reais preocupações e, por conseguinte, da sua arte de viver*”. A sua importância explica o facto dos romanos, quando estavam a conquistar os povos nómadas da Europa Antiga, utilizarem como táctica matar o contador de histórias da tribo. Este acto brutal cortava as pessoas da história e das memórias do seu clã.

No entanto, milhares de histórias, sobreviveram às guerras, às invasões e à derrocada dos impérios. A sua importância e “força primordial é, evidentemente, a de nos transportar, com umas quantas palavras, para outro mundo, em que imaginamos as coisas em vez de as sofrer” (Carrière, 1998, p. 6). A história “aí está para nos fazer esquecer a fealdade sangrenta do mundo, ou a sua monótona estupidez” (Carrière, 1998, p. 7).

Porém, as histórias têm, também, um grande papel como instrumento de conhecimento, passível de observar, por exemplo, nos contos Sufis<sup>5</sup> e no conhecimento científico contemporâneo – as histórias de vida na investigação qualitativa. As histórias, enquanto método pedagógico, são utilizadas, desde a Antiguidade Grega e Romana, até aos nossos dias.

---

<sup>5</sup> O Sufismo é a dimensão mística e espiritual do Islamismo. Há milhares de anos que os Sufis têm vindo a utilizar, com objectivos pedagógicos, histórias cuidadosamente construídas.

Finalmente, o reconhecimento de que todas as histórias têm capas de cebolas (Portillo, 2003) levou, como na peça de Ibsen, à sedução de descascar as diferentes capas e descobrir o que estava no seu interior. Para os Gregos e Romanos, os mitos tinham dois níveis: um, mundano, segundo o qual poderiam ser vistos como meros contos para entretenimento com um leve tom moral subjacente; outro nível, mais profundo e oculto. O poder das histórias é-nos também revelado através do conto das mil e uma noites (rei Shahryar e Shahzeman e a virgem Sheherazade), em que as histórias, além de encantarem, podem libertar da morte e curar. Mais recentemente, nos finais do século XX, surgem as terapias cognitivo-narrativas que, partindo dos relatos dos pacientes, geralmente circulares, auto-referenciados e negativos, tentam levar os sujeitos a construir relatos alternativos sobre si próprios e a sua vida.

Para além das funções acabadas de referir (mágica, educativa, curativa...), as histórias também podem ser vistas como a forma como organizamos a nossa vida e interpretamos o que nos rodeia. Construimos, por assim dizer, discursos. Em consequência, paralelamente ao que acontece noutros domínios, as respostas do mundo aos idosos são determinadas por histórias, que todos contamos acerca 'deles'. Assim, as perspectivas sobre ser idoso são construídas, como outras quaisquer, em forma de histórias. Isto significa que as pessoas mais velhas pensam, sentem e agem e vivem as suas vidas, em termos das suas (e a dos outros) histórias sobre os idosos. Cada relato jornalístico, pessoal, técnico é uma história, entenda-se uma perspectiva. Estas ideias que temos, influenciam a forma como nos posicionamos e lidamos com o envelhecimento e tornam-nos nos idosos que somos.

Algumas histórias sobre os mais velhos são muito questionáveis, porque interferem com o seu funcionamento psicológico – são disto exemplo histórias com temas implícitos como “ao envelhecer ficamos isolados”, “com o envelhecimento aumenta a dependência”, “o envelhecimento psicológico tem o mesmo percurso que o físico: o do declínio”. Sendo assim, as boas e más histórias podem ser definidas, em função dos caminhos de vida que abrem e fecham.

As histórias têm, pelo menos, quatro implicações sobre a forma como vivemos a nossa vida. Em primeiro lugar, ajudam-nos a desenvolver e a manter um sentido de identidade. Conhecemo-nos melhor, através das histórias, que contamos e nas quais temos um papel activo. Lembramo-nos, ao contá-las, dos nossos recursos, das diferentes opções que temos em relação à nossa vida. Por isto é que também é importante ouvir histórias que contam sobre nós, ou que poderiam ser nossas e histórias da nossa cultura, o que solidifica a nossa identidade.

As histórias facultam-nos um guia pelo qual nos orientamos. De certo modo, preparam-nos para o futuro. Daí serem tão importantes na infância. Porque, ao reconhecermos as nossas semelhanças com os outros, bem como a nossa especificidade, aumenta o nosso leque de possibilidades no mundo. É sabido que quando perdemos os guias proporcionados pelas histórias, surgem problemas. São disto exemplo os idosos deprimidos: as suas histórias são essencialmente negativas e autocríticas, contendo uma perspectiva restritiva da realidade, e tornando a vida afunilada, limitada, sem planos e, por conseguinte, mais difícil de conduzir.

As nossas histórias permitem-nos ainda dar uma ordem aos acontecimentos, por vezes caóticos, da nossa vida – dão sequência e promovem a reflexão sobre o passado, tirando daí conclusões, e permitindo-nos avançar para o futuro, de forma planificada.

Finalmente, as histórias permitem que os outros nos ouçam. Elas atribuem-nos poder, porque somos o agente activo, aquele que tem os recursos, o centro de um relato. Sendo assim, convidar alguém para contar uma história é conferir-lhe importância e influência e contribuir para a construção da nossa cultura. Devemos, então, agradecer, quando somos ouvidos, porque nos estão a dar tempo, a permitir-nos sentir melhor pelo acto da dádiva.

A história, escolhida num determinado momento pelo contador, no meio de muitas outras, depende do contexto e da audiência. As histórias que são importantes para compreender o envelhecimento e as pessoas mais velhas são, sobretudo, centradas no próprio sujeito, mas também, ajudam a dar sentido a quem se relaciona com eles (Viney, 1993). As his-

tórias derrotistas e alienantes que, muitas vezes, todos nós (e as pessoas de mais idade) queremos contar, devem ser recontadas em grupos restritos e de apoio para permitir a criação de alternativas.

As histórias constam de dimensões pessoais, sociais e culturais. Quanto à dimensão pessoal, as histórias implicam uma apresentação de si aos outros, uma revelação dos acontecimentos de vida que são importantes para aquela pessoa, bem como das suas necessidades pessoais e da relação que estabelece entre as suas emoções e a acção no passado/presente e na antecipação do futuro.

À dimensão social das histórias cabe fornecer um contexto específico para o relato, ao mesmo tempo que valida aspectos pessoais e atribui poder ao contador.

Finalmente, a dimensão cultural refere-se à informação e aos valores partilhados, subjacentes ao relato da história. O acto de ouvir e de ler é sempre uma apropriação das histórias para os outros que nos escutam e uma forma de registo das memórias ancestrais. As histórias são, por conseguinte, a ligação que temos às tradições da nossa família e da nossa sociedade (Goldberg e Kendall, 2003).

Porque todas as histórias sobre os adultos de idade avançada são criadas por pessoas, cada um de nós pode escolher qual contar a nós e aos outros. Daí, a importância de tomarmos consciência do nosso papel, enquanto criadores e contadores de histórias sobre o envelhecimento. Sobretudo quem trabalha com populações institucionalizadas deve reconhecer a importância das histórias, que as pessoas idosas contam sobre si próprias e das implicações destas para o seu bem-estar.

Pertinente é também fornecer histórias alternativas, ou seja, um maior leque de escolhas.

A metáfora da “vida como uma história” é, especialmente, promissora, porque se centra, sobretudo, naquilo que o envelhecimento significa para as pessoas (que é, frequentemente, mais importante do que as mudanças físicas que estão a ter lugar). E as histórias e os significados são mais flexíveis e transformáveis do que as condições materiais e físicas das pessoas. Este livro surge neste enquadramento, disponibilizando ferra-

mentas para partilhar histórias, para explorar formas de ver o mundo e as implicações destas construções para a nossa vida.

“A noite acabou e a minha história não está terminada. Que culpa tem a noite?” (Poema Sufi; Carrière, 1998, p. 8)

## **2. HISTÓRIAS E EXERCÍCIOS**

(Página deixada propositadamente em branco)

## 2.1. A propósito da felicidade: Dinorá

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

Fernando Pessoa

Dinorá tem 91 anos. Os cabelos são caracóis brancos que se derramam sobre os ombros, a cara é redonda com uma pele branca e suave. Sorri sempre e a voz abraça-nos com o entusiasmo do encontro. “Que bom vê-la hoje...está mais gordinha...fica-lhe muito bem”, diz com uma voz suave. Quando nos olha, toca ou sorri parece que incorpora todas as avós da nossa vida. Como se fosse a avó idealizada de todos nós: constante, presente e que faz, por acaso, todos os dias, biscoitos. Cobre-se com xales atados com fitinhas de cetim e enfeita-se com pequenos broches herdados da avó e da mãe. Recorda-se de um deles, em tons de vermelho, que desapareceu um dia sem deixar rasto. A mãe ficou triste tinha-o herdado da sua avó e, quem sabe, se a sua avó também o tinha recebido da mesma forma. Passaram-se os anos e um dia o broche reapareceu misteriosamente escondido num velho sapato no sótão. Estava embrulhado num jornal. A mãe da Dinorá ficou muito feliz e deu-lho. Estima-o desde então por se recordar, da cara feliz da sua mãe.

Quando era mais nova e toda a família ainda estava viva chamavam-lhe o anjo do lar. Agora, aos 91 anos, quase toda a sua geração morreu mas a sua alma e o seu coração, embora tristes com este facto, sentem-se

bem, como se ainda cheirassem a compota. Tem a noção de que mesmo na suprema felicidade existem sempre mortes silenciadas. Gostavam todos muito dela porque possuía o dom de dispor os outros bem e estava sempre alegre. Cozinhava adivinhando os desejos e as necessidades das pessoas. As suas especialidades eram doce de pêssego e de chila, torta de cenoura, arroz de vegetais e assados no forno. Cantava sempre que estava na cozinha ou que mudava as camas para lençóis perfumados e bordados com as iniciais dos familiares. Abria então todas as janelas deixando-se embriagar pelo ar forte da manhã e convidava o sol a entrar pelos quartos a dentro...

Há dias que acorda e é como se ainda tivesse 40 anos, uma moça... Recorda então o seu gosto por dançar. Da sensação de rodopiar horas, quebrando o ar em estilhaços de risos. O seu corpo entregava-se a esse êxtase e muitas vezes até fechava os olhos para se deixar ir com a vertigem. Os rapazes cobiçavam os seus caracóis doirados, corpo esguio e sorriso rasgado. Gostavam dos seus vestidos claros e floridos e ela fazia-lhes gravatas com as sobras de tecido.

Porque é feliz? “Porque saio, ando. Adoro andar. Porque gosto de ver as folhas das árvores, do amanhecer e dos meus amigos.”

“Porque vivi” – continua – “como se a vida fosse água, que se bebe sempre com gosto.”

A história que se segue poderia ser uma das preferidas de Dinorá. Contá-la ilustra que não nos devemos deixar vencer pelas circunstâncias adversas. A felicidade advém de nos concentrarmos, sobretudo no presente e não nos entristecermos com o mal que pode advir amanhã. Mais importante que um acontecimento particular é, sem dúvida, o que fazemos com ele:

“Era uma vez um rei muito poderoso que tinha tudo. Porém, a coisa que ele mais adorava era a sua preguiça pelo seu comportamento calmo, silencioso e introspectivo. A preguiça do rei tinha três dedos nas patas dianteiras, embora existam também com dois dedos, e tinha vindo das florestas equatoriais do Brasil. Conta-se que foi uma prenda de uma

nobre apaixonada que por vicissitudes da vida o rei não desposou. O certo é que o rei amava aquele animal sobre todas as coisas. Fascinava-se por aquela criatura altamente intrigante cujo único hábito aparente era a indolência. Dormia e descansava, em média, 20 horas por dia. Secretamente invejava-a. A preguiça ficava mais activa ao pôr do sol, movia-se ao longo de um ramo de árvore na sua característica posição invertida a uma velocidade de cerca de 400 metros por hora. Tudo nela estava diminuído (audição, visão, olfacto), sobrevivendo porque era lenta. O rei ao entardecer sentava-se perto dela a observá-la. Parecia que se entreolhavam. A preguiça fazia então o seu conhecido sorriso bondoso e o rei parecia ficar inundado de alegria e pacificado. Quem passasse por perto parecia que o rei lhe falava, como se comentasse a sua vida da corte, cheia e conturbada, àquele iogue de cabeça invertida.

Um certo dia, o Rei tinha uma festa muito importante para a qual tinha mandado fazer um fato especial. Ao vesti-lo, nesse dia, verificou que estava todo pespontado mas não cozido. Furioso, mandou chamar o alfaiate real, que chegou submisso, desfazendo-se em vénias repetidas. O rei altivo nem esperou pela desculpa dizendo apenas: “matem-no e tragam-me outro fato”.

O alfaiate foi colocado numa cela até à hora da sua execução. Quando o foram buscar gritou: “Quando o rei souber que mataram o único que sabe fazer a sua preguiça falar vocês também estarão mortos!!”. Perante tal afirmação os carrascos, receosos, levaram-no até ao rei. Este disse: “é verdade que sabes fazer a minha preguiça falar?”. O alfaiate concordou conformado.

“Então” – disse o rei – “dou-te um mês para pões a minha preguiça a falar. Se falhares morrerás. Se tiveres sucesso nada te faltará a ti e à tua família até ao fim dos teus dias”. O alfaiate agradeceu mas retorquiu rapidamente “um mês não será suficiente alteza, sabe como este animal é indolente... preciso no mínimo de dois anos...”. O rei desejoso de poder finalmente ter uma conversa com o seu animal adorado, aceitou e concedeu ao alfaiate dois anos e meio, bem como uma renda para ele poder viver confortavelmente com a sua família sem ter que trabalhar a não ser na educação da preguiça.

O alfaiate voltou para casa onde estava a mulher aflita. Esta, disse-lhe: “és louco homem, vais morrer tu e, possivelmente, todos nós, porque sabes que a preguiça nunca falará!”. O marido sorriu: “sabes, ontem era pobre e faltavam-me poucas horas para morrer, hoje sou rico e sei que tenho, pelo menos, dois anos e meio, para viver”.

O rei morreu um mês antes de espirar o prazo, até lá viveu feliz sonhando com o dia em que poderia, finalmente, ter acesso à intensa vida imaginativa daquele bicho que o olhava com um sorriso de infinita bondade.”<sup>6</sup>

Referindo-se ao gato, Fernando Pessoa disse: “És feliz porque és assim” deixando implícito que esta seria uma qualidade intrínseca aos indivíduos. A partir daqui podemos pensar que uns seriam, à partida, mais felizes do que os outros. A literatura, em certa medida, parece confirmar esta ideia visto as investigações apontarem para as variáveis de personalidade como sendo das que mais peso têm na felicidade e bem-estar dos indivíduos (Simões *et al.*, 2000; 2001). Assim, os indivíduos com a característica ‘emoções positivas’ elevada são alegres, espirituosos, divertidos e experienciam, em maior número, emoções positivas, como a alegria, a felicidade e o amor e, conseqüentemente, têm tendência a apresentar níveis superiores de bem-estar subjectivo.

Por contraponto, os indivíduos com um neuroticismo<sup>7</sup> elevado, teriam uma bem-estar subjectivo mais baixo. Estas dimensões são tendencialmente estáveis ao longo da vida adulta dos indivíduos, como afirmam McCrae e Costa (1990, p.72): “Os indivíduos idosos têm direito a todo o respeito, mas o respeito genuíno significa vê-los como eles realmente são. No que respeita à personalidade, não são em nada diferentes de qualquer outro adulto”.

---

<sup>6</sup> A história foi inspirada no conto “O rei e o urso” de Jorge Bucay. Alguns dados sobre as preguiças foram retirados de A vida de Pi de Yan Martel, 2003.

<sup>7</sup> Neuroticismo quantifica o contínuo que vai desde a adaptação à instabilidade emocional. Num pólo, situam-se os sujeitos calmos, relaxados, resistentes, seguros, não emotivos e satisfeitos consigo e, no outro, indivíduos com propensão para a descompensação emocional, ideias irrealistas, desejos e necessidades excessivas, e dificuldades em lidar com a adversidade (Lima, 1997).

Embora o estudo dos traços tenha sublinhado a continuidade, outras orientações (*por ex.*, a teoria dos estádios, as narrativas de vida) têm dado relevo à mudança na personalidade do adulto. No nosso entender, apenas a conciliação destas abordagens num modelo mais abrangente permitirá dar conta da flexibilidade da personalidade, que compreende o aparente paradoxo da mudança e da estabilidade. Efectivamente, a evolução parece ser formatada, de tal maneira que possuímos uma razoável dose de constância mas, também, um considerável potencial para a mudança. E esta plasticidade representa uma margem apreciável de possível variação<sup>8</sup>. Todavia, a referida estabilidade relativa das principais características de personalidade (sintetizadas no modelo dos cinco factores) ao longo do ciclo de vida permitiu, aos autores, estudos minuciosos sobre as implicações das dimensões da personalidade para a prática psicológica.

Muito se tem escrito sobre a possibilidade de mudar mesmo as tendências mais estáveis da personalidade ou, simplesmente, de melhorar o bem-estar das pessoas. Para Nivan (2002) não se nasce feliz ou infeliz, os indivíduos têm estratégias de busca de felicidade diferentes, permitindo-se ser felizes ou infelizes. Na perspectiva de Lyubomirsky (1994), as pessoas felizes e infelizes não têm experiências de vida muito diferentes. Todavia, as segundas passam muito mais tempo a pensar nas coisas desagradáveis do que as primeiras que procuram arranjar soluções viáveis (recordemos o alfaiate).

Em resposta à questão de se a felicidade de cada um de nós pode ser melhorada, alguns métodos têm sido descritos (Argyle, 1987). Dirigem-se, por um lado, a tornar prevacente o humor positivo, por outro, à satisfação com a vida e, finalmente, à promoção da saúde e a evitar as consequências negativas do *stress*.

No que respeita aos métodos para promover as emoções positivas verifica-se que existem variadíssimos processos de alegrar as pessoas. Muitos deles, inclusive, têm sido comprovados em laboratório, tendo-

---

<sup>8</sup> Muitas pessoas são relutantes em aceitar as influências genéticas, mas não devia ser assim porque um determinado genótipo pode ter muitas expressões fenotípicas. Jensen (1981, referido em Clarke e Clarke, 1984, p.207) ilustra que se “assumirmos uma hereditabilidade de .7 a .8 para a inteligência, a variação ambiental permitirá uma diferença de 45 pontos no QI”.

-se revelado eficazes. O problema destas técnicas é que os seus efeitos duram pouco tempo (10 a 15 minutos): daí que se recomende que sejam utilizadas todos os dias até se tornarem hábitos para terem efeitos mais duradouros<sup>9</sup>. Neste sentido é que alguns métodos de tratamento da depressão, bem como os cursos de promoção da felicidade incluem recitais do tipo de Velten (1968), durante 10 minutos, todas as manhãs. Estas técnicas consistem, numa versão, em dizer baixo e depois em voz alta 50 a 60 declarações do género: “isto é maravilhoso; sinto-me bem; adoro a vida; o meu corpo está relaxado”, tentando o sujeito colocar-se na emoção e no humor sugerido.

De entre as actividades indutoras de humor positivo, os estudos indicam o movimento(Wood, 1985), parcialmente devido a razões fisiológicas, com a nor-adrenalina ou as endomorfina a estimularem os centros de prazer no cérebro. Neste sentido é que actividades como a ginástica, as caminhadas ou a dança seriam indutoras de humor positivo. Por razões idênticas, outras actividades, como a hipnose, o relaxamento, as massagens, o canto e a emissão de sons desencadeariam o humor positivo. As pessoas que fazem exercício, quer isso envolva treinos intensos ou somente um longo passeio regular, sentem-se mais saudáveis, bem consigo próprias e desfrutam melhor da vida. O exercício aumenta a confiança em nós mesmos, a qual, por sua vez, reforça a auto-estima (Fontane, 1996).

Actividades que provoquem o riso e a distração também são indutoras do humor positivo. A saber, ver filmes alegres e cómicos, ouvir música animada, contar ou ouvir contar anedotas. Ter experiências de sucesso, como ganhar, ser elogiado, receber presentes, confidenciarem-nos um segredo, encontrar ‘casualmente’ uma moeda, ter sorte, dar e receber boas notícias...

---

<sup>9</sup> Para além da importância de tornar estes efeitos duradouros, existe ainda a questão de se funciona com todas as pessoas e em que condições, visto existir uma grande variabilidade interindividual naquilo que nos faz felizes.

Por outro lado, como vimos anteriormente, pensar num acontecimento agradável recente, descrever durante vinte minutos um acontecimento feliz da forma mais pormenorizada, pensar numa coisa boa quando vamos dormir, fazer actividades em sítios bonitos, sorrir... são outras tantas actividades que podem desencadear, na generalidade dos indivíduos, um humor positivo.

Intimamente relacionado com o que nos induz humor positivo estão as actividades que nos dão prazer. As actividades que desencadeiam prazer e bem estar podem subdividir-se em actividades de interacção social (estar com pessoas, ter uma refeição agradável, beijar, ser considerado atraente, ter uma boa conversa, pedirem-nos um conselho), actividades incompatíveis com a depressão (rir, estar relaxado, estar ao sol, pensar em coisas agradáveis), de auto-eficácia (planear e organizar, aprender uma coisa nova, fazer uma tarefa bem), e variadas (ir às compras, estar com animais). Estas actividades melhoram o humor mas, até ao presente, ainda não se observou que a sua realização tivesse efeito nos dias seguintes. Parece que, por conseguinte, é importante descobrir as actividades que nos provocam melhor humor e prazer e repeti-las. Vários métodos têm sido utilizados: planificar fazer mais destas actividades diariamente e obter recompensas se o fizermos. O treino de actividades que dão prazer tem mais eficácia se combinado com estabelecimento de objectivos, auto-monitorização ou terapia cognitiva ou então com treino de assertividade, de relações sociais e mesmo relaxamento.

As condições de vida que realmente parecem fazer a diferença, a este nível, são a companhia de outras pessoas, o envolvimento nas tarefas, no trabalho e no lazer. Se uma das principais fontes de felicidade é a companhia e o relacionamento com outras pessoas, para sermos felizes devemos casar, continuar casados, ter filhos, manter contacto com familiares, ter muitos amigos para partilhar momentos e sentimentos e respeitar os vizinhos. Nas pessoas mais velhas muitos dos laços perderam-se e é necessário estabelecer novos amigos e relações.

Neste sentido, é útil adquirir aptidões como enviar sinais positivos aos outros e aprender as regras da amizade. É importante também alimentar

as relações antigas e aprender a abrir-nos com as pessoas. Entrar para um grupo pode ser uma das soluções, já que a pertença a um grupo tende a fazer as pessoas sentirem-se mais próximas, com maior confiança pessoal e satisfação (Coghlan, 1989).

De acordo com a perspectiva de Argyle (1987), o terceiro processo promotor de felicidade, para além de tornar prevacente o humor positivo e aumentar as actividades que dão satisfação e prazer, é a promoção da saúde e o evitar as consequências negativas do *stress*. A promoção da saúde reveste-se de enorme importância, já que os estudos indicam (Simões *et al.*, 2000) que a saúde é o principal factor socio-demográfico a influenciar o bem-estar. Neste sentido é que qualquer programa de promoção da felicidade deve passar pela promoção da saúde (*por ex.*, comer adequadamente, etc.). Outros factores socio-demográficos, como a convicção espiritual (Gerwood, LeBlanc e Piazza, 1998) independentemente da religião, também levam a maior satisfação com a vida. Pelo contrário, factores como a idade não têm qualquer relação com os níveis de felicidade pessoal (Kehn, 1995).

No que respeita ao *stress*, muito tem sido proposto para o prevenir. Desde diminuir os factores indutores e aprender a avaliar as situações de outra forma, a lidar com as consequências negativas do *stress*, nomeadamente, ao nível fisiológico. Como prevenir é sempre melhor do que tratar, tem sido dado bastante relevo ao trabalho ao nível cognitivo, ou seja, aprender a avaliar as situações de outra forma.

Em suma, Nivan (2002) sublinha que, embora existam muitos segredos das pessoas felizes, o principal é terem objectivos, de preferência, cooperativos e não demasiado distantes, e sentido para a vida. Este atinge-se, sobretudo, com o trabalho voluntário humanitário, que ajuda o mundo e a própria pessoa.

Os objectivos são importantes mas têm que ser flexíveis. Quando os objectivos de uma pessoa se revelam incompatíveis com as suas capacidades, esses objectivos contribuem para a desilusão e o azedume, quadruplicando a probabilidade de um sentimento de insatisfação (Pavot, Fujit & Diener, 1997). Existe aliás relação (positiva e negativa)

entre os objectivos de vida significativos e o bem-estar em todas as suas dimensões (auto-estima, satisfação com a vida, sentido da vida, afecto positivo e negativo, ansiedade traço e estado<sup>10</sup>, depressão e auto-actualização).

Com base no que foi referido fica claro que mudar o contexto, para o tornar mais agradável, numa instituição de idosos é, muitas vezes, mais simples do que parece. Basta, entre outras coisas, colocar música alegre escolhida pelos próprios, rodear os idosos de aromas agradáveis, elaborar uma rotina diária interessante, dar oportunidades para que os idosos possam ser úteis e aprender coisas novas.

Uma das formas de tornar isto possível é organizar, como foi referido na capítulo dedicado aos grupos, sessões onde possam ser dinamizados exercícios de movimento, de relaxamento, de relações interpessoais e de treino cognitivo. Estes têm a função de preparar as pessoas física e psicologicamente para estarem melhor em grupo, bem como proporcionar bem-estar.

Todos os exercícios deste livro são indutores de felicidade e de bem-estar directa ou indirectamente. Por conveniência, foram arrumados em categorias. Como se a felicidade estivesse plissada e pudesse ser desdobrada para dentro, e abordada de muitas formas. Porém, não é nosso objectivo esquecer e ignorar os aspectos negros da existência e, sobretudo, do envelhecimento. É nossa crença pessoal que enfrentar e lidar com a adversidade (e às vezes simplesmente aceitá-la) nos torna melhores pessoas.

Neste capítulo, “A propósito da felicidade: Dinorá”, encontramos exercícios sobre o pensamento positivo, ou melhor, sobre o treino cognitivo; sobre o controlo do ambiente e sobre o sentido da vida. Falar sobre o sentido da vida permite-nos fazer a ponte para o capítulo seguinte dedicado às relações interpessoais.

A avaliação das actividades, bem como a reflexão sobre os ganhos que o grupo acredita ter efectuado com a participação nestas sessões,

---

<sup>10</sup> A ansiedade traço é uma característica de personalidade e, conseqüentemente, mais estável do que a ansiedade estado que é circunstancial.

será sempre um aspecto fundamental a desenvolver com vista à projecção dessas actividades (da sua aplicabilidade e utilidade) no futuro.

Passemos à apresentação de alguns exercícios<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Música para ouvir enquanto se lê este capítulo: Album Sympathique dos Pink Martini, faixas 1 (Amado Mio), 2 (No Hay Problema), 3 (Sympathique).

## NEGATIVO? POSITIVO!

No trilho da felicidade, identificar crenças irracionais é fundamental, visto serem reacções exageradas a uma situação. É sabido que as pessoas menos felizes interpretam o mundo (8 em 10 vezes) mais negativamente do que as mais felizes. Para combater estas crenças, as abordagens cognitivistas aconselham a utilização de contra pensamentos. O exercício seguinte permite aprender a substituir os pensamentos negativos por positivos.

**Objectivo:** Mudar pensamentos negativos para positivos; aprender a pensar de forma mais positiva.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento A:** Dizer "vamos fazer um jogo que envolve substituir pensamentos positivos por negativos e vice-versa". Começar por uma ponta do grupo e pedir a essa pessoa para dizer um acontecimento negativo. O colega do lado deve dizer um pensamento positivo sobre o referido acontecimento. E, assim, consecutivamente, para todos os elementos do grupo. Pode-se também fazer o exercício começando por um acontecimento positivo.

O exercício pode tornar-se mais complexo quando alguém referir como acontecimento negativo, por exemplo, a morte da Mãe. Os pensamentos positivos a propor poderão ser "está no céu"; "não está a sofrer"; "comecei a dar mais valor às pessoas próximas".

Depois de todos os membros do grupo terem dito um pensamento positivo ou negativo, o animador deve indagar:

"Tendem a pensar positiva ou negativamente sobre os acontecimentos?"

“Até que ponto os vossos pensamentos sobre os acontecimentos afetam a maneira como se sentem?”.

“Em que medida controlamos os nossos pensamentos sobre os acontecimentos”?

“Como podemos adquirir mais controlo sobre os nossos pensamentos?”. Sugerir como resposta para esta questão o estabelecimento de metas diárias de bons pensamentos, a utilização de lembretes e o registo dos pensamentos positivos e negativos.

Perguntar, em sessões futuras, se têm andado a pensar tendencialmente de forma positiva ou negativa.

**Procedimento B:** Uma variante consiste num membro do grupo dizer um acontecimento negativo e, a partir dele, o grupo gerar livremente pensamentos positivos.

## DESAFIAR OS PENSAMENTOS NEGATIVOS

A chave para melhorar a auto-estima é ter controlo consciente sobre o nosso discurso interno. O discurso interno negativo é a causa principal da criação e da manutenção da auto-estima negativa. As coisas que dizemos a nós próprios na nossa mente, bem como o significado que atribuímos aos acontecimentos da nossa vida combinam-se para criar a realidade em que acabamos por viver.

A maioria dos discursos internos das pessoas são negativos e tendem a ver o pior nelas e nas coisas que acontecem. Acabar com os discursos auto-destrutivos torna-se então fundamental visto serem os pensamentos e as expectativas que moldam aquilo em que nos tornamos.

Como veremos no exercício que se segue, uma das melhores formas de ultrapassar o discurso interno negativo é através da utilização de afirmações positivas como:

“Gosto de mim”;

“Sou uma pessoa positiva e crio um ambiente agradável”;

“Sou uma pessoa maravilhosa com imenso valor que merece ser amada”.

O princípio subjacente é que o cérebro não comporta duas noções contraditórias ao mesmo tempo.

**Objectivo:** Aprender a substituir os pensamentos negativos por ideias positivas, aquando do assalto de sentimentos prejudiciais sobre nós próprios.

**Material:** Elásticos, *post-it* ou papel de cenário ou cartolina para um mural.

**Procedimento A:** Os participantes do grupo são solicitados a dizer ideias, pensamentos positivos, que os fazem sentir bem e que são o contraponto de pensamentos negativos. Escolher cerca de 6 frases positivas (formuladas na afirmativa) e repeti-las, primeiro em voz alta (em grupo)e, depois em voz baixa, demorando cerca de 20 segundos em cada, tentando colocar-se no humor sugerido. Devem, depois, escrevê-las em papelinhos (o animador ou colegas que sabem escrever devem auxiliar os outros) tipo *post-it* ou num mural a construir com o grupo. Na versão com os *post-it* os membros do grupo devem levá-los para o quarto e afixá-los onde sejam visíveis para se lembrarem de repetir as frases positivas. Outra hipótese é gravá-las com ou sem música de fundo e ouvi-las repetidamente (por exemplo ao adormecer), criando assim uma voz subliminar.

**Procedimento B:** Perguntar quais os pensamentos negativos que assolam os membros do grupo. Escolher um ou dois que sejam mais comuns aos elementos do grupo. Questionar:

- Quais as provas a favor deste pensamento?
- Quais as alternativas?
- Quais as consequências de pensar desta forma?
- Que erro de pensamento está implícito na frase? (a resposta é, geralmente, a generalização e a hipervalorização).

**Procedimento C:** Consiste em interromper o pensamento negativo. Para tal deve, sempre que surge o pensamento negativo, dizer-se interiormente, “pára” (*stop*).

Como trabalho para casa sugerir a técnica do elástico. Esta consiste em cada pessoa colocar um elástico à volta do pulso e sempre que tiver esse pensamento negativo deve puxar o elástico provocando uma leve dor. Ao fazê-lo, distrai-se do pensamento negativo. Deve então tentar mentalmente introduzir um pensamento positivo.

**Procedimento D:** Dizer: “Agora durante 15 minutos só vamos falar desse assunto (o acontecimento negativo)”. Dar tempo para a pessoa falar e pensar sobre o assunto (acontecimento negativo), findo o

qual não o poderá fazer mais. Em contexto institucional, este tempo pode ser dado diariamente. Este exercício só deve ser realizado se a pessoa concordar com as regras.

Deve-se reforçar o progresso.

**Procedimento E:** Dá-se um artigo de jornal aos membros do grupo e pede-se para eles o comentarem. Observa-se se as pessoas comentaram a notícia de forma positiva ou negativa. Pedem-se comentários alternativos. Observa-se que, muitas vezes, o que aconteceu não é tão relevante como a maneira como pensamos ou interpretamos o que aconteceu.

(Página deixada propositadamente em branco)

## RODA POSITIVA

De entre as propostas que nos levam a ver as coisas de outra forma salientam-se o desenvolver o pensamento positivo e optimista, a diminuição das nossas expectativas, levar a cabo os projectos a que nos propomos, tornarmo-nos mais orientados para o presente, monitorizar<sup>12</sup>, examinar provas a favor e contra as nossas ideias negativas, reconhecer a relação entre humor, crenças e comportamento e aceitar que a satisfação completa não existe.

Igualmente está a capacidade de agradecer e perdoar.

O exercício que se segue é precisamente sobre o agradecer.

**Objectivo:** Aumentar o pensamento positivo, agradecer.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento:** À roda, cada pessoa responde à solicitação: "Vamos fazer um exercício que consiste em olharmos para o lado positivo da vida. Cada um, por sua vez, vai dizendo coisas pelas quais está agradecido". Ir à volta quantas vezes for necessário até esgotar as ideias. "Que emoções experienciaram no decorrer do exercício?"; "Quais são as vantagens de pensarmos naquilo em que estamos gratos?".

Dar oportunidade para, se alguém o desejar, poder agradecer a outro membro do grupo. Para tal deve levantar-se e ir ter com o colega. Questionar: "Como podemos pensar mais sobre o lado positivo da vida?".

---

<sup>12</sup> Fazer o registo dos pensamentos negativos.

Noutras sessões, questionar sobre acontecimentos e pensamentos positivos que as pessoas tiveram e reforçar quando elas o fazem espontaneamente.

## RIR É O MELHOR REMÉDIO

De entre as actividades que proporcionam bem-estar e prazer encontram-se actividades como rir. Estar com pessoas positivas, rir e dar uma boa gargalhada relaxa, aumenta a produtividade e a satisfação (Solomon, 1996). Neste sentido, a actividade que se segue é dedicada ao riso.

**Objectivo:** Sorrir; ser agradável; diversão.

**Material:** Vídeo; excertos de filmes cómicos; penas.

**Procedimento:** Começa-se a sessão com a apresentação de excertos de filmes portugueses cómicos. Sugerem-se:

- O Pátio das Cantigas, realizado por Francisco Ribeiro, 1941.
- O Pai Tirano, realizado por António Lopes Ribeiro, 1941.
- O Leão da Estrela, realizado por Arthur Duarte, 1947.
- O Costa d'África, realizado por João Mendes, 1954.
- Kilas, o Mau da Fita, realizado por Fonseca e Costa, 1981.

Após a projecção do filme inicia-se um momento em que todos, em conjunto, podem fazer caretas. A actividade pode iniciar-se de olhos fechados, para precaver a inibição, e terminar com os olhos abertos. Deixa-se em aberto a possibilidade de algum membro do grupo querer contar anedotas. E, se o grupo for bastante próximo e pouco formal, abre-se a hipótese de poderem ser feitas cócegas, utilizando penas ou outros materiais suaves.

Questionar sobre os efeitos físicos do riso.

(Página deixada propositadamente em branco)

## DESPERTAR

Muitas vezes, adormecidos nos nossos problemas e pensamentos não nos apercebemos da riqueza do que nos rodeia. Temos ‘mil olhos’ que muitas vezes não utilizamos. Estar despertos para as pequenas coisas leva-nos a valorizar o que nos rodeia. O exercício que se segue foi pensado para despertar as pessoas para aquilo que as rodeia.

**Objectivo:** Atenção ao que nos rodeia; apreciar as coisas pequenas e simples; fantasiar.

**Material:** Pequenos objectos dissonantes em relação ao contexto.  
Poema de Alberto Caeiro.

**Procedimento:** Na primeira fase, os membros do grupo, devem procurar na sala, ou nas outras pessoas, qualquer coisa em que nunca tenham reparado. Depois de novamente sentados, devem partilhar com os colegas o que descobriram.

Numa segunda fase, o orientador deve espalhar pela sala, semi escondidos, pequenos objectos (*por ex.*, relógio antigo, fotografia, luva) que possam ser interessantes para despertar a fantasia de uma história. Depois de recolhidos pelo grupo, cada pessoa deve fantasiar a história de um objecto que lhe tenha chamado particularmente a atenção.

Finalmente, pedir comentários sobre o exercício e ler a seguinte poesia de Alberto Caeiro:

“O meu olhar é nítido como um girassol.

Tenho o costume de andar pelas estradas

Olhando para a direita e para a esquerda,  
E, de vez em quando, olhando para trás...  
E o que vejo a cada momento  
É aquilo que nunca antes eu tinha visto,  
E eu sei dar por isso muito bem...  
Sei ter o pasmo essencial  
Que tem uma criança se, ao nascer,  
Reparasse que nascera deveras...  
Sinto-me nascido a cada momento  
Para a eterna novidade do Mundo..."

Alberto Caeiro 'O Meu Olhar'

### CAMPANHA DA ASSINATURA E OUTRAS MUDANÇAS

Um dos aspectos que estão associados ao processo de envelhecimento na nossa sociedade é a perda de poder e de controlo. Esta característica encontra-se, sobretudo, nos idosos que estão institucionalizados. Embora sejam direitos consagrados na nossa constituição, reflectir sobre o quê e quem controla a vida das pessoas mais velhas e sobre o seu grau de participação torna-se uma exigência realista.

Para além da questão social a capacidade de controlar a nossa vida é uma aptidão pessoal e, como tal, pode ser aprendida e aperfeiçoada. De entre as actividades que nos dão maior sensação de controlo encontra-se a aprendizagem. As pessoas com maior nível de escolaridade, de acordo com os estudos de Kaplan e Robbins (2003) têm menos incapacidades. Aprender previne, também, o declínio cognitivo e está relacionado com a satisfação. Daqui que, por exemplo, de acordo com Sherer (1996), aprender a trabalhar com o computador aumenta a auto-estima e a satisfação com a vida na terceira idade. Estas conclusões levam-nos a reflectir sobre a importância das políticas educativas na inflexão destas tendências, ou seja, na promoção da educação ao longo da vida. As actividades seguintes vão neste sentido pelo facto de remeterem para a participação e o controlo.

**Objectivo:** Controlar o ambiente, melhorar a satisfação, aprender.

**Material:** Papel e lápis.

**Procedimento A:** Começa-se por falar da importância de aprender a ler e de outras competências, segue-se a introdução da ideia da “campanha da assinatura”. A ideia base consiste, numa primeira

fase, em estimular os letrados a ensinarem os iletrados a assinar o nome. Salienta-se, nesta explanação, a importância de trabalharmos as nossas capacidades e de podermos partilhá-las com os outros.

**Procedimento B:** solicitar aos diferentes elementos do grupo que falem sobre quais são os objectivos pessoais que cada um pretende atingir com a sua participação no grupo. De que forma cada um pensa poder contribuir para o grupo e o seu desenvolvimento. Estimular as pessoas a discutir de forma a estabelecer as regras de funcionamento do grupo, a definir por maioria e compromisso. Pedir, de seguida, sugestões sobre projectos de ocupação dos tempos livres a implementar na instituição.

Pedir, finalmente, sugestões sobre possíveis mudanças na instituição e como as levar a cabo (quais os recursos a utilizar para tais modificações?).

Sugerir às pessoas idosas que integram o grupo que tragam materiais para decorar a sala onde estão.

### DIREITOS

A educação para além de ensinar conteúdos deve começar por levantar questões. Para que a educação faça alguma diferença na vida dos educandos adultos, devemos criar-lhes condições de aprender a pensar por si próprios, aprender a aprender e a desenvolverem-se pessoal, emocional, ética, intelectual e socialmente. A educação, a informação, bem como, a reflexão crítica permitem, por conseguinte, a participação. Neste sentido é que esta actividade consiste em levantar questões e dar informação.

**Objectivo:** Dar informação, esclarecer; levar à participação.

**Material:** Panfletos e outro material didáctico e informativo.

**Procedimento:** Questionar o grupo sobre que conhecimentos têm sobre aspectos relacionados com os direitos e a protecção dos idosos. De seguida, fornecer ao grupo informações sobre os direitos dos idosos, sobre as instituições que os protegem e os defendem e sobre outras questões derivadas como, por exemplo, do conhecimento produzido por via da investigação científica sobre os recursos das pessoas mais velhas (*por ex.*, a sua memória e capacidade de aprendizagem).

(Página deixada propositadamente em branco)

### SENTIDO

Não há dádiva maior do que darmos a nossa vida ou parte dela aos outros, como voluntários, porque a vida é limitada e o tempo que dependemos a servir os outros é precioso. Porém, é considerada como uma das actividades que mais promovem o bem-estar e o sentimento de uma vida útil e com sentido. Crist-Houran (1996) fez uma análise de um grande número de estudos que mostram que o trabalho voluntário contribui para a felicidade, por diminuir o tédio e criar um sentido para a vida. Os voluntários têm em média o dobro da probabilidade de se sentirem felizes consigo próprios em comparação com os não voluntários. O exercício que se segue promove este género de actividades.

**Objectivo:** Dar sentido à vida através da prática de actividades de ajuda aos outros.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento:** Planear uma visita a doentes da instituição. A visita deve, de seguida, ser feita aos pares. No fim do tempo estipulado para a referida visita, cada par de participantes volta para a sala e discute-se, em conjunto, a diversidade de experiências vividas (o que sentiram perante os doentes, qual a utilidade deste tipo de actividades para eles próprios e para quem foi visitado, etc.).

(Página deixada propositadamente em branco)

## 2.2. O projecto de Lanza del Vasto<sup>13</sup>

“Djochu iniciou o estudo de Zen aos sessenta anos e continuo-o até aos oitenta, altura em que teve a percepção Zen. Ensinou desde a idade de oitenta até aos cento e vinte.” (Senzaki e Reys, 1990; p.47)

Conheci Lanza d’el Vasto, já ele estava nos seus oitenta anos. Vi-o, pela primeira vez, numa conferência sobre “não violência e sociedade”. Era um homem com uma altura e porte imponentes. Trajava sempre fatos de linho bege ou branco, feitos nos teares das comunidades não violentas que tinha criado. As barbas eram longas e ralas na ponta e, desde esse dia (tinha eu 17 anos), senti que a minha vida tinha mudado e que a partir de então trilharia sempre um rumo – o de ajudar a criar um mundo mais justo e melhor. Lanza d’el Vasto era discípulo de Mahatma Gandhi e com ele tinha vivido algum tempo. Gandhi deu-lhe o nome de *Shantidas* ou ‘servo da paz’. Depois do assassinato de Gandhi, em 1948, senti que era o momento certo e fundou a primeira comunidade da Arca numa quinta no sudoeste da França.

Costumávamos ficar sentados debaixo de uma enorme cerejeira numa montanha em Puerto de Behar a sentir a natureza forte que toldava os sentidos de odores e de sensações. Ele falava em como ser pacifista sem ser passivo. Dizia: “desejas um mundo melhor? Começa a construí-lo: fá-lo em ti e em torno de ti. Fá-lo em pequeno e ele crescerá”. O seu olhar era

---

<sup>13</sup> Música proposta enquanto se lê ou ouve as histórias: Coro dos Monges do Mosteiro Beneditino de S. Domingos de Silos (Cântico Gregoriano).

sublime mas tolerante e as suas convicções eram íntegras; emanava lucidez e sabedoria.

Ficaram-me as noites brancas, em que dançávamos o Zorba, o Grego, nos planaltos. A escuridão da noite era atenuada pelas estrelas que nos olhavam com os olhos muito abertos e pelas dezenas de velas e archotes que tínhamos construído no dia anterior.

As manhãs estavam repletas de asanas<sup>14</sup> feitas na relva levemente molhada pelo orvalho, e de cânticos gregorianos. Caminhávamos então descalços por alamedas cheias de castanheiros e Lanza d'el Vasto ensinava-me a descontraír o pé para não ser picada pelos ouriços das castanhas.

À tarde, tecíamos alternativas para o mundo.

Bettelheim (1985) defendeu que a maturidade psicológica consiste na compreensão do que pode ou deve ser o sentido da nossa vida (que seria um dos aspectos da dimensão transcendental da sabedoria, de acordo com Kramer, 1990). Porém, a sabedoria não irrompe plenamente desenvolvida: é construída passo a passo. De acordo com Confúcio aprendemos a ser sábios através de três métodos: “através da reflexão, que é o mais nobre; através da imitação, que é o mais fácil; e através da experiência, que é o mais amargo”.

Se ter um sentido para a nossa existência é importante, ele adquire-se através dos laços fortes que vamos conseguindo estabelecer ao longo da nossa vida, bem como dos projectos e objectivos a que nos propomos.

Este capítulo é, por conseguinte, dedicado a apresentar material que permita a reflexão em torno dos nossos projectos, metas, objectivos, valores e sentido da vida.

Ter metas e projectos de vida, a curto e a longo prazo, tem sido considerado como muito importante para ter uma velhice agradável. Porém, as investigações (Little, 1998) indicam que o nosso desenvolvimento e bem-estar dependem de nos encontrarmos envolvidos em projectos que valem a pena e que têm probabilidade de sucesso. Para que tal aconteça, devem ser apoiados por familiares ou amigos e não devem ser

---

<sup>14</sup> Asanas são as posturas físicas da yoga.

exageradamente exigentes. Assim, os projectos pessoais que são muito significativos mas que não são fáceis de gerir nem têm probabilidade de sucesso, não nos tornam mais felizes.

A história que se segue fala-nos do sentido das coisas e da vida.

“Era uma vez um rei que vivia num belo palácio. Nada lhe faltava, mas ele sentia-se infeliz. Tão infeliz, que um dia mandou chamar um sábio e pediu-lhe que descobrisse a maneira de se ver livre da sua tristeza. O sábio pensou e disse:

- Saiba Vossa Majestade que o que tem de fazer é vestir a camisa de um homem que se considere feliz. Quando tal acontecer, também Vossa Majestade conhecerá a felicidade.

O rei achou o remédio um bocado esquisito, mas ao mesmo tempo ficou cheio de esperança, porque lhe pareceu coisa fácil obter a camisa de um homem feliz.

Mandou um dos seus cavaleiros pelo reino fora à procura do homem feliz. O cavaleiro demorou-se dias, semanas e meses, até que voltou, muito desanimado: não tinha encontrado nenhum homem feliz.

Pensou o rei que o cavaleiro não tinha cumprido bem a missão de que o tinha encarregado, e resolveu ir ele mesmo à procura do homem feliz.

Foi. Mas todos os homens que interrogou lhe responderam que viviam preocupados ou tristes, porque tinham doenças na família, ou as colheitas tinham sido más, ou mais isto, ou mais aquilo. Todos se queixavam, e o rei começava a pensar que, afinal, talvez ninguém fosse feliz no seu reino; mas continuou procurando, procurando, até que, uma tarde, ouviu uma voz de homem, clara e forte, cantando alegremente. Era um camponês ainda novo; cuidava das suas terras. O rei aproximou-se, cumprimentou-o e perguntou:

- Estás contente?
- Eu, senhor? E por que não hei-de estar?
- És feliz?
- Muito feliz!
- Nada te falta?

- Nada! Tenho mulher, um filho, saúde e trabalho. Que mais hei-de querer?

- Nesse caso, peço-te um favor. Aceita esta bolsa com moedas de oiro. Em troca, dá-me a tua camisa.

O camponês olhou espantado para o rei. Achava muito estranho que lhe oferecessem uma fortuna em troca de uma simples camisa. Passado um momento, o camponês respondeu:

Desculpe, senhor, mas não posso aceitar o seu rico presente.

- Porquê? – perguntou o rei, admirado.

- Porque não uso camisa. Nunca tive camisa. Sou pobre e passo bem sem ela.

- Em todo o caso, aceita a minha bolsa. Deste-me uma grande lição e quero recompensar-te.

Quando chegou ao palácio, o rei contou ao seu cavaleiro o que se tinha passado.

- Que desgraça! – disse o cavaleiro. O que Vossa Majestade conta é sinal de que não pode ser feliz!

- Não! – respondeu o rei. – Estás enganado. Aprendi com o camponês que a felicidade está em nós. Todos podemos ser felizes, se soubermos dar valor àquilo que possuímos.

O rei mandou chamar o sábio que lhe tinha dado o conselho de vestir a camisa de um homem feliz e disse-lhe:

- Só agora compreendi o que me disseste. Peço-te que fiques no palácio e que sejas, daqui em diante, o meu conselheiro. E, daí em diante, o rei foi muito feliz” (conto popular).

Seguem-se propostas de exercícios sobre o sentido das coisas e da vida e o que andamos e desejamos fazer com os momentos que compõem a nossa vida.

### AS SEMENTES QUE DEIXAMOS

O sentimento de vida plena, preenchida e com sentido tem sido referido como um aspecto fundamental da velhice bem sucedida. O objectivo do exercício que se segue é reflectir sobre o impacto que as nossas acções têm no mundo. As nossas acções são da nossa responsabilidade e, neste sentido, devemos pensar antes de agir e, ao agir, avaliar sobretudo aquilo que semeámos (que deixámos ou vamos deixar) e não tanto o que colhemos.

**Objectivo:** Semear qualquer coisa.

**Material:** Sementes, vaso ou terra.

**Procedimento:** Plantar sementes no quintal ou em vasos (*por exemplo*, salsa, túlipas). Ter em conta se é altura apropriada para fazer a sementeira desejada. O tipo de sementes a comprar deve ser escolhido pelo grupo, bem como a execução de todo o processo, desde colocar a terra nos vasos a semear, regar, cuidar, etc.

Perguntar, no final, que outras formas existem de semear. Depois de fazer uma lista das ideias e das opiniões, decidir quais é que são possíveis de levar a cabo pelo grupo.

(Página deixada propositadamente em branco)

## GOSTO DE...

Fazer actividades em que somos bons leva àquilo que se designa por espiral ascendente: ter sucesso em algo, sentir autoconfiança, fazer coisas que nos dão prazer, ter amigos. Rogers (1984) comentava que “Se queres uma boa vida faz aquilo em que estás vitalmente interessado”. Neste sentido, é fundamental estabelecer um tempo diário para fazer aquilo de que gostamos e o que nos dá prazer, conseguir obter prazer a partir de uma grande diversidade de coisas dá-nos mais alternativas e, finalmente, estar atarefado é sempre melhor do que estar enfasiado.

De entre os passatempos possíveis, as actividades artísticas têm inúmeras vantagens, visto permitirem a expressão das emoções, a criatividade, a comunicação mais total, o relaxar, o brincar e, conseqüentemente, o sair da actividade séria.

**Objectivo:** Realizar actividades que promovam o prazer e a distração positiva.

**Material:** Variado: materiais para pintura; papel de cenário; aparelhagem de som, CDs ou cassetes; máquina de filmar.

**Procedimento:** Em primeiro lugar, o animador deve questionar os idosos sobre os seus tempos livres. Dizer:

“O que mais gostam de fazer? Que actividades fazem ou gostariam de fazer, que vos dão prazer e vos distraem (passatempos)?”. Em função das respostas podem organizar-se sessões indo de encontro às sugestões. De seguida, apresentamos alguns exemplos de actividades dedicados aos tempos livres.

## Sons e canto

- Fazer coro de sons (de preferência de pé): o grupo, em conjunto, inspira, na expiração todos dizem “AAAA..”. Nova inspiração e na expiração: “EEEE...”. Depois, inspirar e, na expiração “III...”. Finalmente, igual procedimento para “OOO...” e “UUUU”.
- Cada participante idoso apresenta-se com um som (de preferência não devem ser palavras). Apelar à criatividade e à busca de sons diferentes.
- Levar o grupo a cantar cantos populares (*por ex.*, Oliveira da Serra; Ó Rita Arredonda à Saia; Ai Agora é que me maneio).
- Solicita-se a cada membro que proponha ao grupo cantar a sua música preferida.
- Fazer um coro em que cada membro do grupo faz o som de um animal.
- Criar uma letra para uma música que seja conhecida por todos.
- Perguntar aos membros do grupo se algum deles sabe tocar algum instrumento e solicitar que o faça.

## Mural

Fazer um mural colectivo. Este pode ser pintado pelo grupo utilizando materiais diversos como aguarelas, canetas de feltro, lápis de cores... Poderão ser aplicados vários materiais (*por ex.*, tecidos, papel, plástico), para completar o trabalho.

Colocar numa mesa os materiais, inclusive cola e tesoura. Na parede deve colocar-se um papel de cenário onde será pintado o mural; o seu tamanho depende da parede disponível para o efeito. A forma e a temática a exprimir no mural deve ser escolhida pelo grupo.

## Dança

Propor uma sessão de expressão corporal com exercícios variados como dançar de olhos fechados, dançar diferentes tipos de músicas, dançar com diferentes tipos de ritmos, dançar com lenços ou fitas. Ensinar passos de diferentes tipos de dança (populares, de salão). Fazer uma pequena coreografia (criação, aprendizagem, coordenação).

**Filmes**

Ver filmes com imagens belas (com função estética e emocional).

Rodar pequeno filme entre todos e vê-lo depois. A concepção e o guião devem ser definidas pelos diferentes elementos do grupo.

**Festa de apresentação de dons**

Cada pessoa mostra aos outros elementos algo que sabe fazer em termos artísticos (*por ex.*, recitar um poema, cantar).

(Página deixada propositadamente em branco)

## METAS PESSOAIS

Lepper (1996) levou a cabo estudos com americanos idosos, chegando à conclusão que um dos melhores indicadores de felicidade é o facto de uma pessoa considerar ou não que a sua vida tem um sentido, um objectivo. Sem um objectivo claramente definido, sete em cada dez indivíduos sentem-se desconfortáveis com a vida que levam; com um objectivo, praticamente sete em dez sentem-se satisfeitos.

Existe uma relação forte entre objectivos pessoais e o sentimento de bem-estar. Lapierre *et al.* (2001), numa investigação com 700 sujeitos entre os 65 e os 90 anos, concluíram que as pessoas mais velhas possuem uma ampla variedade de aspirações que se estendem, muitas vezes, para o futuro distante. Planificar para o futuro é imperativo. O bem-estar (satisfação com a vida corrente, o sentido de competência e a satisfação ocupacional) parece estar positivamente correlacionado com as aspirações a longo termo, especialmente as de desenvolvimento pessoal (*por ex.*, “viver intensamente”) e contacto altruísta (*por ex.*, “ajudar netos”).

Os idosos que planeiam e levam a cabo os seus projectos têm uma satisfação geral e um afecto positivo mais elevado, e uma ansiedade e uma depressão mais baixa, do que aqueles que o não fizeram. A relação entre ter objectivos e bem-estar parece ser bidireccional. Ter objectivos pode influenciar o nosso sentido de bem-estar e o reverso pode também acontecer. Importante é arquitectar, planificar e atingir objectivos concretos e realistas. As pessoas deprimidas geralmente comparam-se com pessoas muito melhores e têm padrões demasiado elevados. Aprender a seleccionar objectivos menores e mais realistas bem como aprender a recompensar-se a si próprio pelo êxito torna-se então fundamental.

**Objectivo:** Estabelecer metas presentes e futuras.

**Material:** Papel e caneta.

**Procedimento:** Pedir a cada membro do grupo para dizer uma meta pessoal presente (um objectivo, um sonho, um projecto...), de uma forma sintética, em poucas palavras: “Que coisas querem e podem fazer no presente?”. Dar um minuto de reflexão individual antes de ouvir as respostas, para evitar a contaminação pelos outros membros. Ter sempre em atenção se o grupo está a escutar os colegas e, se for necessário reformular: “O Avô Humberto disse que o seu projecto era plantar árvores de fruto. É muito interessante, vamos agora ouvir o Sr. Carlos”.

Depois de escutar as metas de todas as pessoas dividir, os idosos em grupos em função das temáticas abrangidas pelas suas metas (*por ex.*, família, relações com amigos, etc.) e colocá-los a partilhar as suas experiências nesses subgrupos.

Finalmente é solicitado aos membros do grupo que expressem metas futuras: “o que desejariam fazer no futuro?”.

Retirar conclusões finais.

### O PRIMEIRO PASSO

Todas as viagens começam com um primeiro passo. Se concordamos que é tempo de agir mas temos dificuldade em começar, lembremo-nos de que vulgarmente consideramos que a motivação precede a acção, mas o reverso também é verdade – a acção leva à motivação. É necessário colocar o motor a trabalhar para nos motivar a trabalhar nos nossos objectivos. Difícil é começar, dar o primeiro passo.

No entanto, nunca está assegurado o sucesso em cada acto que levamos a cabo. Aquilo que há a fazer, quando tudo parece falhar, é tentar outra vez. O sucesso só se encontra no acto específico. Neste sentido, é necessário definir um objectivo e parti-lo numa série de etapas de acção. Depois, agir.

Já que cada chamamento para a acção é um convite para o crescimento, devemos responder com entusiasmo. Mais vale fazermos o que temos ou queremos fazer do que passar o tempo todo a pensar naquilo que poderíamos ter feito.

Alguns programas direccionados para ajudar as pessoas mais velhas a expressarem, planificarem e atingirem objectivos realistas, concretos e com sentido têm sido propostos (Dubé *et al.*, 2000). Estes programas de gestão de objectivos consistem em especificar os objectivos em termos operacionais, desenvolver um plano, retirar obstáculos, identificar recursos e estratégias, resolver problemas e, no fim, compreender os factores responsáveis pelo progresso ou não em direcção aos objectivos.

**Objectivo:** Iniciar, começar a mudar, levar a cabo projectos.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento:** Na roda, os sujeitos viram-se para o lado de maneira a formarem pares. Sentados dois a dois, é-lhes sugerido que conversem sobre actividades que lhes dão gosto e são positivas e que não fazem por um motivo ou outro. Estas actividades podem ser acessíveis, como dar um passeio todas as noites, serem mais simpáticos ou jogar às cartas ou mais complexas, como fazer uma viagem ou pintar um quadro. Cada par deve escolher uma actividade para cada elemento do par, mas que seja viável. Depois, cada membro, por sua vez, levanta-se e dá o primeiro passo. Deve dá-lo simbolicamente ou, caso seja possível, realizar a primeira tarefa para a realização da actividade. Por exemplo, se o objectivo da Dona Dinorá é fazer um passeio todos os dias pode andar um pouco pela sala. Se o objectivo da Sra. Crisanta for fomentar novas amizades pode levantar-se e ir falar com alguém do grupo com a qual desejaria ter um contacto mais próximo.

Cada realização (cada passo) pelos diferentes elementos do grupo deve ser reforçada pelos demais.

## NATUREZA

O exercício seguinte apela a ‘que não se viva sem dar por nada’, a que se preste atenção e se dê valor àquilo que nos rodeia. Por outras palavras, que se aproveite os benefícios da natureza e do ar livre. Estes proporcionam bem-estar e alegria. Acrescente-se que a presença de sol induz o humor positivo.

**Objectivo:** Passeio na natureza, distração positiva.

**Material:** Transporte, se não existir natureza próxima da instituição.

**Procedimento:** Organizar a actividade de molde a existir um pequeno passeio numa floresta ou num bosque (a distância deve ser pensada em função das possibilidades físicas do grupo). Deve subdivir-se o grupo em pares ou trios e, antes de iniciar, dar as seguintes instruções:

“Vamos realizar um trajecto pedestre no qual vão ter que fazer algumas pequenas observações que terão depois de partilhar com o grande grupo. São elas:

- Qual o tipo de árvore predominante? Como é a casca (devem tocar nela)?
- Qual o cheiro que mais apreciaram no passeio?
- Encontraram algum animal?
- Qual a cor e tipo de solo (mexer na terra)?
- Encontrem um tipo de folha ou erva que nunca tenham observado e recolham-na para mostrar mais tarde no grupo”.

Mais tarde cada par apresenta os seus resultados e discute-se a importância da natureza na promoção do bem-estar.

### VALORES

Para nos sentirmos felizes tem de haver coerência entre os nossos objectivos, os nossos valores e as nossas acções. A coerência é um dos ingredientes da sabedoria. É de referir ainda a importância de ter objectivos (com prazos) e de planificar diariamente as nossas actividades.

**Objectivo:** Reflectir sobre os nossos valores e a sua coerência com os nossos objectivos e práticas.

**Material:** Lista de valores.

**Procedimento:** Pedir ao grupo para fazer uma lista de valores que o animador deve ir anotando. Uma alternativa é o animador apresentar uma lista já feita (ver na página seguinte). Apresenta-se então a lista com os valores e diz-se: “escolham um valor pelo qual gostariam de ser conhecidos. Como, por exemplo, a coragem, a lealdade...”. Depois de cada um escolher, indaga-se: “porque é esse valor tão importante para vós? O que fizeram na semana passada que seja revelador desse valor? O que poderão fazer hoje, amanhã...? Qual a relação entre os nossos valores, os nossos objectivos e as nossas práticas?”.

#### **Lista possível de Valores:**

Mundo em paz

Vida confortável

Realização pessoal

Liberdade

Felicidade

Segurança Familiar  
Vida Apaixonante  
Verdadeira Amizade  
Sabedoria  
Luta pela Justiça  
Igualdade  
Salvação da Alma  
Segurança Nacional  
Gozar a vida  
Amor  
Prestígio Social  
Harmonia Interior  
Mundo de Beleza  
Dignidade

### COMO SAIO DA CAMA DE MANHÃ?

O exercício que se segue debruça-se sobre as estratégias motivacionais requeridas para a mudança. Pretende levar os membros do grupo a acreditar que podemos mudar, a tomar consciência dos factores envolvidos (como a resistência à mudança) e a reconhecer que podemos aprender a fazê-lo.

**Objectivo:** mudar.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento:** Questiona-se os membros do grupo do seguinte modo:

“Gostaria que cada um partilhasse com o grupo o que vos motiva. Ou seja, o que vos faz sair da cama de manhã, o que vos faz fazer as actividades que fazem.” Depois de cada elemento responder às questões faz-se uma lista sobre as principais estratégias motivacionais utilizadas pelo grupo (por exemplo, “saio da cama porque sei que vou comer o pequeno-almoço” ou “saio da cama porque tenho um encontro com os meus amigos”).

Leva-se então a cabo o exercício seguinte: pede-se aos sujeitos para cumprirem algumas ordens simples “colocar braços para cima; colocar braços para baixo; para o lado direito e para o lado esquerdo”. De seguida, diz-se: “A partir de agora as indicações significam coisas diferentes. Para cima significa para a esquerda (e vice-versa) e para baixo para a direita (e vice-versa)”. Dão-se então as novas ordens. É de esperar bastantes erros na execução da tarefa. Indaga-se porquê. As respostas (porque estamos habituados doutra forma; porque estamos cansados e sem memória; porque não vale a pena) remetem, geralmente, para os factores que dificultam o

processo de mudança e de aprendizagem de novas coisas. Depois de comentar o exercício, passar para a última fase da sessão: “todos vão escolher algo pequeno que gostariam de mudar. De seguida vamos planificar essa mudança”.

Estudam-se, em conjunto, os factores de resistência em cada aspecto a mudar e utilizam-se, para cada pessoa, as estratégias motivacionais respectivas (que foram recolhidas na primeira parte da sessão, no exercício “como saio da cama de manhã”). Assim, depois de se saber quais as estratégias motivacionais de cada um, de se tomar consciência das resistências intrínsecas a todo o processo de mudança, cada elemento do grupo inicia o seu próprio processo de mudança pessoal.

## IMAGINAR SER

Muito do que somos consiste, sobretudo, naquilo que poderemos ser, ou seja, nas nossas potencialidades nem sempre actualizadas. A representação, o desdobramento do nosso eu permite-nos projectar e ensaiar. O exercício seguinte faculta aos mais velhos a possibilidade de escolherem as suas personagens.

**Objectivo:** Apresentação, conhecimento do outro, metas e objectivos.

**Material:** Papel e caneta.

**Procedimento:** O animador diz: “Vamos utilizar a nossa imaginação.

Se pudessem ser qualquer outra pessoa por uma dia (ou umas horas) quem seriam? Com o aspecto, conhecimentos etc. dessa pessoa ou personagem”. Pode ser alguém que conheçam pessoalmente ou, através dos media, ou uma categoria profissional como, por exemplo, ser ‘enfermeira’.

De seguida, o animador pergunta a cada pessoa individualmente, sem as outras ouvirem, qual a personagem escolhida e escreve num papel. Pergunta, depois, ao grupo: “As personagens escolhidas foram as seguintes (nomeia as diferentes personagens escolhidas pelos membros do grupo). Agora vão tentar adivinhar a quem correspondem estas diferentes personagens. Vamos começar com a ‘enfermeira’. Quem acham que gostava de ser enfermeira?” O grupo tenta então adivinhar quem escolheu a referida personagem.

Questões a colocar ao grupo no final:

“Qual a relação entre quem escolhemos e os nossos valores, características pessoais e objectivos?”

“Quem é que ultimamente deu um passo na direcção desejada?”

“O que poderiam fazer na semana que vem para irem nessa direcção?”

“O que vos impede de agirem na direcção da personagem idealizada?

Como podemos evitar ficar bloqueados?”

### DAQUI A 5 ANOS

O exercício que se segue refere-se à importância dos planos e dos projectos a longo prazo. Apela à reflexão sobre o processo como medida fundamental para chegar à finalidade desejada.

**Objectivo:** Falar das metas a curto, médio e longo prazo.

**Material:** Plasticina ou barro.

**Procedimento A:** Colocar as seguintes questões ao grupo: “Este exercício envolve projectar-nos realisticamente no futuro. Como esperam ser daqui a dois anos? Cinco anos? Dez anos?...”. Depois dos elementos do grupo falarem, perguntar: “O que fizeram (estão a fazer) para lá chegar? O que mais poderiam fazer para lá chegar?”. Depois de breve reflexão, cada membro expõe a sua opinião.

**Procedimento B:** Fazer duas estátuas com materiais (plasticina ou barro), ou utilizar o próprio corpo ou o dos colegas, de forma a representar como somos agora e como seremos daqui a cinco anos.

(Página deixada propositadamente em branco)

### **2.3. A vós avós: a importância das relações com os outros**

“Nenhum homem é uma ilha, completa em si” (John Donne)

A avó do meu pai tinha um feitio terrível. Atirava a primeira coisa que tivesse por perto quando estava furiosa. Às vezes acertava e, então, gritava cheia de culpabilidade: “Matei o menino!!” enquanto corria na sua direcção. Via então o meu pai a fugir por debaixo da mesa e sorria. Adoravam-se mutuamente. O meu pai admirava a sua perfeição e habilidade. Fazia fatos e camisas de homem, tocava piano e cozinhava muito bem. Ainda hoje, na família, se faz o seu famoso pudim de chá que era composto por um número infundável de ovos.

O avô da minha mãe era espírita. Conta-se que tinha encontros à meia noite numa encruzilhada de três caminhos. Ia de capa sentado num cavalo branco desafiando o breu da noite. Mataram-no com uns murros bem dados depois de ter desonrado algumas raparigas no lugar onde vivia. Deixou-nos, no entanto, livros impressionantes que maravilharam os seus descendentes.

O meu avô, recorde, embora cheio de afazeres e doente, levava-me a passear pelo parque e falava-me da bondade e da audácia. Estava sempre bem disposto e era dum humanismo muito pouco comum. Nesse jardim, ao entardecer, havia pirilampos. Animal fascinante, que ladeava o nosso caminho e tornavam ainda mais mágicos aqueles fins de tarde. Foi com ele que aprendi que “só devemos ter vergonha de roubar e de fazer mal aos outros”, máxima que tento aplicar sempre que as inibições sociais toldam a minha criatividade ou iniciativa. Andarilho entre palavras e utopias acompanhava todos os gritos, sonhos e raiva dos amigos e familiares. Acaso ou não teve muitos filhos.

Não perdia uma estreia dos poucos filmes que passavam na altura e nas férias, gostava de caminhadas e de ler livros de história de Portugal. Quando iam para a praia, levava sempre alguém que precisava de apanhar sol para os ossos e, quando ia para a aldeia natal, na montanha, fazia-se acompanhar de alguém que sofria dos pulmões.

O meu outro avô era completamente diferente. Aos 96 anos ainda se caracterizava pela autonomia e pela liberdade. Vivia sozinho e irritava-se com as falinhas mansas daqueles que o queriam privar de voltar a pé para casa depois dos fartos almoços de domingo. Gostava de ter um mundo só seu, de caminhadas, de tempo e até de privacidade. Tomava banho de água fria por defender que a quente amolecia o corpo e o espírito. Antes de falecer disse-me: “agora posso ir-me embora, sei que estás bem”. Naquele dia senti-o passar por mim. Sei que também ele estava bem.

A minha avó chamava-se Albertina e tinha nascido no Brasil. Cozia as meias com ovos de madeira, tinha varizes e mesmo velhinha e cansada sorria sempre e não sabia dizer ‘não’. À sua mesa, recordo o lanche com a marmelada dos marmelos do quintal. Havia sempre muita gente lá em casa – os filhos, os netos, os vizinhos, os amigos, os amigos dos amigos, os primos e os primos dos primos...

A minha avó paterna tinha sempre biscoitos numa lata redonda e gostava de sair ao domingo. Fazia mise no cabelo e aceitava tudo o que o meu avô dizia.

A minha mãe fazia sopa e contava sempre histórias aos meus filhos, quando eles eram mais pequenos. Ensinava-lhes a fazer contas e a conhecer as plantas pelos nomes. Levava-os a passear nas florestas e à beira mar, para tomarem o gosto por aquilo que é sagrado e natural. Inventava-lhes pequenas tarefas e, depois, deixava-os ficar completamente livres e felizes, todos sujos e nus. O meu pai tinha esperança que algum neto gostasse de tocar órgão ou que descobrisse uma energia menos poluente e economicamente mais rentável. Enquanto isso, adormecia-os ao som de música clássica para, logo a seguir, os acordar com pequenas luzinhas de lanterna. Fingia então que eram os marcianos a chegar e eles, todos contentes, não adormeciam.

Os avós ajudam os pais quando estes estão sobrecarregados, perdidos ou desanimados. Os avós gostam, sem pedir nem exigir. E, na generalidade, representam uma alternativa menos rígida ao cuidar dos pais. A composição que se segue, da autoria de crianças de 8 anos (*Enfants Partout*, cit. pela Academia Portuguesa de Voluntariado e Cooperação), define de forma magistral o que pode ser um avô(ó).

“Uma Avó é uma mulher que não tem filhos; por isso gosta dos filhos dos outros.

As Avós não têm nada que fazer, é só estarem ali.

Quando nos levam a passear, andam devagar e não pisam as folhas bonitas nem as lagartas.

Nunca dizem: despacha-te.

Normalmente são gordas, mas mesmo assim conseguem atar-nos os sapatos.

Sabem sempre que a gente quer mais uma fatia de bolo, ou uma fatia maior.

Uma avó de verdade nunca bate numa criança; zanga-se mas a rir.

As avós usam óculos e às vezes até conseguem tirar os dentes.

Quando nos lêem histórias nunca saltam bocados e não se importam de contar a mesma história várias vezes. As Avós são as únicas pessoas que têm sempre tempo.

Toda a gente deve fazer o possível por ter uma Avó, sobretudo se não tiver televisão”.

Os avós congregam a família e fomentam as boas relações entre todos. É, nesta perspectiva, que este capítulo abarca um conjunto de exercícios dedicados ao estabelecimento das boas relações interpessoais entre os idosos e as pessoas mais novas, sobre ser avô e sobre os estereótipos. Tem, também, exercícios de apresentação, de coesão, de confiança, de reforço, de empatia... ou seja, exercícios destinados a fomentar a interação, as boas relações interpessoais, a aceitação do outro e o conhecimento mútuo, aspectos fundamentais para desenvolver o bem-estar nas pessoas que estão nas instituições que acolhem adultos com idade avançada.

(Página deixada propositadamente em branco)

## **Apresentação; relações interpessoais**

### **QUAL A COR DOS TEUS OLHOS?**

Os exercícios de apresentação de cada um dos elementos ao grupo são fundamentais para o conhecimento e a integração dos diferentes membros. A apresentação pode ir do simples dizer o nome, origem e idade até exercícios mais complexos, como o que se segue.

**Objectivo:** Conhecer os membros do grupo, interagir a um nível mais íntimo, olhar.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento:** Pedir aos sujeitos para caminharem lentamente pela sala. Quando o animador disser: “parar!”, os membros do grupo param e cada um aproxima-se da pessoa mais perto de si e entreolham-se. Devem então dizer a cor dos olhos da pessoa que têm defronte e apresentarem-se. Por exemplo: “Tem olhos castanhos e eu chamo-me Maria”. Se o grupo não for grande devem tentar cumprimentar todos os membros dizendo primeiro a cor dos olhos da pessoa com quem estão em contacto.

Se o grupo for constituído por pessoas com dificuldades de locomoção pode-se fazer o exercício apenas com os colegas que estão sentados ao lado.

(Página deixada propositadamente em branco)

## **Apresentação; relações interpessoais**

### **QUEM ÉS TU?**

Colocar os participantes a interagirem de forma activa e a descobrirem o nome e interesses dos outros membros do grupo. Ter em atenção que, nos grupos em que existirem pessoas com dificuldades de memória, as questões devem ser colocadas de forma muito simples e uma de cada vez. O grupo deve sempre reforçar cada membro pelo seu esforço e actuação.

**Objectivo:** Apresentação; participação activa; contacto com os colegas; memória.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento:** Todos os membros do grupo apresentam-se dizendo o nome e uma palavra com a inicial igual ao nome. Por exemplo, João janela ou Maria mar.

De seguida, durante cerca de quinze minutos, os membros do grupo têm de circular pela sala e identificar os colegas pelo nome ou pela palavra que associaram ao nome e, conversarem um pouco de forma a conhecerem-se mais profundamente. Nomeadamente, conhecer as motivações para estar no grupo; o que faziam previamente; os seus interesses; o nome de um dos seus pais e onde nasceram. Ou, outras questões, colocadas previamente pelo animador.

Finalmente, os membros do grupo sentam-se aos pares e apresentam-se mutuamente ao grande grupo, tendo em consideração a conversa prévia.

Na apresentação, deve haver um esforço de recordação e a pessoa a ser apresentada só em última estância é que deve auxiliar o colega que a está a apresentar.

(Página deixada propositadamente em branco)

### SE EU FOSSE UMA PLANTA

Uma das melhores formas de aprender sobre nós próprios é compreender a perspectiva dos outros. A existência de outras perspectivas permitem relativizar a nossa maneira de estar e de ser.

O conhecimento do outro promove ainda a confiança e a coesão dois aspectos fundamentais para um grupo funcionar de forma construtiva.

Os aspectos acima referidos são explorados no exercício seguinte.

**Objectivo:** Apresentação com projecção.

**Material:** Pequenos cartões com objectos ou figuras desenhadas.

Exemplo de objectos a colocar nos cartões: Árvore; sapato; carro; máquina de lavar; saco; chapéu; caneca; ferro eléctrico; enxada; telefone.

**Procedimento A:** O animador deve distribuir um cartão por cada membro do grupo. Começando numa ponta da roda o primeiro sujeito deve ver qual a figura que lhe saiu. De seguida, deve dizer (se lhe tiver saído o cartão com uma planta): “Se eu fosse uma planta...” e completar da forma que desejar. Por exemplo, “se eu fosse uma planta era uma tulipa vermelha”. Os outros membros do grupo, se a pessoa tiver dificuldades em desenvolver o tema, podem colocar questões. “Vivias onde?” – “Vivia num jardim florido”. “Quem te plantou?” – “O Jardineiro...”. Passa-se depois ao indivíduo seguinte.

**Procedimento B:** Pedir a cada elemento do grupo que se coloque de pé e complete com convicção: “Eu sou...e gosto de...”. Tentar que a pessoa diga a frase de forma assertiva e em voz alta. No final do exercício deixar em aberto a possibilidade das pessoas dizerem o que sentiram ao realizar o exercício.

**COMO EU ANDO PELA VIDA**

O exercício que se segue leva as pessoas a aperceberem-se da grande variedade de formas (tanto ao nível físico como psicológico e social) de estar na terceira idade.

O exercício também apela à importância de nos colocarmos no lugar do outro, permitindo o 'ver-se de fora' e o beneficiar da vivência de outra forma de perspectivar a realidade.

**Objectivo:** Tomar consciência do impacto que temos nos outros; auto e hetero empatia; abrimo-nos ao grupo.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento:** Os elementos do grupo são solicitados a caminharem pela sala e a tomarem consciência de como se sentem neste momento da sua vida. De seguida, forma-se um semicírculo e pede-se a um dos elementos para caminhar como sente que anda agora pela vida, os outros observam.

Quando este acaba de caminhar todos imitam o seu andar colocando-se na pele daquela pessoa enquanto esta, por sua vez, observa. Após a observação, escuta as impressões dos outros elementos do grupo sobre o que sentiram ao andar como ela. É importante que todos caminhem e comentem, especialmente se o grupo não for muito grande (cerca de 7 pessoas). Finalmente, o membro na berlinda diz o que sentiu ao ver os outros a andar como ele e que observações lhe tocaram mais e o que pode aprender com o que observou e com as devoluções que lhe foram feitas.

O orientador deve sublinhar a ideia de que todos os comentários devem ser escutados de forma construtiva e que, por vezes, aquilo que alguém diz tem mais a ver consigo do que com a pessoa que se está a comentar.

### AVÓS VERSUS IDOSOS

A investigação, como veremos neste exercício, tem o papel poderoso de nos libertar da mentira e dos estereótipos que influenciam os mais novos bem como os idosos e os técnicos. Os Preconceitos etários em relação aos mais velhos são generalizações abusivas sobre a fase da vida em que somos mais heterogêneos e são reforçados pela exposição selectiva a idosos em determinadas condições. A avaliação que fazemos dos mais velhos baseia-se na sua idade cronológica descurando assim a sua educação, classe, género, raça, etnia, profissão e saúde.

A longevidade única do ser humano é acompanhada por um longo período (também único) de vulnerabilidade e de dependência que designamos de infância. Ambos têm vindo a aumentar em duração. A infância porque damos, como espécie, prioridade às aprendizagens novas em detrimento da aprendizagem instintual e automática. Este tipo de aprendizagem é função das praticas parentais possibilitadoras do crescimento do neo-cortex. Esta tarefa parental é, no entanto, possível porque é apoiada pela 'extensão parental': os pais dos pais, ou seja, os avós, que segundo Gutmann (1987) são os patriarcas e as matriarcas da humanidade e, por conseguinte, imprescindíveis.

**Objectivo:** Valorização pessoal, aprendizagem.

**Material:** Investigação 'avós *versus* idosos'.

**Procedimento:** Pede-se aos sujeitos para se organizarem em grupos em função do número de netos. Lê-se a investigação 'avós *versus* idosos' e pede-se para comentarem, ou seja, que interpretem e que adiantem explicações para os resultados obtidos na investigação de Settin.

A investigação ‘avós *versus* idosos’, de forma sintética, consiste no seguinte: “Foram feitas entrevistas a uma amostra representativa de crianças em que se lhes pedia para definirem ‘idosos’ e, depois, ‘avós”. Para a generalidade das crianças inquiridas, a definição de idoso era composta por características negativas tipo: “são maus, feios, bruxas...”, enquanto, pelo contrário, a definição de avós, para estas crianças, era positiva: “são maravilhosos, meus amigos, dão prendas...” (Settin, 1982).

### FILHOS DE RÃS SÃO RÃS

Tomar consciência que os ditos cristalizados nos provérbios e nas nossas atitudes, nomeadamente em relação ao envelhecimento, são generalizações é o primeiro passo para a mudança. Na realidade a variabilidade e a heterogeneidade existente entre as pessoas mais velhas, torna difícil comparar grupos etários e fazer afirmações sobre o que é a velhice ‘normal’ ou típica.

Possivelmente a imagem do que é o adulto na maturidade tardia está apenas agora a ser elaborada pela nova geração de idosos (Kollar & Nathan, 1986). Ser sábio, defendia William James, é a capacidade de ver mais além, de forma mais lata, e acreditar que é possível mudar comportamentos através da mudança de atitudes. Este é o grande objectivo da actividade que se encontra mais abaixo. Desta forma, talvez possamos daqui a algum tempo mudar o adágio ‘todos querem chegar a velho, mas ninguém quer que lho chamem’.

**Objectivo:** Compreender e reflectir sobre as relações intergeracionais.

**Material:** *Provérbios sobre a relação entre gerações:*

“Uma geração planta as árvores debaixo das quais as futuras gerações descansarão na sua sombra” (Chinês).

“Cuidem dos mais novos e eles cuidarão mais tarde de vocês” (Filipinas).

“Se as crianças da idade da pedra tivessem obedecido aos pais, estaríamos ainda a viver nesta época” (Suécia).

“Filhos de rãs são rãs” (Japão).

“Filho de burro não pode ser cavalo” (Portugal).

“Filho de peixe sabe nadar” (Portugal).  
“Filho és pai serás, assim como fizeres assim acharás” (Portugal).  
“Filho que pais amargura, jamais conte com ventura” (Portugal).  
“Filho sem dor, mãe sem amor” (Portugal).  
“Filhos criados, trabalhos dobrados” (Portugal).

*Provérbios sobre o envelhecimento:*

“Burro velho não aprende línguas” (Portugal).  
“Burro velho não toma andadura; e, se a toma, pouco dura” (Portugal).  
“Nunca é tarde para aprender” (Portugal).  
“Árvore velha não é fácil de arrancar” (Portugal).  
“Árvore velha não se transplanta” (Portugal).  
“Velho casado com nova, ou corno ou cova” (Portugal).  
“Velho e namorado, cedo enterrado” (Portugal).  
“Velhos são os trapos” (Portugal).  
“Macaco velho, não trepa galho seco” (Portugal).  
“Mais viver, mais aprender” (Portugal).  
“Muito pode a velhinha com o que leva para a sua casinha” (Portugal).  
“Cada um colhe o que semeia” (Portugal).

**Procedimento:** Ler os seguintes provérbios (ou outros), um de cada vez, sobre as ‘relações entre os jovens e as pessoas mais velhas’. Pedir comentários e solicitar outros provérbios sobre a temática em questão.

Pode-se, de forma complementar ou alternativa, ler e comentar os provérbios sobre o ‘envelhecimento’ ou solicitar para escolherem um provérbio com o qual se identifiquem.

No final dinamizar uma discussão sobre qual o significado e importância dos provérbios.

## EXERCÍCIO DA LINHA DA VIDA

Este exercício leva os participantes a aperceberem-se de que todas as idades têm vantagens e desvantagens, bem como diferenças e semelhanças. Por outro lado, que a idade que a pessoa sente que tem não corresponde linearmente à sua idade cronológica. Temos, para além desta, uma idade física, uma idade social e uma idade psicológica.

De forma geral, as pessoas depressivas tenderão a sentir-se mais velhas do que são.

**Objectivo:** Levar as pessoas a falar sobre a velhice e temas afins, ilustrar percepções sobre a velhice.

**Procedimento:** Solicitar aos membros do grupo para se colocarem por idades, ou seja, ordenarem-se do mais novo ao mais velho. Depois de colocados por ordem ascendente podem sentar-se em círculo. De seguida, começando no mais novo, dizem que idade têm e o que sentem por terem essa idade cronológica. Quais as vantagens e desvantagens de serem desse grupo etário.

Depois de terminada a primeira fase do exercício é pedido ao grupo para se colocar novamente em círculo, organizados por idades, mas, agora, em função da sua idade desejada ou a idade que sentem que têm. Questionar: “Qual é essa idade? O que poderiam fazer então que não fazem agora?”.

(Página deixada propositadamente em branco)

**CÍRCULOS DE HERANÇA**

Pretende-se com o exercício que os participantes tomem consciência de que as pessoas mais velhas são, naturalmente, professores e, muitas vezes, verdadeiros tesouros culturais.

A possibilidade de poder partilhar conhecimentos com outras pessoas, para além de representar uma herança para quem assiste é, também, um momento de afirmação de valor para quem fala.

**Objectivo:** Valorização pessoal, aprendizagem.

**Material:** Quadro ou outro material requerido para fazer uma mini apresentação.

**Procedimento A:** Convidam-se as pessoas idosas que são especializados numa determinada área da história ou que tenham conhecimentos sobre uma especificidade sociocultural a prepararem uma pequena exposição. Através dessa apresentação (de cerca de 10 minutos) passam o seu conhecimento ao grupo ou mesmo a um conjunto de pessoas mais novas. Após a exposição o grupo é solicitado a colocar questões e tiram-se conclusões.

Os temas podem ir desde uma receita antiga até ao relato de um acontecimento histórico, passando por uma grande variedade de assuntos, como aquele que se segue.

“Em 1905, foi criada a primeira piscina na nossa comunidade. Foi um acontecimento muito significativo porque antes só as pessoas que faziam grandes viagens é que podiam usufruir delas...”

Este início de relato exemplifica uma possibilidade de apresentação, a partir da qual seria possível desenvolver uma reflexão conjunta. Neste caso, tentar imaginar como terá sido para ele (relator) e para os amigos. Possivelmente excitante e ameaçador ao mesmo tempo. A primeira vez que se experimenta algo; o primeiro a experimentar algo de novo. Indagar ao grupo: “Já foram os primeiros a experimentar uma coisa nova? Gostariam de ser os primeiros? Que legado gostariam de deixar para as gerações vindouras?”.

**Procedimento B:** Participantes de idade sentam-se, ou estão de pé, em círculo virados para fora, igual número de jovens (ou pessoas de qualquer outra idade) estão, em círculo, em frente dos idosos. Os seniores iniciam a sua pequena apresentação de 3-5 minutos (sobre um conhecimento que desejam passar aos mais novos). Seguem-se 2 ou 3 minutos de discussão e o grupo jovem roda de forma a ficarem em frente de outro membro idoso.

Termina-se o exercício com uma discussão e avaliação sobre o que aprendemos acerca da história e das características das pessoas e dos locais onde habitamos.

### A CARTA

Nos finais dos anos 80, mais de mil adultos com idades compreendidas entre os 70-79 anos fizeram parte dos estudos de *MacArthur sobre o Envelhecimento bem-sucedido*. Este estudo explorou as razões pelas quais a amostra manteve níveis elevados de competência cognitiva, sem grandes declínios, durante os 8 anos do estudo. A principal conclusão foi a de que o factor de relevo na manutenção do funcionamento cognitivo é a frequência de apoio emocional que os sujeitos recebem, ou seja, a frequência com que a esposa/filhos/amigos chegados ou familiares os fazem sentir-se amados e estimados, e a frequência com que a esposa/filhos/amigos chegados ou familiares estão dispostos a ouvi-los quando estes necessitam de falar sobre as suas preocupações e problemas.

A actividade que se segue baseia-se nas conclusões da literatura que, como vimos, tem acentuado a importância, para os adultos de idade avançada, do contacto com pessoas significativas em que sejam proporcionadas oportunidades de se falar sobre aspectos controversos e por resolver.

**Objectivo:** Estimular iniciativas de contacto com família e amigos.

**Material:** Papel, canetas, envelopes e selos.

**Procedimento:** Redigir “a carta que eu nunca escrevi” a uma pessoa que ainda está viva e que ainda possa receber a carta. Devem redigi-la ou apenas explicitarem o que gostariam de escrever e de dizer a essa pessoa (deixa-se em aberto a possibilidade de os seniores do grupo fazerem visitas ou contactos telefónicos com

peessoas que já não vêm há muito tempo ou com a pessoa a quem se destina a carta escrita por eles).

### SISUDO

Uma das formas por excelência da comunicação humana – o olhar – tem sido referido como o ‘espelho da alma’. Olhar nos olhos muito tempo é, também, um sinal de maior intimidade e de revelação. Neste sentido é que este exercício tão simples, realizado espontaneamente pelas crianças, comporta tantos benefícios. A saber, o de treino da concentração, da empatia, da expressão e de aproximação e cumplicidade com o outro.

**Objectivo:** Promover relações mais profundas; treino de concentração.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento:** É pedido aos sujeitos para se colocarem aos pares.

Sentados frente a frente cada elemento do par deve, quando o animador disser, jogar ao sisudo. Ou seja, fixar o olhar no colega por algum tempo sem desviar o olhar ou começar a rir. Na segunda vez que se repete o exercício tenta-se transmitir emoções com o olhar. Ao olhar nos olhos do outro tenta-se interpretar a emoção que o outro tenta expressar.

No final, ainda aos pares, partilha-se o que se sentiu e o que se quis transmitir com o olhar.

De volta ao grande grupo, tiram-se as conclusões gerais.

(Página deixada propositadamente em branco)

### TODOS DIFERENTES TODOS IGUAIS

As opções são um aspecto a ter em consideração nos processos de mudança e de transição ao longo do ciclo de vida.

O seguinte exercício, faz-nos reflectir sobre as opções que temos de fazer e permite constatar como temos sempre algo em comum e algo de diferente das outras pessoas. Consequentemente, os estereótipos com base em apenas uma característica, como a idade e a cor, não têm razão de ser.

**Objectivo:** Conhecer os outros; compreender que todos somos, ao mesmo tempo, diferentes e iguais; fazer movimento.

**Material:** Lista de perguntas com duas possibilidades de resposta:

- gostam mais de caminhar ou estar parados?
- gostam mais de praia ou de serra?
- gostam mais de andar a pé ou de carro?
- gostam mais de azul ou de vermelho?
- gostam mais de carapau ou de sardinha?
- gostam mais de água ou de vinho?
- gostam mais de ver televisão ou de conversar com os amigos?
- gostam mais do campo ou da cidade?
- gostam mais de música ou de silêncio?
- gostam mais de viver sozinhos ou acompanhados?

**Procedimento A:** O primeiro procedimento consiste na versão ‘sentados’.

O animador vai colocando um conjunto de perguntas cuja resposta implica uma opção. As opções são sempre duas e os membros têm de optar por uma ou por outra. Não podem abster-se. Por exemplo, “gostam mais de gatos ou de cães? Quem gosta de gatos, braço para cima, quem gosta de cães, braço para baixo”. Depois de fazerem a opção devem observar quais os colegas “iguais” (que fizeram a mesma opção) e quais os colegas “diferentes”.

Se o grupo estiver preparado podem-se utilizar questões que impliquem opções mais complexas e profundas. Como, por exemplo: “gostam mais de ser novos ou velhos?”; “sentem-se estimados ou não?”; “Acham que podem aprender mais ou não?”.

Discutir as implicações das opções que fazemos no desenrolar da nossa vida. Referir como na vida, embora por vezes com muitas dificuldades, temos que fazer sempre opções.

**Procedimento B.** Esta versão é em pé. A diferença é que as pessoas em função da sua opção têm de se deslocar para a parede na opção A (gatos) e para perto da janela na opção B (cães).

### CORES

Este exercício, ao mesmo tempo que dá aos membros do grupo uma oportunidade de se conhecerem melhor, pretende mostrar as semelhanças e dissemelhanças que existem entre as pessoas.

A referência às emoções possibilita uma primeira abordagem a este conceito e uma forma lúdica de falar sobre como nos sentimos. As emoções fundamentais são o interesse, a alegria, a surpresa, a tristeza, a raiva, o nojo, o desdém, o medo, a vergonha e o remorso.

**Objectivo:** Apresentação; conhecer os outros; organizar o grupo; falar sobre emoções.

**Material:** Papeis coloridos ou papel branco e canetas coloridas ou, ainda, *smarties* de várias cores.

**Procedimento A:** Colocam-se papeis de diferentes cores em sítios diferentes da sala. Cada pessoa deve ir para a zona da sala que corresponde à localização da sua cor preferida. De seguida, o animador pede para cada pessoa dizer porque escolheu e gosta de determinada cor. Por exemplo, “escolheu o canto (zona) azul porque...”, “escolhi o azul porque gosto do mar...”.

De seguida indagar da relação entre as cores e as emoções: “O azul é a cor que se relaciona com que emoção...o que vos faz sentir?”.

**Procedimento B:** Esta opção deve ser utilizada com grupos que tenham menos mobilidade.

Cada membro do grupo vai tirando um *smartie*, conforme a cor que sair diz se gosta ou não dessa cor e porquê (o que lhe faz lembrar; que emoção lhe provoca).

### O QUE NOS UNE

Este exercício leva os elementos do grupo a reflectirem sobre o facto de estarem todos unidos entre si por relações de vária ordem. A consciência deste intrincado de relações favorece e reforça a coesão do grupo e, conseqüentemente, as possibilidades de desenvolvimento pessoal.

**Objectivo:** Mostrar quais as relações existentes entre os membros do grupo; favorecer a coesão.

**Material:** balão/bola leve ou novelo de corda fina e comprida.

**Procedimento A:** As pessoas estão sentadas em círculo. É dado a um primeiro sujeito um balão ou bola leve. Este deve atirar o balão para um colega qualquer e dizer que tipo de relação tem com essa pessoa. Se é colega de lar, companheiro de quarto, amigo de trabalho, amigo de infância etc. Ou, se o grupo o desejar, uma avaliação qualitativa da relação. Por exemplo: “Atiro para a Avó Albertina porque gosto muito dela, costumamos conversar e ela é muito simpática”.

**Procedimento B:** Nesta opção atira-se um novelo de corda para o colega escolhido e o sujeito deve dizer que tipo de relação tem com essa pessoa. O membro do grupo que apanha o cordel deve prendê-lo ao dedo ou ao pulso e remeter o novelo para outro colega. No final, com o cordel formou-se uma espécie de teia que une o grupo todo. Sublinhar, nesta altura, que todas as pessoas no grupo estão unidas por laços vários.

(Página deixada propositadamente em branco)

### O QUE TEMOS EM COMUM

Este exercício serve de motor para levar as pessoas a falarem de si, das suas experiências e dos benefícios que podem tirar do percurso de vida que tiveram. O diálogo facultado por se ter experiências comuns e diferentes permite aos membros do grupo beneficiar das aprendizagens e dos percursos de todos. Estar em grupo também permite a comparação social, isto é, verificar se os seus pares partilham das mesmas preocupações e dos mesmos problemas.

De referir ainda que, falar sobre o passado profissional (época, para a maioria, de maior poder e de realização pessoal) é, para a generalidade das pessoas, promotor de bem-estar e de valorização pessoal.

**Objectivo:** Organizarem-se por actividades profissionais; conhecerem-se melhor.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento:** Dizer: “Antes da reforma tinham uma ocupação ou estavam em casa. Gostaria que se levantassem e se agrupassem em função da profissão ou trabalho que tinham antes (se tiveram muitas a última ou a preferida)”.

De seguida, cada grupo profissional deve comentar quais as vantagens da profissão que teve e que benefícios lhe trouxe. Podem ainda referir uma actividade, dentro da sua profissão, que gostavam particularmente de fazer ou para a qual tivessem muito jeito.

(Página deixada propositadamente em branco)

### PALMA COM PALMA

Todo o trabalho em grupo implica que os membros se apoiem entre si. A ajuda e o suporte são a base da coesão e estão representados neste exercício tão interessante quanto simples.

**Objectivo:** Apoiar o outro; aprender a receber apoio.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento:** Dizer: “Agora de pé, em círculo, vamos apoiar e deixar-nos apoiar pelos colegas. Para tal, vamos todos colocar a palma da mão direita para cima. Muito bem, agora vamos todos colocar a palma da mão esquerda para baixo. Assim, com uma palma para cima e uma para baixo vamos encaixar as nossas palmas nas palmas dos colegas do lado. Fechar os olhos e sentir a sensação durante uns momentos... devem sentir a mão direita a apoiar a mão esquerda do colega (da direita) e a mão esquerda a abandonar-se em cima da mão direita do colega (da esquerda). Devem tentar sentir o peso da mão que têm em cima da vossa mão. Abrir os olhos. Como foi a experiência?”

Esta sequência deve ser feita de forma lenta de molde aos diferentes elementos interiorizarem a sensação de apoiar e ser apoiado.

(Página deixada propositadamente em branco)

### CONHECER

As interações sociais são fundamentais para o desenvolvimento e qualquer indivíduo. Em todas as interações, os indivíduos partilham conhecimentos, emoções, dão informações positivas e negativas regulando, desta forma, o seu próprio comportamento e o dos outros (Lieshout, 1998).

Em termos de desenvolvimento pessoal e de auto-conhecimento é muito benéfico que os membros de um grupo saibam as representações que os outros fazem de si. Este jogo também apela à capacidade dos membros do grupo estarem atentos aos outros colegas.

**Objectivo:** Auto e hetero-conhecimento; reforço.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento:** Um dos elementos (por exemplo, o avô Jorge) volta-se de costas para o grupo e o grupo descreve, sobretudo psicologicamente, alguém do grupo (por exemplo, a Crisanta). O grupo deve ter escolhido previamente qual a pessoa a descrever. A descrição só deve enunciar aspectos positivos e característicos da pessoa. Concede-se algum tempo ao avô Jorge para pensar sobre quem poderá ser. Depois de ter identificado a pessoa em questão o avô Jorge escolhe outro colega para ficar de costas e continuar o jogo.

No final, deve-se perguntar se as pessoas se identificaram com a descrição que foi feita sobre elas próprias.

A pessoa escolhida para ser identificada deve ser alguém do grupo.

(Página deixada propositadamente em branco)

### O AMIGO SECRETO

Verifica-se que os idosos atribuem à continuidade e à permanência das relações sociais um dos sentidos da vida na velhice (Kahana, 1996). O papel do apoio social na melhoria do bem-estar das pessoas idosas é essencial. É um recurso a que estes podem recorrer em situações de maior ansiedade e depressão. As relações sociais afectam ainda o funcionamento cognitivo verificando-se que, para além do suporte emocional, os idosos que vivem em comunidade e que usufruem de relações sociais frutíferas, têm uma percepção de si como mais activos e com maior controlo sobre os acontecimentos, bem como apresentam desempenhos superiores em testes de inteligência e memória, quando em comparação com idosos que não mantêm redes sociais de suporte (Moscovitch, 1992).

Sabemos que a única coisa que pode suavizar os estreitos limites da nossa passagem por este mundo é uma relação verdadeira e satisfatória com alguém. A amizade, felizmente, é algo que também se constrói. Na criação da amizade temos de fazer algumas coisas, como tentar aproximar-nos, dar e estar receptivos, o exercício seguinte reporta-se a estes aspectos.

**Objectivo:** Fomentar novas amizades e o conhecimento dos membros do grupo entre si. Treinar o dar reforço e a criatividade.

**Material:** Papel, caneta e pequeno saco.

**Procedimento:** Escrever os nomes de todos os membros do grupo em pequenos papeis e colocar num pequeno saco. Cada um, à vez, retira um papel do saco. Depois de verem o nome escrito no

papel devem decorá-lo e o animador recolhe os papéis (certificar que todos decoraram e compreenderam o nome que estava no papel). Assim, se o Sr. Carlos retirar um papel com o nome da D. Dinorá, ele fica o amigo secreto da D. Dinorá. Até ao final do dia (da semana, do mês ou do tempo que for estipulado pelo grupo) o Sr. Carlos tem de manter segredo sobre de quem é amigo secreto e tentar, neste período de tempo, aproximar-se dela, ajudá-la, eventualmente dar-lhe prendas e fazer com que se sinta bem. Por outras palavras, criar oportunidade de fazer amizade com essa pessoa ou fazer com que ela se sinta melhor. Importante é que se deve manter segredo até ao momento em que os amigos secretos forem revelados.

A revelação pode ser feita da seguinte maneira: pergunta-se a uma pessoa quem é que ela acha que é o seu amigo secreto, se adivinhar tudo bem senão pede-se ao amigo secreto que se identifique. Em ambas as situações pede-se aos dois amigos para se cumprimentarem e contarem o que vivenciaram. Segue-se, perguntando ao amigo secreto quem é que ele acha que era o seu e, por aí adiante, até todos os amigos secretos serem revelados.

No final frisar a importância de continuarem a tentar fomentar as suas amizades.

**Procedimento 2:** A utilizar como quebra-gelo ou como introdução ao amigo secreto. Solicitar que os membros do grupo se levantem e vão cumprimentar (dizer também o nome) alguém que conhecem menos.

### ELOGIAR E SER ELOGIADO

Escutar coisas agradáveis sobre nós, para além de nos fazer sentir bem, promove os pensamentos e os sentimentos positivos sobre nós mesmos. O auto-conceito e a auto-estima estão muito dependentes da opinião dos outros. Neste sentido, a valorização das pessoas mais velhas, por alternativa à desvalorização social a que estas são sujeitas torna-se fundamental e é o objectivo principal do exercício que se segue.

**Objectivo:** Dar e receber informação positiva.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento 1:** Dividem-se os participantes em dois grupos (A e B) de igual número de sujeitos, que se colocam em duas filas frente a frente. O animador pede aos 'As' para se virarem de costas e aos 'Bs' para ficarem como estão. O animador dá então as seguintes instruções: "Quando eu disser para os As se virarem, começam os As a elogiar os Bs durante cerca de 2 minutos. Os elogios podem ser físicos ou psicológicos mas têm de ser verdadeiros. Os Bs têm as mãos atrás das costas e não podem fazer nada nem dizer nada a não ser ouvir os elogios".

Depois invertem-se os papéis, os Bs elogiam os As.

Pedir aos participantes para comentarem se preferiram elogiar ou ser elogiados. Salientar que todas as pessoas têm aspectos positivos.

**Procedimento 2.** Solicitar a cada elemento, por sua vez, que complete a seguinte frase: "Eu sou... ele é... (o colega sentado à sua direita)". Devem só ser referidos aspectos positivos ou, então, dizer apenas uma frase bonita. Pode-se repetir o exercício mas, desta vez, pela esquerda.

No final cada pessoa escreve (ou é-lhe escrito) num pequeno cartão a frase que gostou mais que ouviu sobre si. Deve levá-la e lê-la quando se sentir em baixo.

Perguntar ainda se gostaram mais de ser elogiados ou elogiar e quais as razões.

### OUVIR E FALAR

Falar e escutar são dois aspectos fundamentais da comunicação. Para aprendermos com os outros é necessário saber ouvir. Escutar permite ainda compreender que existem outros pontos de vista, bem como, aproveitar de uma boa crítica. Escutar é, sem dúvida, o começo da boa convivência que associada à possibilidade de falar leva à partilha. Sermos escutados e escutar são aspectos fundamentais para a boa interação no grupo.

**Objectivo:** Ouvir o outro atentamente; desenvolvimento do grupo; receber informação do grupo sobre o nosso comportamento.

**Material:** Cadeira.

**Procedimento A:** Coloca-se uma cadeira à frente do grupo. Cada membro por sua vez tem a oportunidade de se sentar nessa cadeira e partilhar com o grupo o que quiser, falando sobre qualquer tema à sua escolha... é dado um espaço em que o sujeito possa contar qualquer coisa.

**Procedimento B:** Outra alternativa é quando um dos membros do grupo se sentar na cadeira ter a oportunidade de se abrir e falar do que sente por estar naquele grupo (*Self-disclosure*) “eu no grupo sinto-me...”.

(Página deixada propositadamente em branco)

### **CORREDOR DA CONFIANÇA**

Este género de exercícios está incluído no grupo dos jogos de confiança. A confiança é fundamental para o bom funcionamento do grupo e para desenvolver nas pessoas idosas o sentimento de pertença e atenuar, conseqüentemente, o sentimento de solidão.

**Objectivo:** Confiança no grupo; descoberta sensorial.

**Material:** Vendas (facultativo).

**Procedimento A:** O grupo coloca-se em duas filas indianas, os membros da fila A estão voltados para os da fila B. O animador coloca-se encostado à parede, a fechar uma das pontas formada pelas duas filas. A pessoa que for a primeira da fila A sai da linha e caminha, de olhos fechados ou com vendas, em direcção à parede pelo meio do corredor formado pelas filas A e B. Os colegas avisam-na antes de ela chegar ao fim do corredor onde está o animador, ou outro colega, encostado à parede e a recebe. O jogo termina quando todos tiverem caminhado em direcção à parede de olhos fechados. Discute-se a sensação de segurança e do apoio do grupo.

**Procedimento B:** Os elementos do grupo colocam-se aos pares. Um é vendado. O que está de olhos abertos deve então arranjar um parceiro a quem dá a mão e guiar o colega que está vendado pela sala. Deve fazê-lo lentamente. De seguida, vão conversar sobre como se sentiram com a experiência.

(Página deixada propositadamente em branco)

### SEGREDOS

Abrirmo-nos com os outros ajuda a construir boas relações interpessoais e a dar mais leveza às coisas que nos vão acontecendo.

**Objectivo:** Partilhar; criar laços, confiar.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento A:** Partilhar pequena intimidade ou segredo aos pares (reciprocamente). De preferência algo que ninguém saiba, mas seja pequeno (não necessitam de ser os grandes segredos da nossa vida) e que confidenciamos ao nosso par. Frisar que os segredos ditos no grupo não devem ser revelados nem dentro nem fora do grupo.

**Procedimento B:** Contar ao colega do lado e vice-versa um disparate ou pequena asneira cómica que já tenha cometido.

(Página deixada propositadamente em branco)

### PERDOAR

De entre os sete factores referidos por Vaillant como promotores do envelhecer bem, encontra-se a importância do perdoar e da gratidão (Kenyon *et al.*, 2001). Estes são os principais objectivos do exercício que se segue.

**Objectivo:** Treinar agradecer e perdoar.

**Material:** Papel, canetas, envelopes.

**Procedimento:** Numa primeira fase, depois de explicar os objectivos do exercício, coloca-se o seguinte desafio: “vamos começar por pensar em coisas pelas quais estamos gratos...quem quer ser o primeiro?”. Deixa-se as pessoas falarem sobre aquilo pelo qual estão gratas.

Numa segunda fase, lança-se o repto: “agora vamos pensar em pessoas que gostaríamos de perdoar. Se alguém quiser perdoar a alguém aqui presente é o momento de o fazer senão, podem pensar noutras pessoas fora do grupo e noutras circunstâncias. Se algum membro do grupo se sentir à vontade, pode falar sobre alguém que queira perdoar e perdoá-la.

Porém o exercício que o grupo deve levar a cabo consiste no seguinte: “pensem em alguém que gostariam de perdoar. Não necessita de estar presente nem precisam de falar sobre o assunto. Voltem-se agora para o colega do lado e digam que lhe perdoam (não necessitam de dizer de quê)”.

(Página deixada propositadamente em branco)

## 2.4. O Espelho de Crisanta: Sobre nós próprios

“Seja você mesmo mas não seja sempre o mesmo” (Gabriel o Pensador)

“Um estudante Zen aproximou-se de um Barqueiro e disse-lhe: “meestre, tenho um temperamento inconsolável. Como poderei curar-me?”

“Tens algo muito estranho”, - replicou o Barqueiro.

- “Mostra-me o que tens.”

“Neste momento não o posso mostrar”, - respondeu o outro.

“E quando poderás mostrar-mo?” - insistiu o Barqueiro.

- “Surge quando menos se espera”, - replicou o estudante.

“Nesse caso”, - concluiu o Barqueiro, - “Não deve ser a tua verdadeira natureza. Se fosse, poderias mostrá-lo em qualquer momento. Pensa nisso” (Senzaki e Reys, 1990; p.76).

Aos 84 anos a Dona Crisanta continuava bela e fresca como um dia de primavera<sup>15</sup>.

Recordo que um dia foi buscar o neto à escola, como fazia aliás quase todos os dias. Saía sempre esplendorosa, com a roupa a combinar. Depois de ter cumprimentado todo os vizinhos que encontrou chegou à escola (era perto). Uma criança estava empoleirada no muro e disse: “És tão bonita”; depois, olhou melhor, e comentou: “és mesmo bonita mas és às riscas, é por seres velhinha?”. Crisanta sorriu. Sabia que o seu único pecado foi ter vivido mais devagar...mais devagar do que outras pessoas. Pensou no marido que já tinha falecido à cerca de 40 anos, ou até mais. Lembrou-se

---

<sup>15</sup> Música recomendada para esta história: Pat Metheny e Charlie Haden “Beyond the Missouri sky”. Em alternativa: Fausto “Todo este céu” do Álbum “Grande, grande é a viagem”.

como ele gostava do mar. Muitas vezes metiam-se no carro e visitavam uma praia. Naquele dia ele levou-a ao Portinho d'Arrábida. Era a sua praia preferida. Atravessaram a serra mas, a meio, ele parou para ver a paisagem e inspirar a urze. O azul estava tão intenso que os fazia questionar se havia mal no mundo. Tudo parecia suspenso. O tempo parado. O vento anichado em qualquer canto. Tudo era perfeito, a temperatura, a imensidão que lhes enchia a alma. Só o carro quebrava tudo isso ao trespassar o monte levando-os para a praia. Chegaram e caminharam à beira mar. Afundaram os pés no mar-chão. Depois, sentados numa esplanada ele mandou vir vinho branco e comeram marisco. Não era preciso dizer nada, naquele tempo amavam-se totalmente. De uma forma absoluta, sem dúvidas e sem limites.

Aquele dia é o que ela sempre recordará. Ele morreu pouco tempo depois num desastre de avião. É raro, pensa ela muitas vezes, não termos que falar para ser entendidos. A palavra aparece sempre como necessária para completar uma ideia, para preencher um vazio, para colocar uma nova questão. Naquele dia quase não falaram mas parecia que tudo era tão evidente, tão próximo.

“Continuo – diz pausadamente – a amar a imensidão do mar sempre que penso nele. Era alto e moreno, com um sorriso malandro. Amo-o ainda em tudo o que faço. Penso nele sempre que estou triste. Parece-me agora, que não houve nenhum momento, passado em conjunto, em que não me tivesse sentido absolutamente feliz. Creio que infantilmente feliz, porque nada questionava. Sinto muitas saudades. De coisas absurdamente pequenas como a forma como me dava a mão para atravessarmos as estradas ”.

Este capítulo diz respeito à parte mais íntima e misteriosa de nós mesmos. Sobre a forma como nos pensamos, como nos sentimos e como nos estimamos. O conceito que temos sobre nós, bem como, o grau em que nos apreciamos é fundamental para aprender a lidar com a adversidade e nos desenvolvermos.

A história escolhida fala-nos da importância de nos confrontarmos com algumas dificuldades para nos podermos desenvolver como seres humanos mais completos.

“Um dia um homem encontrou um casulo e resolveu levá-lo para casa para observar a sua transformação em borboleta. A certa altura apareceu um pequeno orifício no invólucro e ele sentou-se a observar a borboleta enquanto lutava para forçar o seu pequeno corpo a sair através do buraco.

Até que, aparentemente, parou de fazer qualquer progresso. Como se tivesse chegado ao limite das suas possibilidades. Não podendo ir mais longe. Então, o homem decidiu ajudar a borboleta.

Pegou numa tesoura e cortou o casulo. A borboleta emergiu facilmente.

Mas qualquer coisa estava estranha. A borboleta tinha umas asas raquíticas e um corpo inchado. O homem continuou a observar a borboleta na expectativa de que a cada momento, as asas aumentassem de forma a suportarem o corpo que diminuiria com o tempo.

Nada disto aconteceu e a borboleta viveu o resto dos seus dias a rastejar com as asas atrofiadas. E nunca conseguiu voar.

O que o homem fez, na sua simpatia e impulsividade, foi não compreender que o casulo que restringe e, a luta necessária para a borboleta sair pelo pequeno orifício, são a forma de levar fluídos do corpo da borboleta para as asas de modo a esta poder voar, uma vez libertada do casulo.

Muitas vezes as lutas são exactamente o que precisamos na nossa vida.

Se percorrêssemos toda a nossa vida sem obstáculos, tornar-nos-íamos limitados. Não seríamos tão fortes. Não conseguiríamos voar.”

Os exercícios que se seguem foram pensados para desenvolver o nosso auto-conhecimento, bem como, aquilo que pensamos (auto-conceito) e sentimos (auto-estima) sobre nós. O envelhecimento bem conseguido é, nas palavras de Morrow e Miller (1999), uma dança, que começa bem cedo na nossa vida, entre os nossos limites e a nossa capacidade de transcendência.

(Página deixada propositadamente em branco)

## **Apresentação; Auto e hetero-conhecimento**

### **SUJEITO E OBJECTO**

A apresentação é uma forma de hetero-conhecimento e, por reflexo, de auto-conhecimento. Ao dizer quem sou e ao escolher algo com o qual me apresentar estou a falar das minhas preferências e a confrontar-me com elas. A auto-revelação permite ver-me através do olhar dos outros e, conseqüentemente, aprender e estabelecer trocas interpessoais mais profundas.

**Objectivo:** Apresentar; partilhar.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento:** É solicitado a cada um dos membros do grupo, um de cada vez, que se apresentem. Para tal, devem escolher um dos objectos que trazem consigo (por exemplo, peça de roupa, anel, carteira) e apresentar-se.

Devem dizer: “chamo-me Crisanta e escolhi este lenço porque...”.  
Eventualmente os colegas podem colocar questões relacionadas com o objecto escolhido.

(Página deixada propositadamente em branco)

### FÃS DE NÓS MESMOS

O auto-conceito e a auto-estima fazem parte da nossa personalidade. Os estudos indicam que estes *constructos* são fundamentais na nossa vida, por estarem relacionados com uma imensa panóplia de variáveis de sucesso e de bem-estar. Acreditar e gostar de nós mesmos torna-nos mais felizes pessoal e profissionalmente e mais resistentes à rejeição. Porém, é sabido que também não devemos acreditar demasiado em nós. Neste sentido, saber aproveitar algo de uma auto ou hetero crítica construtiva é considerado benéfico. Dalai Lama dizia que deveríamos estar gratos àqueles que nos querem mal, porque é apenas através do conflito que conseguimos crescer. A perspectiva budista vai ainda mais longe, afirmando que devemos ter gratidão para com os nossos inimigos, visto eles estarem a fazer mal a si próprios, com pensamentos e actos inadequados, para nos beneficiarem!

**Objectivo:** Reforçar a auto-estima; aprender a beneficiar da auto e da hetero crítica.

**Material:** Plasticina de três cores.

**Procedimento:** É dado a cada pessoa três bocados de plasticina de cores diferentes. Solicita-se a cada elemento do grupo para amassar a plasticina até ficarem bolinhas. Quando uma pessoa apresenta a bolinha vermelha ao grupo é porque deseja referir um aspecto positivo de si própria. Quando apresenta a verde um defeito seu. E, quando apresenta o amarelo o colega do grupo que está à direita pode apontar um defeito a essa pessoa.

Atenção: os defeitos devem ser apontados da seguinte forma: “sinto que...”, e serem passíveis de mudar. Dizer a alguém “tens um nariz horrível” não é uma crítica construtiva.

### QUEM SOU EU?

O auto-conceito das pessoas subdivide-se em diferentes componentes. A saber, físico, social, emocional e intelectual. Componentes estes que se subdividem ainda em subfacetas mais específicas. Pretende-se com este exercício explorar estes aspectos mais específicos do auto-conceito. Bem como da auto-estima, o barómetro que faz a nossa própria avaliação emocional.

**Objectivo:** Auto e hetero-conhecimento; apresentação.

**Material:** Folha com a pergunta ‘Quem sou eu??’ 10 vezes escrita; canetas.

**Procedimento:** Solicitar a cada elemento do grupo, um de cada vez, que responda à pergunta ‘Quem sou eu??’. Geralmente, o sujeito diz: ‘eu sou...’.

Dependendo da receptividade do grupo pode-se dar até 10 voltas ao grupo, colocando, sempre a mesma questão. Se o grupo for escolarizado pode responder nas folhas primeiro e, só depois, partilhar alto com o grupo.

No final, pedir comentários e sintetizar as principais conclusões.

Salvague-se que este exercício pode levar as pessoas mais vulneráveis e deprimidas a exporem uma das características fundamentais da depressão<sup>16</sup> que é o sentimento de que não valem nada (‘eu sou

---

<sup>16</sup> A síndrome depressiva é um conjunto de sintomas:

Ao nível afectivo: Humor depressivo, irritabilidade, perda de interesse, apatia.

Ao nível Cognitivo: Pensamentos negativos, baixa auto-estima, desespero, dificuldades no processamento mental.

um falhado”), que não atingiram os seus objectivos e que a culpa é toda deles, e que não há nada a fazer. Pode-se, para obviar este facto, pedir apenas frases positivas.

---

Ao nível comportamental: apatia, isolamento, lentidão.

Ao nível físico: perda do apetite, redução da energia, alteração do sono.

### O MEU UMBIGO

Com o aumento da idade as necessidades de amor e de interacção social podem ser cada vez mais difíceis de preencher. As pessoas estão reformadas, por uma razão ou outra reduziram as suas actividades comunitárias. Os pais morreram, frequentemente os irmãos também, bem como os amigos. A resposta emocional a este isolamento crescente pode ser a solidão e a dependência com a consequente baixa de auto-estima. Nesta linha de ideias Schaie e Willis (1991) atribuíram a dependência às perdas ao nível financeiro, físico e emocional.

As actividades de interacção e de valorização pessoal são, por conseguinte, fundamentais visto fortalecerem a auto-estima e o sentimento de pertença.

**Objectivo:** Valorização pessoal, partilha.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento:** Pede-se a cada elemento do grupo que refira a parte do corpo que gosta mais e porquê. Por exemplo, “eu gosto do meu umbigo...porque...”.

(Página deixada propositadamente em branco)

### SOBRE O NOSSO PASSADO

O nosso passado faz parte de nós. Ao recordá-lo reconstruímos e damos sentido àquilo que foi a nossa vida. O relato de uma história que seja significativa permite-nos compreender melhor o que somos no presente e as ideias-chave, pelas quais pautamos a nossa vida. O exercício que se segue permite o relato dessas histórias e às pessoas mais velhas assumirem o papel de protagonistas (terem o papel principal no grupo).

**Objectivo:** Auto e hetero-conhecimento; valorização pela escuta por parte do grupo.

**Material:** A história da D. Maria José: “A cântara onde a Mãe da D. Maria José fazia todos os dias o café para a família era muito antiga. A água a ferver era jorrada lá para dentro e, então, colocava-se o saco com o café. Depois esperava-se. A espera era agradável porque dava-se dois dedos de conversa e estava quente ao pé do fogão. Então, a mãe punha o açúcar mascavado e mexia para ficar açucarado de igual para todos.

Tanto mexeu, durante muitos anos, para os seus 7 filhos que um dia a cântara rompeu de lado. A D. Maria José chorou ao vê-la ser atirada fora. Não era apenas a cântara que se ia embora mas a sua infância...”.

**Procedimento:** Ler a história da Dona Maria José. Depois de ouvir eventuais comentários solicitar que o grupo conte histórias que para eles sejam significativas.

(Página deixada propositadamente em branco)

### O PRESENTE

A razão porque as pessoas vivem no passado ou sonham com o futuro é, muitas vezes, para evitar o desconforto do presente. Assim em vez de enfrentarem os desafios, dificuldades ou dor, procuram refugio no mundo do sonho. Porém, o grande segredo da vida está em fazer o melhor AGORA. Investir no presente, contrariar o estilo humano, no dizer de Whitehead, de lamentar o passado e preocupar pelo futuro.

Em vez de lamentar o passado devemos aprender com ele. O que fizemos de errado? O que fizemos adequadamente?

Independentemente da dimensão das nossas perdas e do desespero que estejamos a sentir não devemos esquecer que existe sempre um amanhã com novas oportunidades. O amanhã pode, no entanto, preparar-se fazendo o melhor possível no presente.

O hoje é uma prenda por isso se chama presente. O exercício que se segue tem a ver com a importância de estimar o presente.

**Objectivo:** Auto-conhecimento.

**Material:** Relógios de vários formatos e géneros (quanto mais diversos e barulhentos melhor); embrulhos vazios.

**Procedimento:** O animador deve mostrar vários tipos de relógios ou, se tiver solicitado aos membros do grupo para os trazerem, que eles os mostrem. De seguida, o grupo deve fazer silêncio durante um minuto para ouvir os relógios e o tempo a passar. Perguntar então o que é o tempo e qual a função dos relógios. Introduzir a ideia do passado, presente e futuro.

Finalmente, oferecer uma prenda a todos os membros – um embrulho (presente) que é 'o presente', o momento que estamos a viver em conjunto, o 'aqui e agora', e que é a única coisa que verdadeiramente temos.

## **A MÁSCARA**

Na expressão, onde se inclui o jogo de papéis (*role playing*), desembaraçamo-nos das constrações quotidianas, aprendemos e modelamos alternativas (Lotman, 1973). Permitimo-nos exercitar sem riscos, recomeçar, improvisar, ensaiar com minúcia os outros discursos sem os quais não existe saúde emocional e bem estar subjectivo. O exercício que se segue possibilita o repensar da nossa forma de estar no mundo. O representar ao capturar a realidade leva à confissão e à transformação. A performatização do real permite assim a construção da personagem mas, sobretudo, a construção da personalidade.

**Objectivo:** Experimentar ser outras pessoas, descentrar-se ao ver a encenação da sua própria vida e dos outros, divertir-se.

**Material:** Roupas variadas, chapéus, panos.

**Procedimento A:** Sugerir ao grupo que se leve à cena excertos da vida real. Para tal, solicitar aos idosos sugestões de acontecimentos que pudessem ser alvo de encenação na sala. Depois de recolher faz-se uma representação das situações ou histórias propostas.

**Procedimento B:** Uma outra alternativa é propor simular personagens que gostariam de ser durante uma hora (ou apenas referi-las).

(Página deixada propositadamente em branco)

## 2.5. Tango e memória

“De mau humor, pôs a dentadura postiça e mastigou os secos pedaços de fígado. Muitos anos tinha ouvido dizer que com os anos chega a sabedoria, e ele esperara, confiado em que tal sabedoria lhe oferecesse o que mais desejava: ser capaz de conduzir o rumo das recordações e não cair nos laços que estas frequentemente armavam”. (Luís Sepúlveda, 1992, p.67)

“Para entender, é preciso esquecer quase tudo o que sabemos. A sabedoria precisa de esquecimento. Esquecer é livrar-se dos jeitos de ser que se sedimentam em nós, e que nos levam a crer que as coisas têm de ser do jeito como são” (Alves, 2001, 7).

O Sr. Carlos nunca foi a Buenos Aires, mas vestia sempre um fato escuro e um chapéu, ligeiramente de lado, como se fosse naquela noite a uma milonga<sup>17</sup>. Aparecia sempre de brilhantina, que lhe puxava o cabelo todo para trás, e as suas actividades, aos 95 anos, restringiam-se a jogar às cartas e a dançar Tango. As viúvas ficavam sem jeito sempre que lhes lançava o seu sorriso sedutor e as convidava para dançar. Dançava com uma proximidade embaraçante e com uma paixão e interioridade de pasmar. Vi-o uma vez. Embora discreto, magro e seco, caminhava com passos largos e elegantes, que emanavam segurança e fatalidade. Era a colocação do corpo, da cabeça, do olhar, dos ombros e do tórax que tornavam a dança sensual e trágica, em que a emoção prevalecia. Ainda

---

<sup>17</sup> Baile de tango.

fazia desenhos no chão com os pés, denominados de “meia-lua” e de “oito”, que eram típicos do tango da primeira metade do século passado.

Muitos brincavam com o seu nome e chamavam-lhe Carlos Gardel<sup>18</sup>. Ele, sorrindo, respondia: “só se fores o Astor Piazzolla”<sup>19</sup>.

O Tango é, sobretudo, memória, desejo do passado, nostalgia, retorno a uma juventude já perdida. Porém o Sr. Carlos não se recordava praticamente de nada. Dizia-lhe: “Chamo-me Margarida. Como me chamo?”. Respondia, um pouco consternado: “Conheço-a.. mas desculpe, não me lembro muito bem...esta memória...”. Também não se recordava do nome da esposa e da mãe; é certo que esta última tinha morrido há cerca de oitenta anos. Recordamos o nome de alguém que morreu há tanto tempo?

O Sr. Carlos só se recordava do que estivesse relacionado com o tango e com as cartas.

Esquecer é também proteger. Defender-nos das memórias que nos magoam. Permitir-nos viver com aquilo que é possível no presente.

Morreu há dois anos.

Um dos grandes desafios do envelhecimento é manter um funcionamento adequado, apesar dos declínios inevitáveis dos processos cognitivos. Neste sentido, envelhecer bem poderia ser visto como a aptidão de encontrar contextos e domínios, nos quais, os impactos das diminuições nos processos básicos seriam minimizados. Não nos devemos deixar abater com a realidade dos declínios, visto a mente humana ser, em qualquer idade, por definição, limitada. Porém, está também na nossa natureza transcendermos estes limites através das nossas práticas do dia-a-dia. Nas palavras de Emily Dickinson “O cérebro é mais vasto do que o céu. (...)O cérebro é mais profundo do que o mar”.

Um dia entrei numa aula quando a professora dizia: ‘esqueçam o 314!’. Todo o dia me lembrei do número. Passado uma semana o 314 vinha-me espontaneamente à mente e, passados tantos anos, ainda me lembro dele.

---

<sup>18</sup> Carlos Gardel é um dos cantores mais conhecidos do tango argentino.

<sup>19</sup> Astor Piazzolla foi um dos grandes renovadores do tango argentino.

Tantas coisas recordamos que não queremos e, muitas mais, esquecemos, desejando tanto retê-las, para sempre, dentro de nós! A história que se segue chama-se, precisamente, 314. E fala-nos da importância de recordar e, também, de esquecer.

“314 era apenas o número da caixa postal menos utilizada dos correios de Seia. O carteiro sabia-o, bem como a senhora Amélia que atendia naquele posto. Porém, não recordariam este facto se não fosse pelo aspecto das cartas e embrulhos que eram esporadicamente aí depositadas. Os envelopes nunca eram brancos e eram de feitio irregular. Cheiravam a flores sempre diferentes, o que inundava o posto do correio e o próprio carteiro, que corava quando alguém discretamente o olhava (cheirava), de soslaio. Mas o mais estranho é que, embora as cartas fossem levantadas, nunca ninguém tinha reparado na pessoa que as ia levantar. Ora, o correio não tinha assim tanta frequência e a D. Amélia andava há muito tempo de olho na caixa postal número 314. Então, como é que poderiam desaparecer as cartas?

Um dia, regava a D. Amélia os vasos com sardinheiras, chegou uma encomenda cor-de-rosa. Cheirava deliciosamente a rosas e dela caíam fitinhas de cetim rosa escuro. O pacote tinha um papel com uma única informação: 314/Seia. Foi, conseqüentemente, colocado na respectiva caixa postal.

A D. Amélia passou os dias seguintes a olhar para a caixa postal 314 até que, ao sexto dia, apareceu uma velhinha magra, toda de preto, que de tão discreta só foi vista quando se esgueirava pela porta de saída. D. Amélia correu desvairada pela rua e viu a mancha rosa na roupa preta no fundo da rua. Seguiu-a. Viu-a entrar, finalmente, numa mansão entrecoberta por árvores frondosas. No portão havia uma tabuleta que dizia “Clínica de Transtornos Mnésicos”. Entrou a medo. Percorreu a alameda de choupos e observou as setas. Uma dizia: “para quem quer esquecer”; outra “para quem quer recordar”; outra ainda “esquecer e lembrar”. Mais adiante uma estátua a Von Restorff<sup>20</sup> com uma tabuleta a

---

<sup>20</sup> Famoso investigador na área da memória.

dizer: “decoramos melhor aquilo que é diferente e único”. Espreitou ainda uma sala onde um grupo de pessoas repetiam as datas das conquistas portuguesas. “Olá”. D. Amélia sobressaltou-se e observou uma senhora de olhos intensos. “- O pacote continha um livro intitulado “como treinar a sua memória!” – disse, sorrindo.

A D. Amélia acordou de repente e percebeu que o seu sonho tinha a ver com o seu desejo de esquecer. Esquecer as suas dificuldades na matemática? Não lhe parecia. Esquecer o facto de nunca lhe terem enviado uma carta diferente e perfumada? Sim. Por vezes queremos também esquecer o que nunca aconteceu, precisamente por nunca ter acontecido”.

A memória dos seres humanos é algo muito complexo e é, geralmente, dividida em vários tipos. Os mais conhecidos e, aliás utilizados na linguagem comum, são a memória sensorial, a memória a curto prazo e a memória a longo prazo. A memória sensorial diz respeito à informação de que nos lembramos automaticamente, sem reflexão consciente ou pensamento.

Os restantes dois sistemas de memória diferem do primeiro, na medida em que ambos requerem um esforço consciente de acesso à informação.

É a memória referente à nossa capacidade de nos lembrarmos de acontecimentos específicos e de actividades do quotidiano, como ter de comprar pão, ou, no caso dos idosos, tomar os medicamentos, que se revela mais fragilizada na velhice, embora todos os tipos mostrem algum declínio. A queixa mais comum é a dificuldade em recordar o nome das pessoas.

O problema, segundo os investigadores, parece residir, sobretudo, nas dificuldades de codificação da informação (devido aos declínios sensoriais e ao excesso de informação) e de evocação da informação. A memória que implica apenas reconhecimento não é, geralmente, afectada.

Sabemos, contudo, que a memória das pessoas, mesmo a das mais velhas, pode ser melhorada, através de treino. Apenas nos idosos com demência senil se verificam mais resistências e dificuldades a este género de intervenções.

Neste sentido, alguns aspectos devem ser considerados nos programas educativos para idosos. Nomeadamente: intervir ao nível da depressão, já que esta está fortemente associada às falhas de memória (na verdade,

quando estamos tristes queremos esquecer tudo); corrigir ou compensar os défices sensoriais (especialmente visual e auditivo), devendo prestar-se, em consequência, especial atenção ao contexto (por exemplo, se a sala está bem iluminada, se não existem muitos sons distractores); devemos ainda utilizar um ritmo mais lento na aprendizagem e memorização, com repetição dos assuntos e partindo da experiência e dos conhecimentos das pessoas idosas (porque somos também passado e, além disso, este é um princípio básico da aprendizagem); finalmente, manter sempre um ambiente de apoio caloroso e de valorização.

(Página deixada propositadamente em branco)

### MEMÓRIA: BALÃO OU CAIXA DE FERRAMENTAS?

As nossas crenças acerca do funcionamento da memória afectam o que fazemos para prevenir o seu declínio, bem como a nossa aprendizagem e o nosso desempenho.

Os benefícios das intervenções, a nível da memória, são inúmeros e comprovados em vários trabalhos (Ball, 2002). A ênfase é colocada em intervenções em várias frentes, visto a memória poder ser afectada por diversos factores como as dificuldades sensoriais, o humor e a fadiga. As intervenções tendem a incluir exercícios de relaxamento e de concentração/atenção e, ainda, a ser realizadas em grupo, pois verifica-se que os ganhos tendem a ser maiores quando as intervenções se processam desta forma. Um aspecto que se revela de grande importância é o treino metacognitivo de memória, ou seja, chamar a atenção dos idosos para as crenças que têm acerca do funcionamento da sua memória e modificá-las em conjunto com o funcionamento da memória em si, pois tal é fundamental para o seu investimento nas actividades de treino (Chiu, 1999).

Para o sucesso de qualquer intervenção, o material a utilizar nas sessões deve ser apresentado em cores vivas, com formas interessantes, usando exemplos da vida real e com um conteúdo significativo para as pessoas em questão.

Um segundo aspecto a reter é que o dinamizador não deve falar durante muito tempo seguido. Deve variar o ritmo das actividades intercalando tarefas individuais com tarefas de grupo e ir realizando pequenos intervalos.

**Objectivo:** Conhecer as crenças dos idosos acerca da memória e procurar esclarecer os preconceitos existentes.

**Material:** Um balão; uma caixa de ferramentas; autocolantes com um balão desenhado e autocolantes com uma caixa de ferramentas desenhada.

**Procedimento:** Depois de explicado o objectivo da sessão o animador diz: “A memória pode ser entendida de duas formas. Como um Balão (mostrar um balão). Nesta perspectiva, o balão vai perdendo ar assim como a memória vai enfraquecendo. Consequentemente, o funcionamento da memória vai, inevitavelmente, piorar com a idade e não há nada a fazer para impedir este facto.

Na outra perspectiva, a memória é concebida como uma caixa de ferramentas (mostrar caixa de ferramentas). Nesta concepção, a memória pode melhorar desde que estejamos dispostos a fazer um esforço para utilizar estratégias e instrumentos que nos possam ajudar a treinar e a prevenir o declínio da memória”.

Os participantes dividem-se de acordo com as suas atitudes para com a memória e recebem o autocolante correspondente a ‘memória Balão’ ou a ‘memória Caixa de Ferramentas’. De seguida, cada um explica os motivos da sua opção. Finalmente, cada grupo, Balão ou Caixa de Ferramentas, tenta convencer os elementos do grupo contrário de que a sua perspectiva é a correcta.

Finaliza-se o exercício esclarecendo eventuais dúvidas sobre a memória.

### ESQUECIDO? TRINTA DIAS TEM...

Muitas têm sido as técnicas de intervenção utilizadas, desde tempos remotos, para treinar e prevenir o declínio da memória. Desde a repetição, passando pelas técnicas de associação nome-cara até ao método dos lugares. Algumas técnicas (*PQRST*<sup>21</sup> e *acronyms*<sup>22</sup>) parecem ser demasiado difíceis e sobrecarregarem os pacientes com dificuldades, tendo a agravante de não serem generalizáveis aos problemas de memória de todos os dias.

O ensino de mnemónicas<sup>23</sup> bem como o uso da imaginação visual são dois dos factores que comprovadamente melhoram o desempenho das pessoas mais velhas, já que um dos aspectos mais afectados com o devir da idade é a capacidade de codificação da informação. Daí que seja importante organizar o material a aprender (reduzindo a informação irrelevante, utilizando informação que chame a atenção dos vários sentidos) e recorrer às mnemónicas.

Os auxiliares externos de memória (sinais nas portas, papéis com notas, listas de compras e calendários, *organizers* electrónicos, despertador do telemóvel), o treino da planificação para recordar, bem como a mudança de atitudes em relação a recordar são as técnicas que se têm mostrado mais eficazes com populações mais velhas.

**Objectivo:** Prevenir o declínio da memória; aprendizagem de técnicas de treino da memória.

---

<sup>21</sup> Iniciais de uma técnica de memorização a longo termo. Em língua inglesa: Preview; Question; Read; Self-recitation e Test (prever; questionar; ler; recitar e testar).

<sup>22</sup> Acrónimos, utilização de siglas para memorizar.

<sup>23</sup> Dispositivo como uma fórmula ou rima, utilizado como auxiliar de recordação.

**Material:** Mnemónicas:

“ 3xs 7 é 21

7 macacos e tu és um”;

“30 dias tem Novembro, Abril, Junho e Setembro.

Com 28/29 há só um

todos os outros têm 31”;

“Querer e pôr são dois verbos que toda a gente conhece

como bonitos, bons e leais servos da bonita letra s

quer isto dizer que nunca ninguém esquece

que o verbo querer e pôr se escreve sempre com s

mas dizer, trazer e fazer

como toda a gente vê

nunca se escreve com s mas sempre com z”.

**Procedimento:** Apresentar técnicas de treino da memória e levar o grupo

a experimentar algumas, a saber: os auxiliares de memória externos e

as mnemónicas. Em relação às mnemónicas, pedir e dar exemplos de

algumas. Criar com o grupo mnemónicas para coisas de que desejem

lembrar-se. De seguida, cada membro deve escolher uma técnica e

aquela com mais votos deve ser treinada pelo grupo. Posteriormente,

os membros do grupo devem estabelecer metas pessoais e treinar em

casa. Nas sessões seguintes deve-se avaliar o progresso.

No que concerne aos auxiliares externos de memória, depois de se

falar sobre eles, é importante passar à prática e utilizá-los. Por

exemplo, fazer uma lista de compras.

Utilizar a técnica de associação nome-cara para decorar o nome das

pessoas na sala. Por exemplo, relacionar o nome ao aspecto da

pessoa. Assim, o Sr. Camiseiro pode-se decorar associando-o a uma

camisa, e a Sra. Rosa à flor.

No que concerne ao método dos lugares pode-se exercitar memorizar

a sequência de uma história colocando, imaginariamente, cada um

dos seus componentes num lugar diferente da sua casa de acordo

com um determinado percurso. De seguida, ao querer reproduzir

a história a pessoa deve imaginar que segue o percurso escolhido

e, em cada quarto, lembra-se de uma parte da história.

## DIFERENÇAS

De acordo com Samuel Johnson, "a verdadeira arte da memória é a arte da atenção". O exercício seguinte exercita de forma lúdica esta capacidade.

**Objectivo:** Atenção; concentração; observação; treino de memória; verificação de estratégias de memorização.

**Material:** Folha com três figuras/desenhos alterados (por exemplo, os óculos ao contrário); três pares de figuras/desenhos com 7 diferenças entre cada par (por exemplo, um vestido ser às bolas e o outro às flores). Fotocópias e canetas para todos os elementos do grupo. Pequena história ou artigo de jornal.

**Procedimento A:** É dada aos jogadores uma figura de cada vez para resolução individual. O animador ajuda os elementos com mais dificuldades. Nas figuras mais complexas devido à riqueza da imagem, os participantes criam equipas de dois e o primeiro par a resolver correctamente as diferenças tem a possibilidade de criar os seus próprios desenhos com pequenas alterações para o grupo poder identificar.

**Procedimento B:** É contado aos participantes uma pequena história que têm de memorizar (pode-se pedir a um dos participantes para ser ele a contar uma história real ou inventada). Depois de partilharem com os outros quais as técnicas que utilizaram para não se esquecerem, pede-se a reprodução da história tendo, sobretudo, em atenção o conteúdo e os nomes das personagens. Posteriormente, lê-se a mesma história com algumas pequenas alterações e indaga-se o grupo sobre as diferenças encontradas.

Exemplo de história “O Sr. António vivia em Mira e era pescador. Tinha casado com Maria há cerca de 50 anos e tiveram três filhos. O Carlos, o Manuel e o Inácio. No dia a seguir ao domingo de Páscoa, o Sr. António foi para o mar e apanhou sardinha. No meio da sardinha encontrava-se uma estrela do mar que ele pintou e deu à esposa nos anos”.

## VÊS A ESCOVA DE CABELO?

O declínio da capacidade visual durante o envelhecimento é, comprovadamente, uma evidência para a generalidade dos seres humanos (Belsky, 1999). O declínio da acuidade visual e da percepção de profundidade inicia-se logo por volta dos 40 anos de idade, mas não apresenta grande relevância até aos 60 anos, aproximadamente. No entanto, após esta idade, as funções visuais deterioram-se rapidamente, na maioria dos casos, entre os 60 e os 80 anos (Belsky, 1999). Por volta dos 50 anos diversas alterações começam a afectar também a transmissão da luz para a retina. Os sujeitos idosos têm mais dificuldades em ver ao perto do que ao longe, por isso precisam de mais luz para a realização de qualquer tarefa e apresentam uma perda geral da sensibilidade para as cores. O uso de óculos, bem como a realização de exercícios permite minimizar os danos e facilitar a adaptação dos idosos a este obstáculo (Butterworth, 1998).

**Objectivo:** Treino de memória visual; observação; concentração.

**Material:** Lápis e papel; 10 objectos, por exemplo, uma caixa de comprimidos, um porta-chaves, uma folha de papel, um lápis, um pacote de lenços de papel, um porta-moedas, um batôn, um relógio, um pano do pó, uma escova de cabelo.

**Procedimento A:** Os objectos são reunidos pelo animador no início da sessão e são tapados com um pano. O animador, de seguida, destapa os objectos durante trinta segundos e o grupo observa em silêncio. Os objectos são de novo tapados após os trinta segundos e todos têm de dizer alto ou fazer uma lista com o maior número de objectos de que se lembrem.

**Procedimento B:** Os participantes voltam a observar os objectos durante trinta segundos. Após a observação, o animador retira um ou mais objectos por baixo do pano e os participantes têm agora de descrever qual ou quais os objectos retirados, sem consulta da lista inicial.

**Procedimento C:** Pede-se a todos que tomem bem nota das coisas que vêem na sala. O animador delimita as áreas que circundam o grupo para que os participantes possam fazer uma lista com todos os objectos notados. De seguida, tentam-se classificar os objectos identificados pelo grupo dentro das seguintes categorias: perto/longe; grande/pequeno; alegre/triste; leve/pesado.

Seguidamente, discute-se quais os critérios que o grupo usou mentalmente para a classificação dos objectos.

**Procedimento D:** Focar a visão perto e longe para relaxar a vista cansada. Por exemplo, concentrar a visão na ponta do nariz e, depois, na parede defronte.

### QUEM FALTA?

De acordo com a perspectiva do processamento da informação, existem três passos que caracterizam o processo de memorizar ou guardar na memória ( Craik, 2000).

Na primeira etapa, os estímulos que são recebidos pelos sentidos são retidos brevemente, apenas alguns segundos, num armazém sensorial, especificamente destinado ao sentido pelo qual a informação foi recebida. Nesta fase, as informações deterioram-se rapidamente e apenas aquelas consideradas relevantes passam para o segundo sistema do processo de armazenamento da informação que é a memória de trabalho. Na memória de trabalho, a informação é retida apenas durante o tempo necessário à tomada de decisão relativa ao guardar da informação ou à sua irrelevância por forma a evitar perdas de informação, uma vez que, quando a memória de trabalho esgota a sua capacidade de armazenamento, a informação é perdida. Esta informação passa então por um processo de tratamento ou codificação que permite a sua entrada no último sistema, a memória a longo prazo. Este é o grande, último e permanente repositório do nosso conhecimento.

As dificuldades ao nível da memória das pessoas mais velhas parecem estar relacionadas com uma maior ineficiência em remover acontecimentos que provoquem a distração e afectem a atenção. Neste sentido, as intervenções a este nível incluem o treino da atenção (Owsley, 2002). Por outro lado, tem-se vindo a colocar maior ênfase nas actividades em grupo que conjuguem exercícios de memória com o relacionamento interpessoal.

**Objectivo:** Treino de memória, atenção, concentração, relação com os colegas.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento A:** Solicitar que os participantes estudem a sala e as pessoas presentes. Um dos participantes sai e o resto do grupo muda alguma coisa na sala (por exemplo, mobília) ou em alguém (por exemplo, peça de roupa). A pessoa que havia saído regressa e tem de descobrir o que foi modificado. O jogo continua até todos os elementos terem saído da sala e descoberto o que foi modificado. Deve-se dizer inicialmente o número de objectos modificados.

**Procedimento B:** Os participantes formam pares. Viram-se de costas, depois de se terem observado. Modificam qualquer coisa neles próprios (por exemplo, vestirem casaco ou colocarem anel noutra dedo). Voltam-se, novamente, de forma a ficarem frente a frente. Cada um tem então de identificar o que o seu par alterou em si.

**Procedimento C:** Os participantes formam pares. Têm algum tempo para observar o seu par, no que diz respeito à fisionomia e vestuário. Seguidamente, um dos parceiros fecha os olhos e tenta descrever com a maior exactidão o seu par, incluindo adereços e o que traz vestido. A actividade termina quando todos os elementos do grupo tiverem descrito o seu par.

**Procedimento D:** O grupo senta-se pela sala. Uma pessoa sai (A). Os membros do grupo trocam de lugares e, outra pessoa (B), também sai ou esconde-se. A pessoa que saiu (A) volta à sala e tem de descobrir quem falta e as alterações de lugar que foram efectuadas. O jogo é repetido até todos terem tido oportunidade de descobrir quem está a faltar.

## SOM DA CHUVA?

Aproximadamente 75% das pessoas idosas com mais de 75 anos apresentam problemas de audição (Ivy, 1992). Os défices auditivos caracterizam-se, na generalidade dos casos, por uma perda na capacidade de audição de sons de alta-frequência como é o discurso humano. Este facto traz graves consequências para o sujeito idoso, que evita o contacto social e se torna isolado ou pode desenvolver a paranóia de que os outros estão a sussurrar para, intencionalmente, o excluírem da conversa. Para obviar este facto, deve-se evitar que existam muitos outros sons e tentar modelar a voz de forma a que, quando falamos com pessoas com estas dificuldades, esta não seja muito aguda. Acresce a dificuldade de que para esta diminuição, as próteses não são tão eficazes como para os défices visuais.

O exercício que se segue, além de agradável e lúdico, permite treinar a discriminação de sons, aptidão fundamental para prevenir o declínio das funções auditivas.

**Objectivo:** Treino da memória auditiva, estimulação auditiva, criatividade, relação dos sentidos com a memória.

**Material:** Aparelhagem com leitor de CD; CDs com gravações de sons do quotidiano, com música, com sons da natureza (por ex., canto dos pássaros, som da chuva, água a correr); objectos vários para a criação de sons.

**Procedimento A:** Depois de reduzir eventuais sons distractores, colocar sons (natureza, multidões, transportes, actividades diversas) que os membros do grupo têm de identificar. No final, cada um

conta uma experiência de que se lembre e que esteja relacionada com o som que ouviram.

**Procedimento B:** Pede-se aos participantes que fechem os olhos e se concentrem nos sons que ouvem. Qual o som mais próximo? O mais distante? O mais alto? O mais suave?

De seguida, o animador caminha lentamente pela sala e vai fazendo sons que o grupo que está de olhos fechados tem que ir identificando. Os sons utilizados podem ser múltiplos. Por exemplo: martelo a bater na parede, colocar tampa na panela, papel a rasgar, porta a abrir, tesoura a abrir e a fechar, fecho do casaco, isqueiro a acender, furador de folhas. Os participantes abrem depois os olhos e fazem uma lista dos sons que ouviram e por que ordem foram ouvidos (ou dizem alto). Os sons são depois repetidos para fazer a prova e discute-se a experiência.

Para terminar, cada um escolhe um objecto que faça um som, organiza-se uma orquestra com cada pessoa a tocar no seu objecto e tenta-se tocar uma música simples.

### PARECE UM CLIPE

O exercício que se segue tem a finalidade de treinar a memória táctil, muitas vezes esquecida, mas que declina a partir de determinada idade. A função táctil é muitas vezes, um auxiliar precioso quando a capacidade de visão se encontra diminuída.

O tacto (por ex., reconhecer objectos e texturas) pode ser exercitado da forma que se segue, levando, não só à sua estimulação, como também ao deleite sensorial.

**Objectivo:** Estimulação táctil, relação dos sentidos com a memória.

**Material:** Bolinha de algodão, clipe, caneta, livro, colher, laranja, papel higiénico, esfregão da louça, pano de seda, lã e um brinco; vendas para os olhos.

**Procedimento:** Os elementos do grupo fecham os olhos. De seguida, o animador coloca na mão do primeiro sujeito um objecto. Depois de o manusear, para tentar identificar o que é, passa ao colega seguinte. Ninguém pode falar até todos terem estado com o objecto na mão (se o grupo não for muito grande). Abrem os olhos e cada um diz o que lhe pareceu ser e porquê. Só então o animador mostra o objecto. Este procedimento é feito para todos os objectos (bolinha de algodão, clipe, laranja e brinco...).

Depois de identificados todos os objectos, cada um conta uma experiência que algum dos objectos suscitou e refere qual a sensação táctil que mais aprecia.

**Procedimento B:** Criam-se grupos de dois, os parceiros sentam-se virados um para o outro e examinam os traços faciais e as mãos

de cada um, quer olhando, quer palpando com as pontas dos dedos, com suavidade. Em seguida, venda-se um dos parceiros que tem de encontrar o seu par no meio do grande grupo. Quando encontrado, vendam-se os olhos a esse que terá, por sua vez, de descobrir o seu parceiro e, assim sucessivamente, para todos os pares.

No final, comenta-se o exercício.

### QUAL É O CHEIRO?

De acordo com Belsky (1999), o envelhecimento normal afecta as capacidades olfactivas. Tanto a identificação de odores como o próprio limiar de reconhecimento do odor mostram estar deteriorados a partir dos 70 anos. Em idosos de 65 anos ou mais, aproximadamente 50% têm défices olfactivos, não existindo dispositivos protésicos que possam atenuar os défices emergentes. Esta deterioração, no entanto, parece ser selectiva, tal como na audição. Assim, é mais difícil discriminar alguns odores, como o cheiro do gás, do que outros, como o cheiro da rosa, que aos 90 anos ainda é facilmente identificado. Este facto seria uma das causas para os numerosos acidentes com gás que acontecem com pessoas mais velhas.

**Objectivo:** memória olfactiva; relação dos sentidos com a memória.

**Material:** Café em pó, alecrim, canela, rosa, cravo, salsa, baunilha, chocolate, laranja; vendas para os olhos.

**Procedimento:** Os elementos do grupo fecham os olhos e o animador vai passando perto do nariz de cada sujeito um cheiro. Ninguém pode abrir os olhos ou falar, até todos terem cheirado. No final, cada um diz o que lhe pareceu ser e porquê. Só então o animador mostra e diz o que era. Procede-se desta forma para cada um dos cheiros. No final, cada um conta uma experiência que algum dos cheiros lhe fez recordar.

No caso do grupo ser muito grande, pode-se formar filas, e cada um ir cheirando e dizendo ao animador o que lhe parece ser aquele cheiro.

(Página deixada propositadamente em branco)

### QUAL É O SABOR?

Apesar de parecer existir uma ligeira diminuição da sensibilidade para a percepção do gosto, o paladar parece ser o sentido menos afectado por factores do envelhecimento normal (Belsky, 1999). Este sentido revela-se, no entanto, difícil de avaliar, devido à sobreposição com o sentido do olfacto. Sendo assim, as dificuldades verificadas na identificação de paladares tendem a ser atribuídas aos défices no olfacto e não no paladar, para além de se encontrarem também relacionadas com dificuldades de memória e atenção (Ivy, 1992). De qualquer modo, encontram-se alterações no que se refere aos limiares de percepção das quatro categorias básicas de sabores: salgado, doce, amargo e acre. O sabor a salgado torna-se mais evidente nas pessoas mais velhas e o amargo menos. Neste exercício, para além, do agradável que é sermos cuidados e alimentados com sabores frescos e imprevistos, pode-se treinar a distinção entre as quatro categorias básicas de sabores.

**Objectivo:** Estimulação sensorial (paladar), relação dos sentidos com a memória.

**Material:** Morangos, bagos de uva, pepino às rodela, tangerina, passas, pistácios, limão, café, ananás, picante; vendas para os olhos. Livro “Como Água para Chocolate” de Laura Esquivel.

**Procedimento:** Os elementos do grupo fecham os olhos. O animador vai dando na boca de cada um pequenos pedaços de fruta ou bocado de comida para comer. Ninguém pode falar até todos terem experimentado o primeiro sabor. No final, cada um abre os olhos e diz o que lhe pareceu ser e porquê. Só então o animador mostra

o que era. Isto é feito para os alimentos escolhidos (de preferência os mais agradáveis). No final, cada um conta uma experiência que algum dos sabores lhe fez recordar e falam sobre receitas e comidas e pratos preferidos. Os participantes ouvem e, esporadicamente, podem fechar os olhos para tentar imaginar os sabores.

Ler, eventualmente, extractos do livro referido no material.

### JOGO DO ACRESCENTA

A memória do movimento e da posição do nosso corpo (memória quinestésica) é muito importante e relaciona-se com a capacidade de ordenação e de mobilidade.

Como veremos no exercício seguinte nem sempre é certo o adágio que diz que conforme vamos ficando mais pesados ficamos com a alma mais leve. É muito mais fácil ter uma alma leve com um corpo leve.

**Objectivo:** Concentração; memória; movimento.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento A:** O animador levanta-se e faz um movimento simples, por exemplo, bate uma palma ou abre os braços. O participante seguinte repete o movimento do anterior, ou seja, bate uma palma, e acrescenta o seu próprio movimento. Todos os jogadores fazem este processo até se ter concluído uma volta. O último jogador deve repetir todos os outros movimentos e terminar com o seu.

O jogo é feito em silêncio e, se alguém tiver alguma dificuldade, o grupo auxilia fazendo a sequência dos movimentos em conjunto.

**Procedimento B:** O mesmo procedimento pode ser feito com a construção de uma história em cadeia.

(Página deixada propositadamente em branco)

### OBJECTO ESPECIAL

As pessoas que estão tristes e deprimidas tendem a procurar menos actividades indutoras de prazer. Tendemos também, nestas alturas, a memorizar pior.

Porém, sabemos que o humor covaria com a quantidade de actividades agradáveis e adversas que temos e que memorizamos melhor quando estamos em ambientes lúdicos e agradáveis, visto que recordar é, sobretudo, reconstruir e não só reproduzir. Consequentemente, a memorização e a aprendizagem são mais eficazes quando associadas a actividades pouco usuais e promotoras de bem-estar.

**Objectivo:** Treino de memória a longo prazo; recordar.

**Material:** Objecto especial.

**Procedimento A:** Cada elemento do grupo tenta procurar na sua memória pessoal um objecto especial e desenhá-lo num papel. Depois de cada membro desenhar o seu objecto, as folhas de papel são trocadas entre os membros do grupo. De seguida, cada sujeito tenta identificar o objecto que está desenhado na folha que lhe calhou. Finalmente, o autor conta a história desse objecto. Os colegas podem colocar questões.

Se ainda o possuírem, os membros do grupo devem tentar trazê-lo na sessão seguinte. Nessa altura, o grupo deve tentar recordar a quem pertence cada objecto.

(Página deixada propositadamente em branco)

## TANGO

Na obra *Escrever* Vergílio Ferreira disse: “Não te queixes tanto das falhas de memória. Porque se soubesses tudo o que soubeste, não te poderias mexer”. Este exercício leva os elementos do grupo a mexerem-se, a entrarem em contacto com as suas recordações inscritas no corpo. Pretende-se ainda com esta actividade adicionar uma memória positiva a uma realidade institucional tantas vezes despida de prazer e de alegria (ou seja esquecer), relembrar momentos passados e treinar a memória. É sabido que se memoriza muito melhor as actividades relacionadas com o prazer.

**Objectivo:** Treino de memória; recordar; organizar uma milonga.

**Material:** CD de Tango e aparelhagem de som.

**Procedimento A:** Depois de sugerir a actividade sublinha-se que a finalidade da mesma consiste, por um lado, na organização de um baile de tango (milonga) mas, por outro, numa oportunidade de treino de memória centrada numa actividade.

Começa-se por construir com o grupo a lista de tarefas a levar a cabo.

Por exemplo, quem convidar, onde será o baile, que musicas e onde as arranjar, se haverá ou não bebidas, como se irão vestir, quais os pares que irão dançar.

Segue-se a distribuição das tarefas pelos membros do grupo em função da sua apetência e vontade. Nas sessões, ou parte das sessões, dedicadas à organização, aproveita-se para memorizar, por exemplo, a sequência das actividades, os nomes dos pares, o nome das músicas.

Pode-se aproveitar a oportunidade para falar da saudade numa das sessões de preparação. Solicitar para, quem o desejar, referir de que é que tem mais saudade.

Depois de levar a cabo a milonga, tentar numa sessão posterior recordar ao pormenor o que lá se passou.

Finalmente, falar sobre a importância do esquecimento. O que queremos esquecer? Ler, eventualmente, extractos do livro “Riso e esquecimento” de Milan Kundera.

## 2.6. Fisicamente Fraubel

“Uma manhã, António José Bolívar descobriu que estava a envelhecer ao errar um tiro de zarabatana. Também chegava o momento de partir”  
(Luís Sepúlveda, 1992, p.41)

“O meu corpo é um jardim, a minha vontade o seu jardineiro”  
(William Shakespeare)

Aos 70 anos, Frau Fraübel, nossa vizinha a certa altura, passeava descalça pelo jardim quando nevava. Via-a por entre os cortinados com os pés enterrados naquele manto branco e fofo que se tinha deitado no jardim, durante a noite, sem ninguém dar por isso. Tinha uma resistência, força física, disciplina e energia invejáveis, mesmo para mim que era uma criança na altura. Tinha ficado viúva na grande guerra e, na vizinhança, constava que, embora alemã, o defunto marido era um inglês com o qual tinha casado depois de uma relação apaixonada mas muito conturbada. Depois de limpar a neve do caminho apanhou o gato que se esquivava por debaixo de uma sebe e levou as pequenas garrafas de leite para dentro. Estávamos em Inglaterra e, nessa altura, eu acreditava que existiam pequenas fadas escondidas nos arbustos. Pela observação das estranhas actividades de Frau Fraübel, magicava que ela deveria ter algum contacto com as pequenas criaturas do mundo paralelo. Naquela madrugada, limpando o embaciado da janela, observei-a. Tinha um ar robusto e saudável, bem contrário à suavidade e delicadeza das fadas que apareciam desenhadas nos livros. Mas, talvez por esta razão, por ela ser física e psicologicamente forte, é que elas se poderiam ter associado a ela. Eu fantasiava que ela tinha vindo a pé da Alemanha e que nas férias

nadava no mar do Norte. Nos dias mais quentes arranjava o jardim todo e ainda tinha tempo para ajudar na limpeza dos jardins das vizinhas. Quando havia algum problema nas redondezas, alguém desmaiava ou se sentia mal, era a Frau Fraübel que era chamada. Não falava muito, nem sequer sorria, mas era de uma eficiência e de uma segurança que colocava toda a gente a admirá-la. Ia-se embora, depois de tratar as feridas ou o problema, muito direita com o cabelo curto envolto num pequeno chapéu de plástico contra a chuva. Chovia muito naquele local, mas ela saía todas as manhãs para ir correr pelo parque ao lado da Beaver Road School. Vivia sozinha. Gostava de estar no jardim quando havia silêncio e neve. Creio que a comunicar com as fadas.

O envelhecimento físico não é consequência linear da idade, mas de uma enorme conjugação de factores. Daí que, pessoas com a mesma idade cronológica, possam apresentar padrões de envelhecimento muito diferentes. De entre as actividades que têm vindo a ser propostas para ter uma “alma sã em corpo sã” encontram-se prescrições que vão desde beber água pura até ao exercício regular. De não somenos importância parece ser a idade subjectiva (a idade que sentimos que temos). Desta forma podemos encontrar pessoas com bem menos do que 65 anos que se sentem velhas, outras, com muito mais do que 65 anos que se sentem muito mais novas. Este é o tema da história que se segue.

“Envelhecera nessa semana. Um peso pesado foi-se-lhe abatendo, lentamente, sobre a alma. Não sei se um peso de sabedoria, se de redobro de cautela, se de um medo subitamente consciente. Ou dos três por junto, numa mistura surrealista mal aceite pelos modernos profissionais da arte de amadurecer, mas sobrevivente nos contos dos velhos, transportados até aos pequeninos pelos avós dos avós dos avós.

Embora fosse a alma que lhe estava carregada, de um peso ou de um pousio nem bem sabia, o que primeiro sentiu foi uma dor no braço direito. Por todo ele... Não conseguia localizá-lo precisamente nem chamar-lhe nomes diagnosticáveis: não era muscular, nem virosal, nem tão pouco óssea ou nervosa. Era uma dor quase imperceptível, difusa,

que não chegava a tolher-lhe os movimentos, mas os punha de alerta, e os registava de cada vez que se produziam. Quase escarninha, latente e tranquilamente ameaçadora. Não saía dela nenhuma *ai* repentino e agudo, mas tinha dentro um gemido surdo que não conseguia fazer-se ouvir... Ou seria um suspiro fundo e prolongado, mas sem força, como sem força estava o braço e a culpada era a dor lá dentro dele. Sentia-a logo que se penteava de manhã, sempre que dava colo-de-pé aos filhos ou tinha de os erguer de um berço; a seguir, quando obrigava a escrita à pressão da caneta nos sublinhados de uma leitura ou quando retirava o dicionário da prateleira mais alta da estante; sentia-a a conduzir o automóvel sem direcção assistida e de mudanças duras e quando, às refeições, trinchava o pedaço nos pratos, seu e dos filhos. Sentia-a na ligação do movimento preciso do varrer do chão, em que alguma tensão se estabelece entre o tamanho do cabo, as barbas do instrumento e o ajuntamento do lixo na direcção da pá. Ou no vai-vem do ferro de engomar, que não podia tornar indolente nem desajeitado; ou no mexer do tacho, tanto maior a dor quando maior o tacho e a colher de pau. Era isso que esta dor lhe trazia: a consciência dos movimentos mais quotidianos e a dimensão da sua precisão e intensidade.

A outra, a do envelhecer, não sabia descrevê-la. Sabia que lhe pesava, que se lhe meteu dentro como a do braço, e que ameaçava transformar-se numa placa de sinalização: por aí não... sentido proibido... conduzir com cuidado... evitar as estradas principais (e a euforia de velocidade em que te põem)... e os atalhos idem, se os não conheces.

Passou-lhe uma vontade antiga que tinha de ser um passarinho. Demasiada leveza, a do passarinho, uma leveza indefesa e inocente, um tanto tonta. Boa para quem não tem filhos nem dores na parte interna dos braços.

Passou-lhe outra vontade, antiga também, de ser pantera. Demasiada brusquidão, a da pantera. Da contenção não se livrava..., mas uma pantera amedrontada (com medo de arrasar terceiros) não faz sentido. É outra coisa, não é uma pantera.

Veio-lhe a consciência de uma metamorfose. Não conseguia deixar de sentir as suas asas como cotos, mas elas, lá dentro do corpo, já não

lhes pareciam tanto asas... Precisava delas para continuar a levantar-se do chão, de quando em quando, mas inventou-lhes um dispositivo de retardamento... de encurtamento também... como ligações fibrosas menos penugentas e mais musculadas para voar sim, mas sem tanta leveza e puxando o rumo para aquém do horizonte, sempre infinito e impossível de alcançar, além do mais além.

Como um barco, navegando à bolina, sem se atrever ao alto mar.

...

E no entanto, achando que, como os gatos havia de renascer desta velhice.

Voltar, numa sétima vida (e última, depois da travessia que agora lhe mostrava a sua incontornável extensão), voltar a incarnar a potentíssima pantera, a ave de longínquos voos e o passarito tonto, que acabaria por finalmente poder morrer desprotegido, com uma simples rajada de vento que sobre ele viesse enfurecer-se. Ou com um sopro de Deus, que o enterrasse junto à raiz de uma árvore milenar.” (Calado, 2000)

Um dos grandes benefícios da saúde é a possibilidade de vivermos mais anos com qualidade. Vivermos na idade avançada bem sucedida permite-nos reflectir sobre a nossa existência e sobre a morte. Porém, no que concerne à preocupação com a morte, esta é, sobretudo, uma problemática da meia-idade visto as pessoas mais velhas, na generalidade, estarem em paz com a ideia do seu eventual desaparecimento. O luto pelos outros é já um tema comum às pessoas mais velhas e doloroso (muitas mortes num curto período de tempo, lutos não resolvidos ao longo do tempo) o que levou Eliot a afirmar que “morremos com os que morrem / vede, como eles se vão, e nós vamos com eles”.

Platão disse que “aprender a filosofar é aprender a morrer. Mas primeiro viver e só depois filosofar”. Ora, sabemos que, para podermos viver bem, temos de ter saúde, já que esta variável está relacionada com todas as dimensões do bem-estar e com as competências cognitivas. Este capítulo é, por conseguinte, dedicado ao viver bem através da compreensão e do cuidado dedicado ao nosso corpo. O corpo saudável e flexível permite a vida mais intensa, autónoma e diversificada, bem como, uma

longevidade de maior qualidade. Porém, é importante reconhecer a independência, autonomia e vitalidade de muitos idosos com limitações profundas. Efectivamente, ao assumirmos muitas das atitudes negativas da sociedade ocidental em relação à perda das funções estamos a passar ao lado de muitas possibilidades de tratamento e de aprendizagem.

A história seguinte fala-nos sobre a dificuldade que muitos de nós temos em estar preparados para morrer mesmo quando fisicamente debilitados. O confronto com a morte tem, também, sido referido como uma das formas de acordar para a vida.

“Era uma vez um velho muito velho que vivia numa cabana no meio da floresta e que se queixava todos os dias da vida miserável que levava. “Meu Deus” – dizia – “leva-me para a outra vida que já não faço nada aqui na terra. Estou cheio de dores e não presto para nada”. Naquele dia, como sempre, saiu da sua cabana para ir apanhar gravetos para acender a lareira. Também, como sempre, ia andando e lamentando-se da sua vida e das suas dores. Enquanto se curvava para apanhar a lenha queixava-se das costas e repetia: “Meu Deus, leva-me que esta vida já não tem sentido”. Assim continuou a apanhar os paus ressequidos, com a cara franzida e maldizendo a sua existência e implorando que a morte chegasse. Até que, de repente, aparece a morte com as suas vestes negras. A morte pergunta-lhe então com um sorriso cínico e maléfico:

– “Desculpa velho, chamaste-me?”

– “Não!” – gritou o velho assustado – “não chamei! não fui eu!”. Recomeçou a apanhar a lenha o mais rapidamente que podia.

– “Pareceu-me escutar que pedias para te levarem...”

– “Não, não chamei. Deves ter escutado mal – retorquiu o velho mentindo – falava apenas comigo sobre o agradável que é apanhar lenha na floresta...”.

Ao ver a morte ir-se embora sorriu olhando em redor. Nunca a floresta lhe tinha parecido tão bela” (adaptado a partir de conto popular).

De seguida apresentam-se alguns exercícios relacionados com o nosso corpo (por ex., coordenação, ritmo, alongamentos, respiração, relaxamento) e sobre os receios de o perder (como na história do velho na floresta). É benéfico que todas as sessões, sejam elas sobre que temas forem, comecem com exercícios regulares de alongamentos com o objectivo de ajudar as pessoas na idade avançada a melhor controlar e compreender o seu corpo e a fornecer-lhes técnicas simples que possam utilizar em situações de maior ansiedade. Este género de exercícios permitem ainda libertar a tensão acumulada no corpo e deixar a mente mais predisposta para a aprendizagem.

### O MEDO

De acordo com Blazer *et al.* (1991), as perturbações ansiosas na terceira idade são menos prevalentes entre os idosos do que em qualquer outro grupo etário. Salvaguarde-se, no entanto, que alguns sintomas de certas doenças e efeitos de medicamentos podem confundir-se com sintomas de ansiedade.

Porém, o medo, que pode ser definido como ansiedade subjectiva, como o sentimento de inquietação perante a ideia de um perigo real ou aparente, pode ser compreendido e controlado. O exercício que se segue leva as pessoas a falarem sobre os seus medos, a reconhecer que não são as únicas a tê-los e a compreender que há formas de lidar com esses medos. No que concerne ao medo do envelhecimento físico, recorde-se a importância de ter uma vida mais saudável.

**Objectivo:** Conhecimento do significado e mecanismos do medo; expulsão metafórica do medo.

**Material:** Balões e marcadores.

**Procedimento:** No início da sessão todos os participantes enchem um balão no qual escrevem (ou lhes é escrito) o seu maior medo. Questionam-se então os membros do grupo sobre o seu medo e se têm agora (nesta idade) mais receios do que em fases anteriores da vida. No final da sessão, cada um rebenta o seu balão expulsando metaforicamente o seu medo. Conclui-se com uma reflexão sobre os nossos maiores medos, suas causas e formas de lidar com eles.

(Página deixada propositadamente em branco)

### PALMA PÉ

O exercício regular previne as doenças, o declínio das funções físicas e cognitivas e diminui o risco de contrair uma depressão ou sintomatologia ansiosa.

Os exercícios que apelam às actividades de controlo psicomotor são fundamentais, sobretudo para prevenir o declínio das funções de motricidade fina.

**Objectivo:** Coordenação motora, ritmo, diversão, exercício.

**Material:** Quadro para escrever ou cartolina já escrita; papel e lápis.

**Procedimento A:** Consiste em ensinar aos elementos do grupo a sequência “palma pé”. Pode ser aprendida pelos membros do grupo, primeiro sentados e, depois, de pé. “Palma” significa bater as palmas e “pé”, bater com o pé. Na opção levantados o grupo pode ir andando para a frente já que o “pé” implica um passo.

A sequência é:

“Palma, pé; palma, pé; palma, palma, pé; palma, palma, pé, pé”.

A sequência deve ser repetida até ser memorizada e executada ao mesmo tempo por todo o grupo. Para facilitar a aprendizagem, essa sequência pode estar escrita num quadro ou numa cartolina.

**Procedimento B:** Consiste na coordenação com variação, ou seja, o grupo sentado mantém a coordenação (palma, palma, pé, pé) e, cada um, por sua vez, tem de dizer o nome quando estiver a bater os pés. Por exemplo: “palma, palma” e, enquanto “pé, pé”, dizer “Ol ga” (o ritmo é binário).

Na segunda volta ao grupo, em vez de dizerem o seu nome próprio, podem dizer o nome de uma árvore de fruto e, na terceira volta, nomes de animais (não se aceitam repetições). Neste caso a sequência seria: “um, dois; ga to. Um, dois, sa po”. Em termos de movimento: palma, palma; pé, pé.

**Procedimento C:** Fazer rotação de uma mão num sentido (para a frente) e, da outra, noutra (para trás). Para facilitar a execução solicitar ao grupo que comece com uma mão (só para a frente) e, depois, com a outra (só para trás). Por fim, fazer os dois movimentos ao mesmo tempo. Sublinhar que estes exercícios não são fáceis, requerem treino e persistência.

**Procedimento D:** Solicitar aos membros do grupo que desenhem figuras geométricas: quadrado, triângulo, círculo numa folha de papel distribuída previamente. No caso de sujeitos com dificuldades, dar folhas com as figuras geométricas já desenhadas e pedir-lhes para as delinearem com uma caneta ou lápis de cor diferente.

### ALONGAMENTOS

Os alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular. O principal efeito dos alongamentos é, por conseguinte, o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior a sua flexibilidade. Os alongamentos conseguem esse resultado por aumentarem a temperatura da musculatura e por produzirem pequenas distensões na camada de tecido conjuntivo que reveste os músculos.

A vida sedentária promove o encurtamento das fibras musculares, com diminuição da flexibilidade e conseqüente maior propensão para o desenvolvimento de problemas osteomusculares. A queixa mais frequente encontrada são as dores lombares, por encurtamento da musculatura das costas e posterior das coxas, associado a uma musculatura abdominal fraca. Com a prática regular de alongamentos os músculos passam a suportar melhor as tensões diárias, prevenindo o desenvolvimento de lesões musculares.

Ao despertar pela manhã, durante as viagens, em qualquer lugar, sempre que for identificada alguma tensão muscular, prontamente os alongamentos devem ser empregues para trazer bem estar.

**Objectivo:** Alongar e flexibilizar articulações e músculos.

**Material:** Música de fundo.

**Procedimento:** Cada um dos exercícios que a seguir se apresentam devem ser repetidos pelo menos três vezes. O grupo está sentado.

Solicita-se então aos elementos do grupo que comecem por levantar os braços (pela frente), inspirando (como se bebessem água de uma fonte). Reter a respiração, esticando cada vez mais a coluna, à medida que se vão esticando os braços em direção ao tecto, olhar para cima. Com a expiração os braços descem lateralmente. Em cada repetição do exercício tentar ir esticando mais e mais os braços e a coluna.

Elevar os ombros até tocar nas orelhas (inspirando). Expirar e deixar cair os ombros. Em cada repetição tentar expirar cada vez mais longamente.

Girar os ombros lentamente para frente numa rotação completa, como se estivesse desenhando um círculo. Fazer o mesmo para trás. Não esquecer de manter a respiração, pois há uma tendência de prendermos a respiração quando sentimos alguma tensão ou dor. Fazer o contrário. Respirar bastante, pois isso vai ajudar a “deixar a tensão sair”.

Abrir os braços lateralmente, abrindo o peito e inspirando. Expirar e fechar os braços, deixando-os descair.

Movimentar a cabeça em todas as direções. Primeiro para frente depois para trás. Movimentar a cabeça para um lado e depois para o outro. Por fim, fazer uma rotação completa com a cabeça, deixando-a bem relaxada como se fosse uma “bola solta”, girando-a para um lado e, depois, para o outro. A rotação da cabeça deve ser lenta (uma vez para um lado, um vez para o outro). Expirar quando o queixo, na rotação, toca no peito, inspirar quando a cabeça roda atrás quase a tocar nas costas.

Sentados na cadeira (em círculo), mantendo as pernas para a frente, rodar o tronco e os braços (torção lateral) de molde a cumprimentar o vizinho da direita e, depois, o da esquerda (podem ao cumprimentar-se falar um pouco mantendo a torção do tronco).

Esticar os braços e as pernas à frente (aguentar, contraindo os abdominais e o corpo todo). Com as pernas esticadas puxar os pés para cima e, depois, para a frente (tipo bailarina). Descontrair.

Sacudir o corpo, as mãos, os braços, as pernas.

Levantar das cadeiras e dar as mãos (simboliza o grupo em construção).

No final, cada um deve dizer o que sentiu ao realizar os exercícios.

### AQUECIMENTO NO COMBOIO

A actividade física diminui o risco do aparecimento de problemas de saúde, tais como a hipertensão, a obesidade, as afecções cardíacas, os diabetes, o enfraquecimento e mineralização das epífises ósseas (as cabeças dos ossos). Além de prevenir os problemas emocionais como a ansiedade e a depressão, incompatíveis com o envelhecimento saudável.

Para além dos benefícios físicos do aquecimento este tem também o grande mérito de disponibilizar física e psicologicamente as pessoas para as actividades que se vão seguir. Daí dever ser composto por exercícios que aqueçam fisicamente (aumentem o ritmo cardíaco e trabalhem os principais músculos e articulações), que promovam a interacção e a confiança entre os membros do grupo, que permitam a auto-descoberta e que sejam divertidos, proporcionando uma experiência de alegria.

**Objectivo:** Aquecimento muscular e articular, preparação para outras actividades.

**Material:** Música com ritmo, bola de tamanho médio.

**Procedimento:** Os membros do grupo devem estar de pé. Começar por fazer movimentos de rotação da cabeça; de seguida, rodar as mãos para fora e, depois, para dentro. Rodar os joelhos, para tal flectir os joelhos, colocar as mãos sobre eles e rodar, primeiro para um lado e, depois, para outro. Rodar os pés, para um lado e, depois, para o outro (só a ponta do pé está assente no chão). Colocar em bicos dos pés, depois em cima dos calcanhares.

Após o aquecimento articular, atirar bola uns aos outros (as pessoas devem estar colocadas em círculo); podem, ao fazê-lo, dizer o nome da pessoa para quem atiram.

Fazer comboio (os elementos do grupo devem estar colocados em fila com as mãos em cima dos ombros do companheiro da frente). Andar à volta sala. Em função do estado físico do grupo propor actividades como esticar um braço para fora do comboio, uma perna, colocar as mãos na cintura do colega. Sacudir as mãos, os braços, os pés, as pernas, a cabeça, o corpo todo.

### BALÕES E SUSPIROS

A respiração é vital, influenciável por vários factores (*por ex.*, emoções - medo, raiva -, depressão, roupa, má postura) mas passível de controlo consciente. A respiração é aliás a única função vegetativa que pode ser inteiramente consciente e dependente da vontade. A respiração adequada e consciente leva ao controlo da ansiedade. Por todas estas razões torna-se muito importante o treino da respiração.

**Objectivo:** Aprender a respirar e a controlar a ansiedade.

**Material:** Balões fáceis de encher.

**Procedimento:** É dado um balão a cada membro do grupo que o deve encher (dar um cheio a quem, depois de algumas tentativas, o não conseguir). De seguida, depois de terem atado os balões, os elementos do grupo devem soprar os balões de forma a fazê-los voar. Se o grupo tiver boas aptidões físicas fazer uma corrida com balões (por exemplo, em cima de uma mesa). Explicar: “a nossa respiração é similar ao enchimento de um balão. Quando inspiramos, ficamos cheios de ar e, conseqüentemente, a nossa barriga deve ficar como um balão cheio. Na expiração esvaziamos os pulmões, a nossa barriga fica sem ar como um balão vazio (exemplificar, esvaziando um balão)”. Explicar ainda que a respiração de forma completa consiste em inspirar, enchendo primeiro o abdómen, depois a região intercostal e, finalmente, o peito. A expiração faz-se de forma inversa: esvazia-se primeiro o tórax, depois as costelas e, finalmente, o abdómen. No final, o animador orienta o seguinte exercício respiratório (os elementos do grupo estão de preferência de olhos fechados e sentados numa posição confortável):

“Concentrem a atenção no vosso nariz e na vossa respiração;

- concentrem a atenção, sobretudo, na expiração;
- deixem-se ir com a respiração lenta;
- tentem ouvir e contar os vossos batimentos cardíacos e sintam-se cada vez mais relaxados;
- suspirem na expiração e abram lentamente os olhos”.

Nota: Atenção aos sinais de hiperventilação que podem provocar tonturas.

### ALMOFADA NA BARRIGA

A capacidade de respirar de forma completa vai desaparecendo com a vida sedentária. Na maioria das pessoas adultas resta a respiração com a parte superior dos pulmões. O que acarreta consequências ao nível do controlo da ansiedade, e da movimentação da parede abdominal<sup>24</sup>, que, por falta de exercício se torna flácida. A respiração diafragmática promove nos órgãos internos e nas glândulas uma massagem automática e natural. A ansiedade é acompanhada por um aumento da frequência respiratória e do aumento cardíaco. Saber controlar a respiração permite, conseqüentemente, reduzir a ansiedade. Daí a necessidade de aprender a respirar correctamente.

**Objectivo:** Respirar adequadamente, controlo do corpo, conhecimento do corpo.

**Material:** Colchão ou superfície dura (que não ceda sob a acção do peso do corpo) e manta.

**Procedimento:** O animador deve dizer: “Deitem-se de costas e flictam as pernas, conservem os joelhos altos e juntos, mas os pés afastados ligeiramente. Descansem as mãos entrelaçadas sobre o barriga, afrouxando todos os músculos. Esvaziem completamente os pulmões. A barriga (abdómen) deve estar retraído ao máximo.

---

<sup>24</sup> Na actividade respiratória o diafragma desempenha um papel de relevância. Funciona como uma membrana que ao descer endurece a barriga, arrasta consigo a base do pulmão aumentando o volume interno deste, o que produz a sucção do ar. Isto é a inspiração. Na expiração, dá-se exactamente o contrário; o diafragma, elevando-se, comprime os pulmões, expulsando o ar (Oliveira, 1990).

Conservem-na nesta posição até que se sintam “impulsionados” a inspirar, altura em que a barriga tende a expandir-se. Agora, então, soltem-na e deixem o ar entrar. Na expiração, a barriga desce (diminui), enquanto o ar sai para fora.”

Outras alternativas possíveis para fazer a respiração abdominal são a de colocar um peso na barriga (*por ex.*, almofada) ou, virados de barriga para baixo, comprimir a barriga de encontro ao chão.

Durante todo o processo, o abdómen é a única região que se movimenta, permanecendo o peito praticamente imóvel. O ar deve entrar pelas narinas e a respiração deve ser calma e suave.

### RESPIRAÇÃO NASAL

A respiração nasal, para além de todas as vantagens da respiração já referidas, ajuda na desobstrução nasal e no controlo mais minucioso da respiração.

É através da respiração nasal que o ar que se inspira é filtrado.

**Objectivo:** Respirar adequadamente; relaxar; aprender a controlar a ansiedade.

**Material:** Nenhum.

**Procedimento:** Colocar o polegar da mão direita sobre a narina direita e o indicador direito, sobre a narina esquerda. Começar por inspirar pela narina esquerda: para tal, levantar ligeiramente o indicador direito e comprimir ligeiramente o polegar direito. Reter a respiração. Expirar pela narina direita: para tal, levantar o polegar e comprimir ligeiramente o indicador sob a narina esquerda. Repetir, pelo menos, três vezes.

No final, molhar mãos numa bacia de água fria.

(Página deixada propositadamente em branco)

## GATOS PELUDOS

O relaxamento é constituído por um conjunto de práticas que visam obter, através de exercícios de repouso físico e mental, uma diminuição do endurecimento muscular e nervoso, que frequentemente aparece em variadas perturbações somáticas e mentais.

Jacobson (1938) demonstrou que o relaxamento é incompatível com as emoções negativas sendo possível obter controlo sobre as emoções através do controlo da componente muscular das mesmas. Assim, relaxando todos os músculos do corpo, pode reduzir-se a zero todos os processos mentais indesejáveis.

**Objectivo:** Relaxar muscularmente; conhecer o corpo.

**Material:** Colchão e manta ou cadeira confortável.

**Procedimento:** Os sujeitos devem estar sentados ou deitados de barriga para cima. Neste caso os braços devem estar ao longo do corpo, pernas entreabertas e os olhos fechados. Não esquecer que quem estiver a orientar o relaxamento deve estar relaxado, ter interesse genuíno no outro e estar presente na tarefa. Seguem-se as instruções a utilizar pelo animador:

*“(Para as mãos) Vamos fingir que têm um limão inteiro na mão esquerda. Agora apertem-no com força. Tentem espremer todo o sumo do limão. Sentir a força na mão e no braço, à medida que vão espremendo. Agora deixem cair o limão. Reparem como ficam os músculos quando estão relaxados. (Repetir o mesmo processo para a mão e braço direitos).*

*(Para os braços e ombros) Vamos fingir que somos gatos muito peludos e preguiçosos. E querem espreguiçar-se. Estendam os braços p’rá*

frente. Levantem-nos acima da cabeça. Puxem-nos para trás. Sintam o puxão nos ombros. Estendam-nos ainda mais. Agora deixem-nos cair normalmente. Muito bem, gatinhos.

*(Para os ombros e Pescoço)* Agora, vamos fingir que somos uma tartaruga. Estão deitados numa rocha perto de um lindo e calmo lago, a descansar sob um sol quente. Sentem-se bem, quentinhos e seguros. Oh-oh! Sentem perigo! Puxem a cabeça p'ra dentro da vossa casota, contra os ombros. Mantenham-se apertados. Não é fácil ser uma tartaruga dentro da casca. O perigo já passou. Podem sair para fora e sentir o calor do sol e, mais uma vez, podem relaxar e sentir o quentinho do sol.

*(Para o queixo)* Têm um figo seco na boca. É muito difícil de mastigar. Trinquem-no bem. Força! Ajudem com os músculos do pescoço. Agora relaxar. Deixem que o queixo descaia. Reparem como sabem deixarem o queixo descair.

*(Para a cara e Nariz)* Vamos tentar cheirar o jantar. O que será? Tentem usar o nariz. É assim mesmo, encolham o nariz. Façam tantas rugas no nariz quantas as que puderem. Puxem o nariz p'ra cima com muita força. Abram as narinas. Muito bem. Conseguiram cheirar? Parece que é uma comida desagradável? Contraíam a cara toda. Agora já podem relaxar. Afinal a comida é boa. Deixem a cara ficar lisinha; nem uma só ruga. Sintam a cara agradável, lisa e relaxada. Agora podem relaxar o nariz. Podem relaxar a cara.

*(Para o estômago)* Vamos agora fazer a barriga elegante. Primeiro façam o estômago ficar muito duro. Apertar os músculos do estômago com toda a força. Aguentar. Assim ficam mesmo bem. Já podem relaxar. Deixem o estômago ficar molinho. Reparem nas diferenças entre um estômago apertado e um estômago relaxado. É assim que queremos que ele fique — agradável, descontraído e relaxado. Desta vez, imaginem que querem passar através de uma passagem estreita, de uma fenda em que as paredes são rugosas e podem magoar. Têm que se fazer muito magrinhos se querem passar através da fenda. Puxem o estômago para dentro. Tentem apertá-lo contra as costas. Tentem ficar o mais magrinhos que conseguirem. Têm

que passar na fenda. Agora relaxem. Fiquem normais. Relaxem e sintam o estômago ficar quentinho e à vontade. Muito bem, vamos agora tentar passar pela fenda novamente.

*(Para as pernas e pés)* Agora vamos fingir que estão sentados ao pé de um monte de areia. Esticar os dedos e empurrar a areia. Tentem fazer chegar os pés até ao fundo do monte de areia. Provavelmente vão precisar que as pernas vos ajudem a empurrar. Empurrem o monte, afastem os dedos dos pés uns dos outros e sintam a areia a escorregar por entre os dedos. Agora deixem de fazer força e relaxem os pés. Deixem os dedos descontraírem e sintam como isso sabe bem. Sabe bem estar relaxado” (adaptado a partir de Rijo, 1997).

Silêncio durante algum tempo (duração do silêncio deve depender de como estiver o grupo).

Abrir olhos lentamente. Espreguiçar. Levantar lentamente.

Solicitar ao grupo que fale sobre o que sentiram.

(Página deixada propositadamente em branco)

### DEIXAR IR

*A técnica do deixar-se ir*, permite tomar consciência das sensações que sentimos no corpo, em termos de relaxado ou contraído e, a partir desse momento, através de instruções de relaxamento, ir descontraindo progressivamente todos os músculos do corpo. Consiste, por conseguinte, na tomada de consciência da nossa activação fisiológica e do nosso estado de tensão. Partindo da premissa que podemos conhecer e controlar as nossas tensões, esta técnica leva-nos a responsabilizar-nos por aquilo que optamos fazer em relação a nós próprios. Começando num ponto do corpo (*por ex.*, cabeça ou pés) percorremo-lo rapidamente, descontraindo-o progressivamente ou concentrando a nossa atenção directamente no ponto de tensão. Depois espreguiçar e continuar a actividade que desejarmos. Esta técnica pode ser feita em poucos segundos e deve ser repetida sempre que possível. Pode realizar-se em qualquer lugar ou circunstância.

**Objectivo:** Relaxar; abandonar-se; tomar consciência de tensões.

**Material:** Cadeira ou colchão; manta (para tapar no caso de estar frio).

**Procedimento:** O orientador diz: “Vamos descontraír totalmente.

Braços soltos; palmas viradas para cima ou para baixo, na posição que lhes for mais confortável; pernas ligeiramente separadas e os olhos fechados.

Respirem suavemente. Concentrem toda a atenção nas sensações das mãos e dos braços. Tomem consciência da sua forma, do seu volume, da sua dimensão, do espaço que ocupam.

Os vossos braços estão cada vez mais descontraídos, relaxados, soltos.

A respiração torna-se cada vez mais calma e tranquila e, em cada expiração, relaxar ainda mais os braços.

Os braços continuam relaxados. Concentrem agora a vossa atenção no pescoço, na face e na cabeça.

Sintam a testa lisa, sem rugas, os lábios descontraídos, entreabertos, o cabelo solto.

Concentrem-se agora no tórax e no abdómen. Tentem imaginá-los. Tomem consciência do que é que estão a sentir nessa região do corpo. À medida que o ar sai, na expiração, o tronco fica cada vez mais relaxado, cada vez mais descontraído. Sintam o vai-vem da respiração abdominal. O ar entra, o barriga sobe; o ar sai, a barriga desce.

O bater do coração é suave e tranquilo, muito tranquilo, cada vez mais tranquilo.

Concentrem agora a vossa atenção nas vossas pernas e pés. Visualizem, mentalmente, a posição que ocupam. Identifiquem e localizem as sensações nessa parte do corpo.

Deixem as vossas pernas abandonadas, soltas, relaxadas, cada vez mais relaxadas. À medida que o ar sai elas vão-se descontraindo mais e mais.

Sintam o vosso corpo bem solto, mais solto ainda, todo descontraído. Abandonem o vosso corpo, sintam-se bem.

Repitam mentalmente:

- quando o ar entra, a saúde entra no meu corpo;
- todo o meu ser se refaz (durante a pequenina pausa da respiração);
- quando o ar sai, expulso tudo que me incomoda (tensão, problemas, preocupações...);(repetir algumas vezes).

Saboreiem a sensação de bem estar que o relaxamento proporciona.

E, agora, tomem novamente consciência do vosso corpo. Mexam suavemente os dedos das mãos e dos pés, respirem fundo, espreguicem-se, com gosto, abram os olhos e sorriam” (adaptado de Oliveira, 1990).

### VIAGENS NA FANTASIA

Este género de exercícios são importantes como preparação para exercícios de concentração e de visualização, como os que mais adiante se apresentam. Possibilita ainda o relaxamento e a partilha. Como vimos, a resposta de relaxamento é um estado físico de descanso profundo que modifica as respostas físicas e emocionais ao stress, visto diminuir o ritmo cardíaco, a pressão arterial e a tensão muscular. Praticado com regularidade diminui a irritabilidade, a ansiedade, a vulnerabilidade ao stress, as dores de cabeça, os problemas de sono, a tensão muscular e ajuda a prevenir as doenças.

**Objectivo:** Relaxar; fantasiar; partilhar.

**Material:** Música suave.

**Procedimento:** O grupo senta-se confortavelmente, de olhos fechados, e concentra-se na respiração. Pede-se aos membros do grupo para deixarem a imaginação vaguear. Se se formar uma imagem na mente, descreve-se em voz alta essa imagem ao grupo. Todos ouvem, sem interromper, e podem acrescentar a suas imagens ou associações. Continua-se o processo até se julgar conveniente, respeitando qualquer silêncio prolongado que se venha a observar. No final pedem-se comentários.

(Página deixada propositadamente em branco)

### CONCENTRAÇÃO NA MAÇÃ

A atenção dirigida, presente neste exercício, envolve a focalização da atenção em determinado objecto. Este tipo de atenção pode ser perturbada por variáveis como o interesse, a motivação e a fadiga.

Os resultados obtidos em investigações sobre a atenção dirigida parecem indicar que esta se mantém estável, não sofrendo alterações com a idade, a não ser quando não é claro a que é que se deve prestar atenção. Mais uma vez, o treino revela-se uma solução eficaz para esta dificuldade (Rogers, 2000), bem como as instruções claras e a descrição dos objectivos que se pretendem atingir com os exercícios.

Este género de exercício permite ainda descentrar a atenção dos problemas e das dores físicas através da concentração intencional nouro objecto.

**Objectivo:** Treinar a concentração; descentrar a atenção dos problemas quotidianos e de saúde.

**Material:** Maçã.

**Procedimento:** Pede-se aos membros do grupo para se concentrarem num ponto da parede, à altura dos olhos, durante poucos minutos. De seguida, coloca-se uma maçã em cima de uma mesa, e solicita-se que focalizem a sua atenção apenas na maçã. A duração do exercício varia com o treino do grupo neste tipo de actividades. Deve-se começar com poucos minutos e ir aumentando conforme o grupo for evoluindo. No final solicitar que partilhem as sensações e dificuldades encontradas entre si.

(Página deixada propositadamente em branco)

## Relaxamento através da imaginação

### ○ MEU LUGAR PREFERIDO

A imaginação criativa e a visualização através da indução do relaxamento (Witmer, 1985) são técnicas que permitem a diminuição e a modificação voluntária da activação fisiológica e a redução do impacto emocional negativo associado às situações de stress.

Os benefícios deste tipo de actividades são, por conseguinte, inúmeros, a saber, o alívio da tensão, o relaxamento, a redução do nível do ácido lácteo, o decréscimo do consumo de oxigénio, do ritmo cardíaco e da pressão arterial, bem como a melhoria do funcionamento do sistema imunológico.

**Objectivo:** Acalmar a mente através da concentração da atenção, relaxamento através da imaginação.

**Material:** Colchão e manta.

**Procedimento:** Os indivíduos devem estar sentados ou deitados. Pedir para fechar os olhos e para relaxar. Depois de alguns minutos de relaxamento diz-se: “imaginem agora que estão no vosso local preferido. Pensem nele em pormenor. Imaginem a cor do local, o cheiro, a temperatura...imaginem todas as sensações de estar no local e sintam-se muito bem...”.

Outra alternativa de relaxamento através da imaginação é dizer: “pensem num problema que tenham. Imaginem agora que vem uma bola transparente a flutuar na vossa direcção. Ela passa suavemente perto do vosso corpo e leva o problema, Imaginem bem qual é o problema e visualizem-no a ir-se embora. Surge outra bola. Pensem noutro problema e imaginem essa bola a levá-lo...”.

O tempo dedicado a esta actividade depende da preparação do grupo. Deve iniciar-se com cinco minutos e ir aumentando tendo em consideração os comentários que o grupo for partilhando. Findo o relaxamento deve questionar-se o grupo sobre quais as dificuldades sentidas e se conseguiram as visualizações solicitadas.

## BATEDOR DE TAPETES

Embora exista uma perda generalizada ao nível da sensibilidade táctil e se verifique que os limiares de percepção aumentam grandemente com a idade, parecem existir diferenças significativas entre idosos no que a tal respeita (Ivy, 1992). Também no que concerne à percepção da dor, verifica-se que, com o aumento da idade, há um decréscimo da sensibilidade à dor, bem como da sensibilidade à vibração e ao toque.

São escassos os dados existentes na literatura sobre as intervenções feitas no âmbito da estimulação sensorial (Butterworth, 1998), dado que a tradição é recorrer-se ao uso de próteses. No entanto, as poucas intervenções realizadas mostram que as pessoas idosas revelam grande envolvimento e prazer na realização de actividades de reconhecimento sensorial (Orsulic-Jeras, 2000). Actividades de estimulação sensorial como as massagens, aromaterapia, manuseamento de diferentes objectos, música, foram aplicadas a adultos de todas as idades com óptimos resultados, sobretudo a nível emocional e cognitivo. Acrescente-se que os participantes registaram uma maior participação nas actividades de interacção social e um aumento da auto-estima (Orsulic-Jeras, 2000).

**Objectivo:** Consciencialização sensorial.

**Material:** Aparelhagem com leitor de CD; música animada.

**Procedimento:** Os membros do grupo estão sentados. É-lhes solicitado que estiquem o braço esquerdo na frente do corpo. Começam então a bater suavemente (como se a mão fosse um batedor de tapetes) com a mão direita na mão esquerda e, depois, dum lado e do outro do braço esquerdo. Repetir para o braço direito. Depois

massajar ombros e pescoço com ambas as mãos ao mesmo tempo (mão direita massaja ombro direito). De seguida, percorrer com pancadinhas de ambas as mãos o peito, barriga, costas (até onde conseguirem chegar), pernas e pés.

Espreguiçar.

Depois da auto-massagem, devem colocar-se as pessoas aos pares, de modo a que um membro fique sentado e o outro posicionado atrás da cadeira do colega. Quando preparados, o sujeito de pé procede à hetero-massagem suave do pescoço e dos ombros do colega. Discutem-se, no final, as sensações experienciadas.

### ARRUMAR A VIDA

Muitos de nós esperam que a última fase da vida tenha um final apoteótico ou degradante. Mas completamente diferente ou independente da vida que se levou durante 70 ou 80 anos. Leonardo Da Vinci abordou esta questão de uma forma simples, mas clara: “da mesma forma que um dia bem vivido traz uma noite feliz, uma vida bem vivida traz uma morte feliz”. Muitos idosos aceitam a finitude da vida e têm um grande conforto em falar sobre a morte. Outros, sobretudo as pessoas que organizaram a vida em função do futuro, com poucas gratificações pessoais e emocionais, tendem a sentir-se pior.

Na generalidade as pessoas têm alguma reticência em falar sobre a morte. É algo no qual se prefere não pensar. Porém, não o fazer é não ter consciência das nossas possibilidades. Porque se nos convencemos que a morte não vem hoje, mas num ponto distante no futuro, acreditamos, falsamente, que temos muito tempo. Ora, é a morte que torna a vida uma prenda tão valiosa. Se pensássemos que aqueles que amamos podem ir-se embora a qualquer momento, dar-lhes-íamos, possivelmente, mais importância. É a consciência constante da perda e da morte que nos permite viver uma boa vida.

Em conclusão, aprender a falar sobre um aspecto socialmente desconfortável como a morte, tem os benefícios de fazermos o luto por perdas anteriores, familiarizarmo-nos com a temática e, conseqüentemente, colocá-la em perspectiva e, finalmente, viver no aqui e agora e no deslumbramento pelas pequenas coisas.

**Objectivo:** Preparação para a morte, controlo da ansiedade e da depressão.

**Material:** Aparelhagem com leitor de CD.

**Procedimento:** Depois de introduzir o tema solicitar aos membros do grupo que falem sobre uma perda particularmente dolorosa e de como lidaram com ela. De seguida, cada pessoa escolhe qualquer assunto que gostasse de esclarecer ou de arrumar antes de morrer. Dar a possibilidade de falar com essa pessoa (que não está presente) imaginando que ela é determinado objecto como, por exemplo, uma almofada.

Como alternativa ao discurso falado, pode dar-se aos membros do grupo a possibilidade de exprimirem-se através da plasticina ou do barro.

O que sentem ou o que gostariam de dizer ou fazer antes de falecer. Escolher uma frase para colocar na sua lápide ou formular ideias para deixar aos seus sucessores são outras alternativas, para grupos emocionalmente mais maduros.

## BIBLIOGRAFIA

- Antonuccio, D.O. (1998). The coping with depression course: A behavioral treatment for depression. *The Clinical Psychologist*, 51 (3), 3-5.
- Austin, C. D. (1991). Aging well: What are the odds? *Generations*. 15(1), 73-75.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (Eds.). (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., & Mayer, K. U. (Eds.). (1999). *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy: Mechanisms in human agency. *American Psychologist*. 37(2), 122-147.
- Baumeister, R.F. (1989). The problem of life's meaning In D. Buss & N. Cantor (Eds.). *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (projectos pessoais. 138-148). New York: Springer-Verlag.
- Bearon, L. B., Crowley, G. M., Chandler, J., Studenski, S., & Robbins, M. (1994). Personal functional goals: A new approach to assessing patient-relevant outcomes. Paper presented at the *Annual Scientific Meeting of the Gerontological Society of America*, Atlanta, Georgia.
- Bearon, Lucille B. (1996). Successful Aging: What does the "good life" look like? *Concepts in Gerontology*. Vol. 1, No. 3.
- Birren, J. E. e Schaie, K. W. (1996). *Handbook of the Psychology of aging*. California. Academic Press.
- Breckenridge, J.S., Zeiss, A.M., Breckenridge, J., & Thompson, L. (1985). Behavioral group therapy with the elderly: A psychoeducational model. In D. Upper & S. Ross (Eds.), *Handbook of behavioral group therapy* (pp. 275-302).
- Brown, M.A., & Lewinsohn, P.M. (1984). *Participant workbook for the Coping with Depression Course*. Eugene, OR: Castalia Publishing.
- Brown, R.A., & Lewinsohn, P.M. (1984). A psychoeducational approach to the treatment of depression: Comparison of group, individual, and minimal contact procedures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 774-783.
- Butler, R. & Gleason, H. (Eds.). (1985). *Productive aging: Enhancing vitality in later life*. New York: Springer.
- Carlsen M. B. (1988). *Meaning-making: Therapeutic Processes in Adult Development*. W. Norton & Company. New York.
- Carrière, J.-C. (1998). *Tertúlia de mentirosos*. Teorema. Lisboa.

- Carstensen, L. L. et al. (1996), *The Practical Handbook Of Clinical Gerontology*, Sage, London.1.3. Sobre os grupos
- Carstensen, L.L. et al. (1996), *The Practical Handbook of Clinical Gerontology*, Sage, London.
- Ekerdt, D. J. (1986). The busy ethic: Moral continuity between work and retirement. *The Gerontologist*. 26(3), 239-244.
- Erikson, J. M., Erikson, E. H., & Kivnick, H. (1986). *Vital involvement in old age*. New York: Norton.
- Evans, M., (1998), *Alongamentos para Alívio do Stress*, Lisboa, Editorial Estampa.
- Fisher, B. J. (1992). Successful aging and life satisfaction: A pilot study for conceptual clarification. *Journal of Aging Studies*. 6(2), 191-202.
- Fontane, P. E., & Solomon, J. C. (Eds.). (1995/96). Aging well in contemporary society (Part 1 and Part 2). Special issue of *American Behavioral Scientist*. 39(2&3).
- Friedan, B. (1993). *The fountain of age*. New York: Simon & Schuster.
- Fries, J. F., & Crapo, L. M. (1981). *Vitality and aging*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Gallagher, D. & Thompson, L.W. (1981). *Depression in the elderly: A behavioral treatment manual*. Los Angeles, CA: University of Southern California Press.
- George, L. K., & Clipp, E. C. (Eds.). (1991). Aging well. Special issue of *Generations*. 15(1).
- Gonçalves, Óscar F. (2000). *Viver narrativamente: A psicoterapia como adjetivação da experiência*. Ed. Quarteto. Coimbra.
- Gray, J., (1987), *The psychology of fear stress*, Cambridge, Cambridge University Press.
- Gutmann, D. (1987). *Reclaimed powers: Toward a new psychology of men and women in later life*. New York: Basic Books.
- Guyatt, G. H., & Cook, D. J. (1994). Health status, quality of life and the individual. *Journal of the American Medical Association*. 272(8), 630-631.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*. 1(1), 8-13.
- Hewitt, J. (1992). *Relajación*, Ediciones Pirámide, S. A., Madrid, (4ª ed.).
- Hoberman, H.M., Lewinsohn, P.M., & Tilson, M. (1988). Group treatment of depression: Individual predictors of outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 393-398.
- Josso, M.-C. (2002). *Experiências de vida e formação*. Educa-Formação. Coimbra.
- Kahana E. & Kahana B. (1996). Conceptual and empirical avances in understanding aging well through proactive adaptation. In Bengtson, V. L., *Adulthood and Aging*.
- Kaufman, S. R. (1986). *The ageless self: Sources of meaning in late life*. New York: New American Library.
- Knight, B. (1986), *Psychotherapy with older adults*, Sage publications, Inc., California
- Kockler M, Heun R. (1997). Gender differences of depressive symptoms in depressed and nondepressed elderly persons. *Annals of Internal Medicine*. Volume 126. Issue 6. Pages 417-42.
- Levinson, D. J. (1978). *The Seasons of a man's life*. Ballantine Books. New York.
- Lewinsohn, P.M., Sullivan, J.M., & Grosscup, S.J. (1980). Changing reinforcing events: An approach to the treatment of depression. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 47, 322-334.
- Lewinsohn, P.M., Youngren, M.A., & Grosscup, S.J. (1979). Reinforcement and depression. In R. A. Dupue (Ed.), *The psychobiology of depressive disorders: Implications for the effects of stress* (pp. 291-316). New York: Academic Press.

- Lima, Margarida P. (1998). Alternativas na intervenção psicológica com adultos idosos: Grupos, projectos e diálogos, *Actas do Congresso Luso Espanhol sobre a 3ª idade: Paradoxos, suportes e inovações*.
- Little, B. R. (1987). Personal projects and fuzzy selves: Aspects of self-identity in adolescence. In T. Honess & K. Yardley (Eds.), *Self and identity: Perspectives across the life span*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Little, B.R., (1983). Personal Projects Analysis: A rationale for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 273-309.
- Little, B.R., (1989). Trivial pursuits, magnificent obsessions and the search for coherence. In D.M. Buss & N. Cantor (eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions*. New York; Springer-Verlag.
- Lovett, S., & Gallagher, D. (1988). Psychoeducational interventions for family caregivers: Preliminary efficacy data. *Behavior Therapy*, 19, 321-330.
- Lustbader, W. (1995). *Counting on kindness: The dilemmas of dependency*. New York: Free Press.
- Mailhiot, G. B. (1969). *Dynamique et g nese des groupes* Paris editions de l'Epi.
- Manheimer, R. J. (1994). *Life enrichment opportunities*. Unpublished paper.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*. 41, 954-969.
- Masson, S. (1983). *Les relaxations*, Presses Universitaires de France, France.
- Mccrae, Robert, Costa, Paul T. Lima, Margarida P., Simoes, A., Ostendorf, F., Angleitner, A., Marusic, I., Bratko, D., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Chae, J. H. & Piedmont, R. L. (1999). Age Differences in Personality Across the Adult Life Span: Parallels in Five Cultures, *Developmental Psychology*, vol. 35, n  2, 466-477.
- Ménard, P. C., Dubé, M., & Baillargeon, J. (1999). Le recours   des groupes de soutien par les aidants naturels de personnes âgées d mentees vivant   domicile. *Revue Québécoise de Psychologie*, 20(3), 91-107.
- Myers, J. E. (1990). Empowerment for later life. Ann Arbor, MI: The University of Michigan, ERIC Counseling and Personnel Services Clearinghouse.
- Kenyon, Gary; Clark, Phillip, Brian deVries (2001). Narrative Gerontology: Theory, Research, and Practice. Edited by. New York: Springer.
- Niven, D. (2000). *Os 100 segredos das pessoas felizes*. Gradiva. Lisboa.
- Palmore, E. B. (1995). Successful aging. Pages 914-915 in Maddox, G. L. (Ed.). *Encyclopedia of aging: a comprehensive resource in gerontology and geriatrics*: 2nd edition. New York: Springer.
- Pinkston, E. M. & Linkston, N. L. (1984), *Care of the Elderly*, Pergamon Press, New York.
- Poirier, J. et al. (1990). *Histórias de vida*. Ed. Celta. Oeiras.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*. 237, 143-149.
- Ryff, C. D. (1989). Successful aging: A developmental approach. *The Gerontologist*. 22(2), 209-214.
- Ryngaert, Jean-Pierre (1991). *Le Jeu Dramatique: Expression e Animation*, Bruxelles, ed. du Renouveau P dagogique.
- Schaie, K.W. & Willis, S. L. (1991). *Adult Development and Aging*. Harper Collins Pub. NY
- Senzaki, N. & Reys P. (1990). *101 histórias Zen*. Editorial Presença. Lisboa.
- Simões, A. Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M. E Oliveira, A. L. (2000). O bem-estar subjectivo: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educa o e Cultura*, vol. IV, 2, 243-279.

- Simões, A. Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M. E Oliveira, A. L. (2001). O bem-estar subjectivo dos idosos: Factores sociodemográficos e de personalidade, *Modelos e Práticas em Educação de Adultos*, NAPFA, Coimbra, pp.301-320.
- Suarez, E. (1999). Health Low cholesterol linked to depression. *Psychosomatic Medicine*.
- Sullivan, W. P., & Fisher, B. J. (1994). Intervening for success: Strengths-based case management and successful aging. *Journal of Gerontological Social Work*. 22, 61-74.
- Trépanier, L., Lapierre, S., Baillargeon, J., & Bouffard, L. (2001). Ténacité et flexibilité dans la poursuite de projets personnels: Impact sur le bien-être à la retraite. *La Revue Canadienne du Vieillessement*, 20(4), 557-576.
- Willis, S. L. & Reid J. D. (1990). *Life in the Middle*. Academic Press. USA.
- Witmer, J. M. (1985) *Pathways to personal growth*, Accelerated Development Inc., Publishers; Indiana,.
- Woods, R. T. (1996), *Clinical Psychology of Ageing*, John Wiley & Sons Ltd, England.

(Página deixada propositadamente em branco)

Série Investigação

•

Imprensa da Universidade de Coimbra

Coimbra University Press

2013

