

ORGANIZADORES
LUCIANA COLUCCI
SABRINA MARTINS BARROSO

VENCENDO A SOLIDÃO DOS IDOSOS NA PANDEMIA

Bem estar • Bem viver •
Coleção
Bem ser


eduftm

ORGANIZADORES

Luciana Colucci

Sabrina Martins Barroso

VENCENDO A SOLIDÃO DOS IDOSOS NA PANDEMIA



Uberaba
2023

Copyright © 2023: EDUFTM

Direção Geral
Norma Lucia da Silva

Coordenação Editorial
Tânia Araújo do Nascimento Cad

Projeto Gráfico, Diagramação e Capa
Viviane Mara Miranda Rodrigues

Revisão
Débora Francisca de Lima

Conselho Editorial
Profa. Dra. Norma Lucia da Silva
Profa. Dra. Daniela Pereira Garçon
Profa. Dra. Suzel Regina Ribeiro Chavaglia
Profa. Dra. Emiliane Andrade Araújo Naves
Prof. Dr. Tales Vilela Santeiro
Profa. Dra. Sanívia Aparecida de Lima Pereira
Profa. Dra. Martha Maria Prata Linhares
Profa. Dra. Maria das Graças Reis
Dr. João Pedro Aparecido Vicente
Prof. Dr. Álvaro da Silva Santos

Editora da UFTM - EDUFTM
Endereço: Praça Thomaz Ulhôa, 582 - Bairro Abadia
CEP: 38025-050 - Uberaba/MG
Telefone: (34) 3700-6647

CATALOGAÇÃO NA FONTE:
BIBLIOTECA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO

V562 Vencendo a solidão dos idosos na pandemia / Luciana Colucci, Sabrina
Martins Barroso, organizadoras. – Uberaba, MG: Eduftm, 2023.
52 p.: il. -- (Coleção Bem ser, Bem estar, Bem viver, v. 1).

Bibliografia
E-book, no formato PDF, convertido do livro impresso
ISBN 978-65-89736-17-2

1. Idosos. 2. Solidão. 3. COVID-19, Pandemia de, 2020-. 4. Idosos -
Aspectos sociais. I. Colucci, Luciana. II. Barroso, Sabrina Martins. III.
Título.

CDU 613.98

ORGANIZAÇÃO INSTITUCIONAL

Reitoria:
Luiz Fernando Resende dos Santos Anjo

Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis:
Sandra Eleutério Campos Martins

Pró-Reitoria de Administração:
Maria Inês Martins

Pró-Reitoria de Ensino:
Wagner Roberto Batista

Pró-Reitoria de Extensão Universitária:
Fabrício Anibal Corradini

Pró-Reitoria de Planejamento:
Kedson Palhares Gonçalves

Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação:
Carlo José Freire de Oliveira

Pró-Reitoria de Recursos Humanos:
Réa Sílvia Kizewsky da Silva

Prefeitura Universitária:
Danilo Souza Tonelli Júnior

Assessoria de Cooperação Internacional:
Wendell Sergio Ferreira Meira

Editora Universitária:
Norma Lúcia da Silva

Comunicação Social:
Luiz Carlos Vieira de Sousa Júnior

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Prof. Fabrício Anibal Corradini

Departamento de Desenvolvimento da Extensão Universitária (DDEx)

Profa. Luciana Colucci
Karen Ribeiro Inácio de Oliveira
Flávia Lígia da Silva Pereira Faria
Gyzah Amui Barros Pereira
Solange de Lourdes Andrade
Thiago Olivieri de Paiva

Departamento de Desenvolvimento Cultural (DDCult)

Paula Cusinato
Alessandra Lacerda Gouvêa

Centro Cultural

Fábio Garcia dos Santos
Alexandre Santiago Rincon
Raphael Ilidio Arduini
Viviane Martins do Carmo

Complexo Cultural e Científico de Peirópolis

Stela Mariana de Moraes
Carlos Silva Caruba
Carolina Gomes De Almeida
Luiz Carlos Borges Ribeiro

Núcleo Rondon

Profa. Bruna Vieira Cabral
Flávia Lígia da Silva Pereira Faria

Semec - Serviço de Mídia em Extensão e Cultura

Andreia Fernandes Malaquias
Aparecida Rosário de Oliveira Silva
Cenilda Mizael de Oliveira Silva

Atuar na geração, difusão, promoção de conhecimentos e na formação de profissionais conscientes e comprometidos com o desenvolvimento socioeconômico, cultural e tecnológico, proporcionando a melhoria da qualidade de vida da população.

Missão da UFTM

APRESENTAÇÃO

É com muito orgulho que nós, da Pró-Reitoria de Extensão Universitária (PROEXT), da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFMT), apresentamos a Coleção Bem Ser & Bem Estar & Bem Viver que traz para o público temas importantes relacionados aos sentimentos humanos.

Essa coleção surge como parte do Plano de Ações no Combate à COVID- 19 da PROEXT, momento universal em que todos nós estamos fragilizados mediante um cenário histórico complexo e, ainda, bastante desconhecido até mesmo para a ciência.

Com Solidão, o primeiro volume de nossa Coleção, compartilhamos com vocês momentos de tranquilidade e de amizade com a certeza de que somos capazes de resistir às intempéries da vida. Em breve, estaremos novamente reunidos com as pessoas queridas para desfrutar dias de muita alegria e de carinho.

Luciana Colucci -Diretora do Departamento de Desenvolvimento da Extensão Universitária (DDEX)

Docente do Curso de Letras, Departamento de Estudos Literários

Pró-Reitoria de Extensão Universitária (PROEXT)

AGRADECIMENTOS

Gracias a la vida que me ha dado tanto ...
Me dio dos luceros que cuando los abro Perfecto
distingo lo negro del blanco ...

Y en el alto cielo su fondo estrellado (...)

Mercedes Sosa

INTRODUÇÃO

Luciana Colucci

Devido ao contexto pandêmico em relação à COVID-19, vivemos um cenário mundial de muitas inseguranças que certamente abalam nossas emoções. Tem sido dias difíceis e lentos nos exigindo um ser, um estar e um agir diferente e criativo a cada dia.

Diante de tantas fragilidades, nossas emoções ficam confusas e, muitas vezes, também ficamos assustados e inseguros diante de tantas incertezas e do que o “amanhã” possa significar em nossas vidas. Com isso, essas emoções perpassam sentimentos como Solidão, Medo, Saudade, Depressão, Ansiedade... e tantas outras.

Assim, nossa Coleção Bem Ser & Bem Estar & Bem Viver traz o primeiro volume intitulado Solidão, sentimento esse que nos acompanha desde o mês de março/20 quando tivemos o início da quarentena e do isolamento social. Tal situação, despertou, principalmente na terceira idade, a tristeza profunda de estar separado da família.

Portanto, com Solidão, esperamos contribuir de forma fraterna para que os dias de pandemia sejam mais amenos, mais leves e sempre com o olhar esperançoso de que o “amanhã” é sempre um dia de muitas possibilidades “bacanas”. Então, que possamos despertar todos os dias com um sorriso, com gratidão, com alegria no coração... às vezes, “retornar” a illo tempore, a Eros (que Tânatos se dissolva na memória) é preciso.

SUMÁRIO

Solidão	11
A solidão piora quando o contexto é incerto?	17
Caminhos para minimizar a solidão	26
Informação é importante, mas o excesso confunde	27
Respeito ao ambiente pessoal	28
Espiritualidade, oração e práticas meditativas	29
Tecnologia é questão de costume.....	30
Tempo para história	32
Uma história de Antônio	34
Uma história de Maria Francisca	36
Três histórias de Alaor	38
Uma história de Ilka	40
Entrevista com Maria Borges Cusinato	42
Entrevista com Leila Janice Maxwell	46
Bibliografia consultada	50

Eu estou só. O gato está só. As árvores
estão sós. Mas não o só da solidão: o só da solistência.

Guimarães Rosa



SOLIDÃO



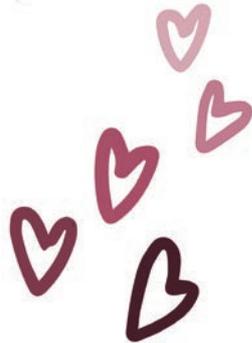
Autoria: Sabrina Martins Barroso

No fundo, é isso, a **solidão**: envolvermo-nos no casulo da nossa alma, fazermo-nos crisálida e aguardarmos a metamorfose, porque ela acaba sempre por chegar.

August Strindberg

Esse vazio no peito tem nome, chama-se **solidão**.

Você pode se sentir em paz ou feliz sem ter outras pessoas por perto. A paz que alguns sentem quando estão sós se chama **solitude**.



Mas algumas vezes estar sozinho dói. Você já ficou muito triste por não ter alguém por perto? Ou se sentiu isolado das pessoas mesmo que estivessem perto de você? Nos dois casos, esse sentimento tem o mesmo nome, **solidão**.



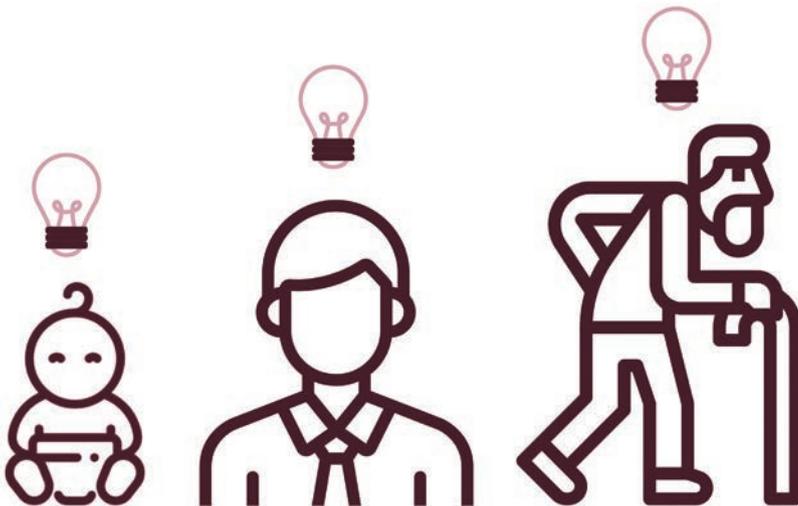
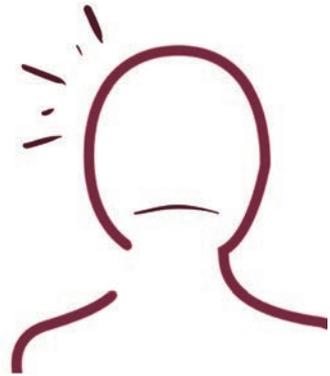
O número de pessoas solitárias no mundo é imenso e FALAR sobre isso pode ser um primeiro passo para encontrarmos formas de mudar essa situação.

Você sabia, por exemplo, que a Inglaterra tem um “**Ministério da Solidão**”?

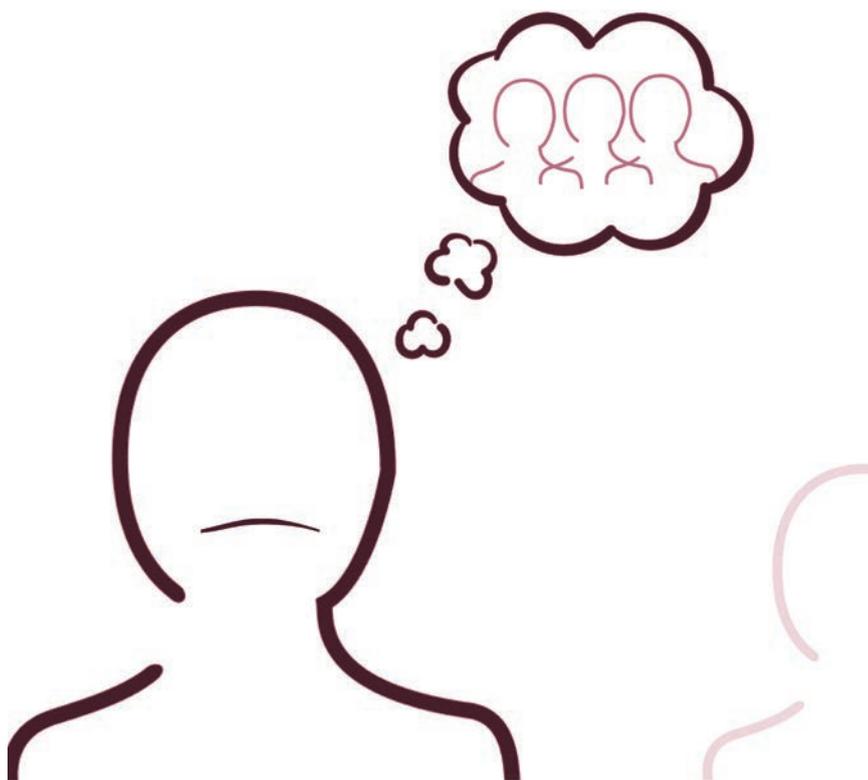
Um órgão criado pelo governo inglês dedicado a pensar medidas para ajudar seus cidadãos a se sentirem menos **solitários**. Eles promovem cartilhas que explicam sobre esse sentimento, criam eventos para ajudar na integração das pessoas e fazem com que falar sobre **solidão** deixe de ser um tabu.

Um dos motivos para que um governo tome uma medida como essa - manter um setor inteiro dedicado ao combate à **solidão** - é que esse sentimento de não ser compreendido e acolhido atinge um número imenso de pessoas, afeta suas vidas pessoais e profissionais e tem sido considerado como uma pandemia, pois está presente em todos os países do mundo.

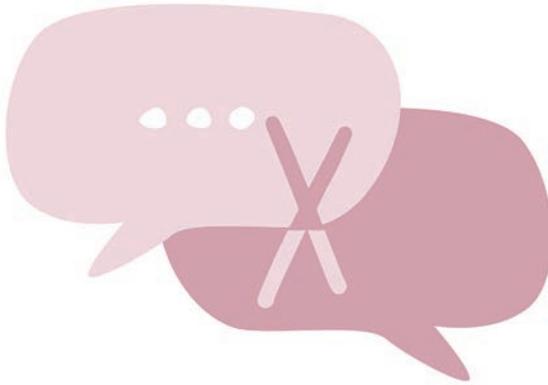
Qualquer pessoa pode se sentir **solitária**, independentemente da idade. Há crianças **solitárias**, que se sentem incompreendidas e emocionalmente deslocadas. A **solidão** também é uma queixa frequente entre adolescentes, uma realidade cada dia mais comum entre adultos e uma chaga de sofrimento na vida de muitos idosos.



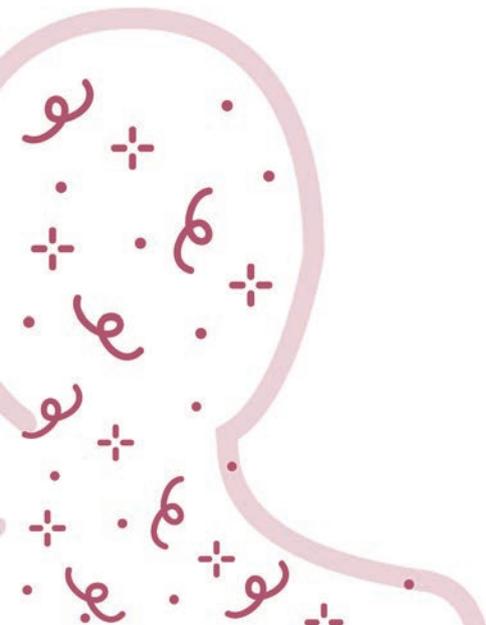
Ela ocorre quando temos menos relacionamentos do que gostaríamos ou os relacionamentos que temos são vividos de maneira incompleta ou insuficiente, fazendo com que nos sintamos não acolhidos emocionalmente.



A solidão nos faz sentir que não podemos compartilhar nossa vida, nossas preocupações, medos e dores, porque as pessoas não estariam interessadas ou não compreenderiam.



Ela também nos leva a acreditar que não há pessoas com quem dividir nossos bons momentos, fazendo com que acreditemos que ninguém se importa. Esse sentimento pode ser terrível e contribuir para o surgimento de outras emoções negativas, como angústia e depressão.



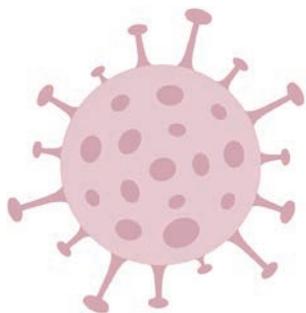


Em alguns momentos do ano, é comum que o sentimento de **solidão** fique mais intenso. Épocas de festas de fins de ano, dia dos namorados, dia das mães e dia dos pais tendem a ser as mais difíceis quando nos sentimos **solitários**.

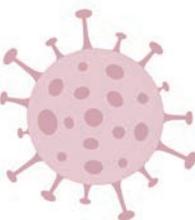
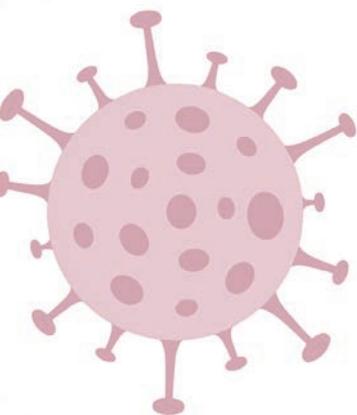
A mídia, especialmente a televisão, costuma mostrar muitas pessoas felizes nesses momentos, famílias juntas e uma ilusão de sentimento de completude que pode fazer com que alguém, que já está triste, sinta-se ainda pior, culpando-se por estar **solitário** e se percebendo como inadequado.



A SOLIDÃO PIORA QUANDO O CONTEXTO É INCERTO



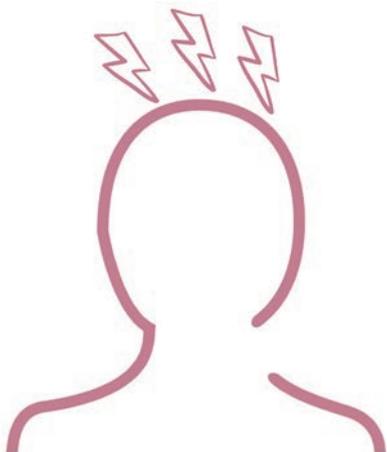
Agora imagine, em condições “normais” há um número imenso de pessoas solitárias, quando passamos por situações sociais maiores - como internações prolongadas, catástrofes, guerras ou surtos de doenças - a sensação de falta de contato com outros tende a piorar.



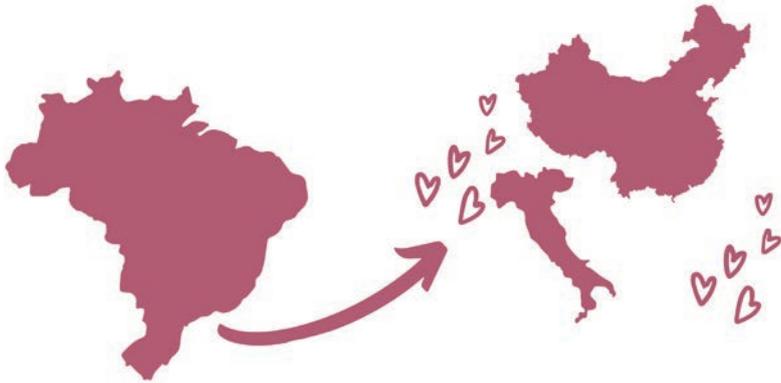
Em qualquer situação imprevisível, as emoções negativas tendem a aumentar. Ficamos ansiosos, preocupados e a angústia surge com maior facilidade quando não sabemos o que teremos que vivenciar. Antecipamos muitas possibilidades e a maior parte de nós tende a antecipar problemas, isso faz termos maior chance de sentir algo negativo mesmo quando a vivência futura é boa.



Outro ponto que colabora para termos mais emoções negativas, quando nossa rotina muda, vem de uma reação de preparação do corpo ao desconhecido. Por não saber o que vai acontecer, nosso corpo se prepara para lutar ou fugir, nossos sentidos ficam mais alertas, nossas emoções mais afloradas pela adrenalina aumentada e nossas reações mais instintivas.

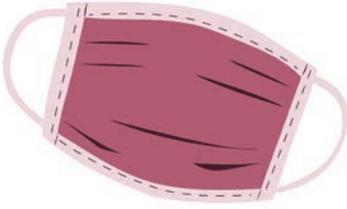


Uma pandemia causada por vírus é algo que não estava nos planos de nenhum de nós e mesmo quando vimos notícias sobre o que estava acontecendo em outros países, todo aquele sofrimento parecia algo distante, que não chegaria ao Brasil.

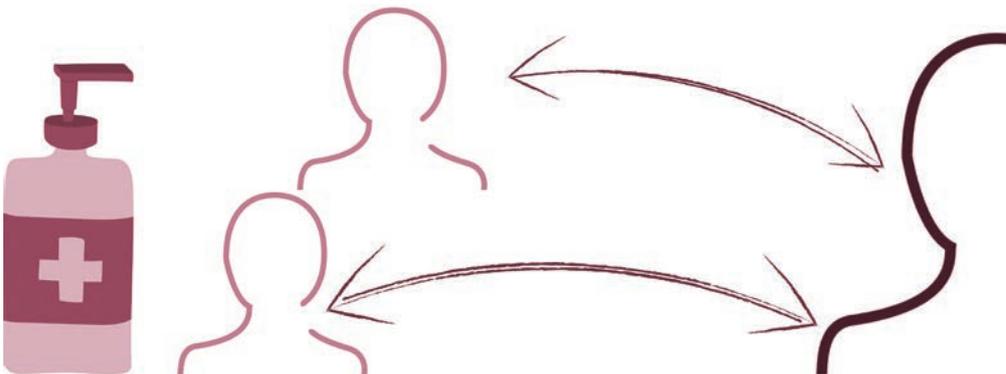


Choramos com os chineses e europeus, mas não nos preparamos para que a mesma doença chegasse até nós.





Infelizmente chegou e recebemos orientação para ficar em casa, evitar contato físico, não visitar ou receber pessoas, usar itens que associamos geralmente a hospitais, como máscaras e vemos frequentemente notícias sobre número de pessoas doentes ou mortas, cenas cada dia mais tristes de lojas fechadas, hospitais lotados e famílias em luto. Nossa rotina de trabalho foi alterada, para muitos o próprio emprego foi colocado em risco ou perdido, o que é percebido internamente como uma ameaça a própria sobrevivência. A rotina dos nossos filhos foi alterada, nossos passatempos e fugas emocionais tão necessários para mediar nossa sobrecarga cotidiana (cinema, teatro, barzinho, restaurante), ficaram indisponíveis no momento em que estamos mais estressados. Esse é um cenário muito propício para despertar os sentimentos negativos de que falamos antes, entre eles a solidão.

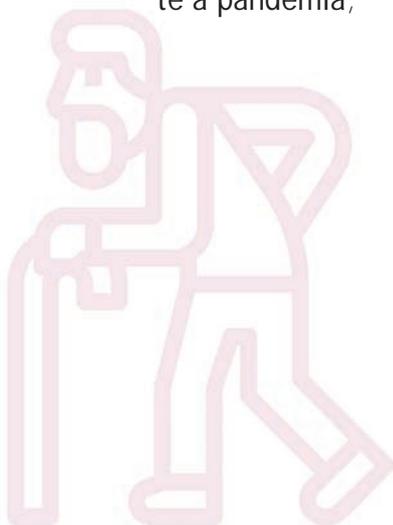
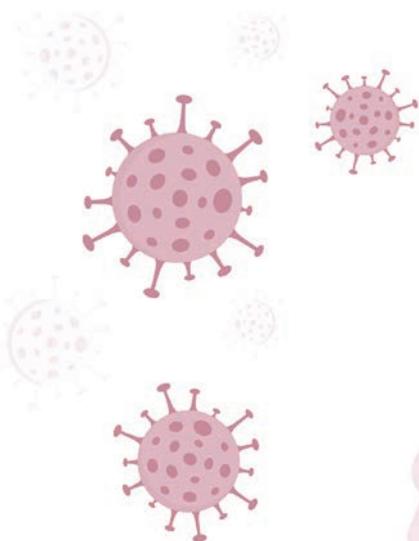


A solidão fica ainda mais presente nos idosos.

Há fatores que podem complicar ainda mais nosso estado emocional nesse momento, estar/morar sozinho quando essa situação foi uma necessidade e não uma escolha, estar doente/ferido, ter um familiar contaminado pelo novo coronavírus ou ser idoso.

Esse último complicador vem de vários fatores:

- Estudos mostram risco aumentado das pessoas acima de 60 anos para contrair a versão mais grave da COVID-19 e ter complicações derivadas da patologia;
- invisibilidade social que muitos idosos já vivenciam;
- Falas desrespeitosas sobre o menor impacto da perda da vida de pessoas idosas, que aumentaram de frequência durante a pandemia;



- A auto cobrança por já ter tido uma oportunidade para viver e, portanto, uma obrigação (IMAGINÁRIA E TERRÍVEL !!!) para ceder um tratamento necessário para alguém mais jovem;
- O aumento das tensões familiares derivadas da convivência forçada e insegurança;
- A necessidade de mudar de residência ou reduzir tratamentos por perda de renda familiar;
- Menor domínio dos meios tecnológicos que estão servindo para manter contato com outras pessoas durante o distanciamento social.

Na cultura ocidental moderna, que prioriza juventude e capacidade de produção, os idosos tendem a já ser vistos como menos relevantes com frequência. Em um contexto de pandemia, em que se divulga intensamente sobre sua maior fragilidade e risco, um movimento de extremos tende a ocorrer: algumas famílias vão assumir uma atitude superprotetora e outras perceberão seus idosos como um peso extra a suportar. Esse olhar extremo é comum também entre os próprios idosos e ambas as percepções podem agravar a solidão, começando pela infantilização.

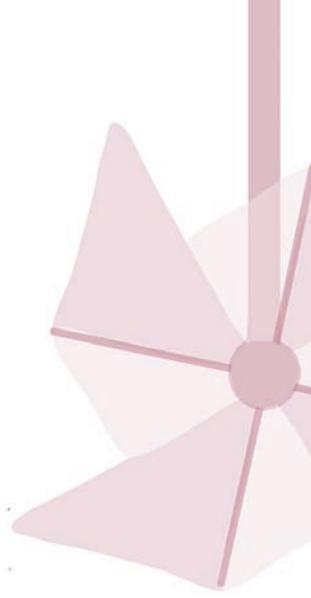


Ainda que uma música diga que “velhinhos são crianças nascidas faz tempo”¹, idosos não são crianças. Decidir o que vestem, comem e retirar sua capacidade de escolher diversos aspectos de seu dia a dia e do ambiente em que vivem não é cuidar.

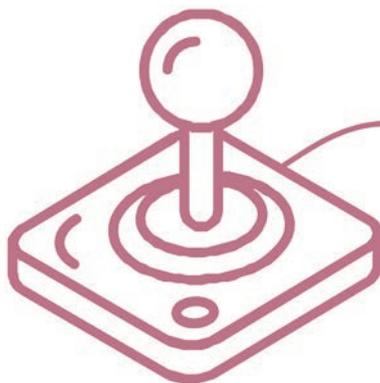
Embora feito com a melhor intenção, isso é infantilizá-los e pode contribuir para que não se sintam confortáveis na casa em que vivem e acolhidos pelas pessoas com quem se importam.

Ou seja, contribui para que os idosos se sintam mais solitários.

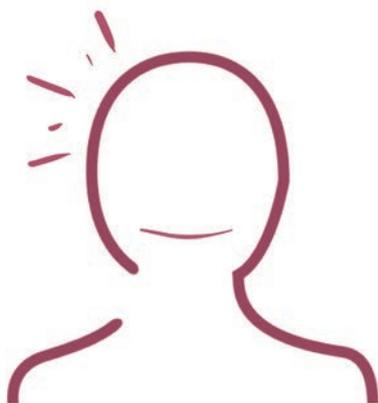
1. O trecho foi extraído da música “Eu não sei na verdade quem eu sou”, da banda O teatro Mágico.



A interferência nas escolhas deve ocorrer apenas quando há risco aumentado (ex.: idoso não aceita tomar medicação que precisa ou quer sair todos os dias, sem necessidade e sem máscara, durante a pandemia), quando há uma condição que comprometa a capacidade para decisões (ex.: a existência de uma demência) ou quando as escolhas comprometem a vida da família toda (ex.: resolve dormir na única sala da casa e briga quando alguém tenta usá-la).



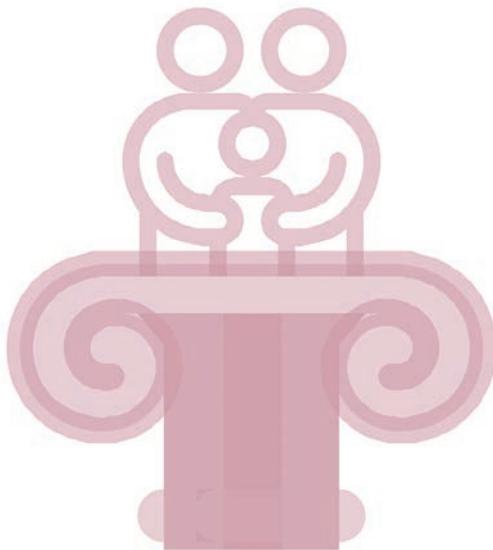
Fora isso, respeitar ao máximo estilo, preferências e o jeito dos idosos ajuda para que se sintam integrados e valorizados, minimizando a solidão.



Perceber a presença ou o cuidado demandado pelos idosos como um peso ou obrigação é ainda pior, nega uma trajetória de contribuições da vida inteira, o que pode ser infinitamente mais prejudicial. Um idoso tem uma história e, por vezes, muito do que a família é no presente ou construiu para si deriva dessa história. Não apenas em aspectos financeiros, a cultura familiar veio dessa fonte e renegar isso aumenta a **solidão**.

Esse negacionismo pode ser ilustrado com as famílias em que idosos passam dias sem conversar com ninguém, mesmo morando com outras pessoas. Não há assunto, não há perguntas, não há interesse, isso cria a sensação que seu prazo de validade expirou e um mundo no qual você não vale mais é **solitário**. Não é raro encontrar famílias que nada sabem de seus idosos.

Imaginem como é **solitário** ter voz e não ter quem a queira ouvir.



Antes que a tristeza por saber dessas cenas tristes relatadas até aqui se some à **solidão** (e ao medo de passar por isso um dia) e nos faça mal, vale pensarmos que a forma como nos relacionamos uns com os outros é uma construção social e tudo que é construído pode ser alterado. É possível criar um ambiente no qual todas as pessoas se sintam menos solitárias, passemos a algumas formas de criar essa realidade:

CAMINHOS PARA MINIMIZAR A SOLIDÃO

(com um cuidado extra com os idosos)

Vamos indicar aqui algumas ideias que podem contribuir para minimizar o sentimento de solidão. Os exemplos estão focados nos idosos, mas as ideias podem ser adaptadas para todas as pessoas e, esperamos que ajudem.

- 1• Informação é importante, mas o excesso confunde;
- 2• Respeito ao ambiente pessoal;
- 3• Descubra o que você gosta de fazer;
- 4• Oração, espiritualidade e práticas meditativas;
- 5• Tecnologia é questão de costume;
- 6• Tempo para história.

INFORMAÇÃO É IMPORTANTE, MAS O EXCESSO CONFUNDE

Saber o que está acontecendo no mundo é sempre importante. Em um momento de pandemia essa importância aumenta. Mas a fonte dessas informações ou o excesso delas pode confundir mais do que ajudar e aumentar nossa ansiedade e medo.

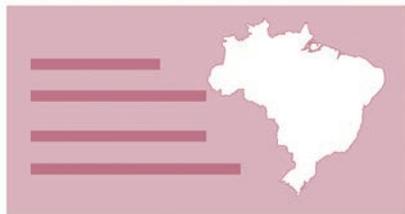
Falar desses medos sempre faz as pessoas perderem a vontade de conversar conosco, o que aumenta a sensação de isolamento. Então, escolha duas fontes, de preferência mais tradicionais ou sólidas, e se informe por elas.

Jornais da televisão, rádio ou jornais escritos tendem a ser mais confiáveis como fonte porque tem a informação como sua principal missão.

Sites oficiais do governo ou sites sobre temas específicos também podem ser boas fontes de informação, se você tem hábito de acessar a internet.

Informações obtidas de modo mais informal, como acreditar apenas nas notícias que recebemos por aplicativos de telefone ou informações que alguém nos conta que ouviu/ficou sabendo têm uma chance muito maior de estarem incompletas ou incorretas.

A sugestão é assistir ou ler de um a dois jornais por dia e parar de procurar mais informações. Além da pandemia - ou do assunto principal do momento - sempre haverá muitas coisas acontecendo no mundo, por isso é possível ficar bem informado e dedicar uma parte importante do tempo a outras atividades, especialmente as que trazem bem-estar emocional.

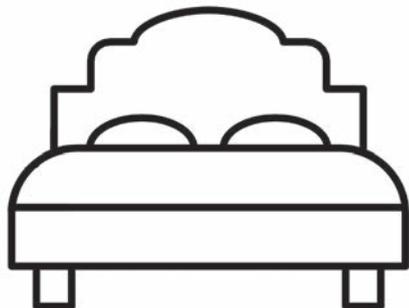




RESPEITO AO AMBIENTE PESSOAL

Compartilhamos nosso ambiente físico com outras pessoas. Nem sempre é possível deixar a casa toda como preferimos, mas pode ajudar nossa sensação de que somos respeitados ter um “cantinho pessoal”. Pode ser um cômodo, um objeto, um horário para usar a TV ou escolher a música, ter algo que reconhecemos como nosso, e pelo qual não precisamos nos justificar ou desculpar, ajuda no bem-estar geral. O importante é que se faça um acordo de respeito com as pessoas que convivem conosco e que ele seja cumprido (mesmo que alguns considerem seu cantinho fora de moda ou estranho, às vezes). Se a pessoa tem um quarto, que ele seja como ela prefere, na medida do possível. Se a escolha foi manter uma foto do lado direito da mesa, as outras pessoas não podem passá-la para a esquerda sempre que alguém arrumar o local. E se for necessário tirá-la para usar a mesa, por exemplo, deve-se tomar o cuidado para que ela volte ao local escolhido pelo idoso (ou pelas crianças, que tendem a ser igualmente ignoradas em seu direito à individualidade).

Se a pessoa gosta de estar de batom dentro de casa, não critique. Se prefere ouvir samba, combinem sobre o volume, mas não tente forçar outro estilo. Respeitar um espaço ou escolha é um gesto de valorização e pode ajudar a pessoa a sentir-se integrada com os demais. As preferências a serem respeitadas passam por alimentos, estilo de roupa, gosto musical e tantas outras pequenas escolhas que fazemos e que nos tornam únicos.



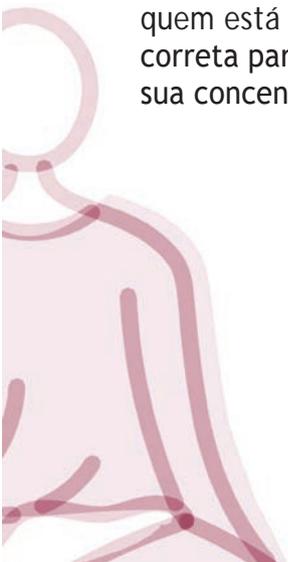
ESPIRITUALIDADE, ORAÇÃO E PRÁTICAS MEDITATIVAS



Há estudos que mostram que acreditar em algo, seja Deus, uma energia superior ou no poder do amor, por exemplo, ajuda as pessoas a superarem melhor seus problemas. Acreditar ter apoio ajuda a se sentir menos solitário.

Muitas pessoas conseguem perceber que nunca estão sozinhas e desamparadas por acreditar que Deus ou alguma entidade superior está olhando por elas, o que torna atividades ligadas a essa crença muito importantes. Orar, dedicar algum tempo para conversar com esse poder superior pode contribuir para o bem-estar.

A meditação ocupa uma posição similar, aproximando a pessoa de si mesma e contribuindo para que o estar só não seja percebido de forma negativa. Há estudos que mostram que meditar regularmente ajuda até no controle da pressão alta, por isso incluir práticas de meditação no cotidiano pode ser outra ideia interessante. Há cursos e livros que ensinam a meditar e, se você usa o Youtube, há canais de meditação que ajudam quem está começando com essa prática a respirar da forma correta para esse processo, exercícios para ajudar a manter sua concentração, etc.



TECNOLOGIA É QUESTÃO DE COSTUME



A tecnologia sempre ajudou as pessoas a se aproximarem, fosse mandando uma carta, como era comum alguns anos atrás, ou permitindo que você faça uma conversa com vídeo ou receba uma resposta quase de forma instantânea, como tem sido comum atualmente. Mas os idosos atuais não foram ensinados desde sua juventude a usar smartphones ou internet, porque essas tecnologias não existiam e isso faz com que muitos deles tenham mais receio de incorporar essas facilidades. Esse “analfabetismo tecnológico” amplia crenças de incapacidade, limita possibilidades de interação e distancia o idoso de pessoas de outras faixas etárias.

Para os idosos que estão lendo esse texto, afirmamos:

Usar novas tecnologias é questão de costume e vocês têm capacidade para aprender. Como todo aprendizado, vai demorar algum tempo, envolve errar algumas vezes e se acostumar aos poucos. Pode ajudar nesse processo atentar para a forma que você aprende mais facilmente qualquer outra coisa (anotando com suas próprias palavras o que deve fazer, vendo alguém fazer na sua frente, fazendo sozinho e alguém auxiliando apenas quando você tiver dúvidas). Se você deseja aprender e aceitar que haverá erros porque é um processo e não porque você é incapaz, dará certo.

Para as famílias, fica a informação de que o número de idosos digitalmente incluídos tem aumentado a cada ano no mundo todo. A inclusão digital tem auxiliado os idosos a se sentir menos solitários e deprimidos, pois permite que conversem com pessoas significativas quando desejam, acompanhem notícias da família, pesquisem temas pelos quais se interessam de forma independente e interajam com amigos com quem não podem conviver de outras formas. Aparelhos touch screen, como smartphones e tablets, têm sido mais apreciados pelos idosos que começam a usar tecnologia em momento mais avançado da vida do que os computadores e notebooks.

O mais frequente é que alguém da família auxilie nessa inserção, mas pode-se buscar ajuda profissional.

Ensiná-los toma tempo e exige paciência, mas o esforço é compensado em bem-estar para os idosos.



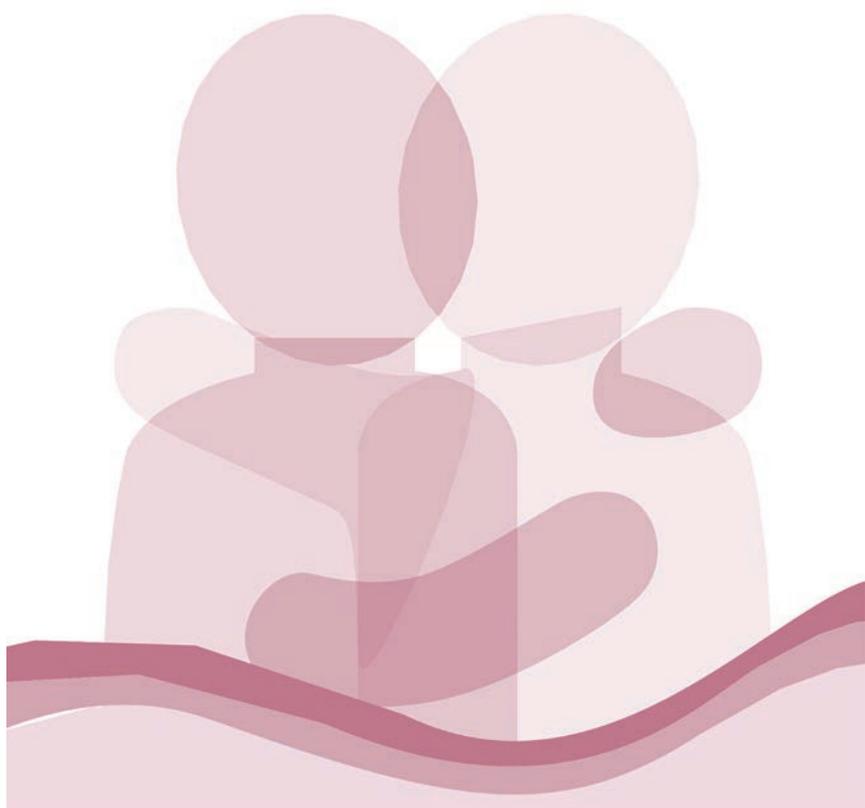
TEMPO PARA HISTÓRIA

Conversar, ouvir e falar são ações capazes de gerar bem-estar em nós e podem ser uma oportunidade muito rica de aprendizado. Cada um tem um universo em si, seja pelas vivências singulares que passou ou por sua forma única de interpretar experiências que compartilhou com outras pessoas. Recuperar histórias do passado pode ser um jeito lindo de passar nosso tempo, entender nossa história, melhorar as relações e sumir com a solidão.

Opções para manter contato com nossa história incluem rever álbuns de fotos, organizá-los em ordem cronológica, por exemplo, começando com a foto mais antiga até chegar as mais recentes. Caso muitas de suas fotos sejam digitais, escolher algumas para imprimir pode ser igualmente prazeroso.

Outra forma é ouvir e contar nossas histórias de vida. Escolha um momento em que você realmente esteja disposto a ouvir e pergunte a alguém importante para você uma história de sua vida. Haverá uma aproximação e uma imensa troca de afeto nesse gesto. Se isso for impossível (esperamos muito que não seja), outra opção é escrever sua história.

Mas como acreditamos na beleza do encontro humano, daremos alguns exemplos de histórias obtidas em conversas como a proposta, para que fique explícito como esse momento pode ser um tesouro.





UMA HISTÓRIA DE ANTÔNIO

Histórias coletadas por sua filha, Sabrina M. Barroso

Quando me contou essa história, Antônio, ou Antônio Martins Pinheiro, que é como ele sempre se apresenta, estava com 77 anos, vivia com sua esposa e tinha Alzheimer. Isso não resume quem ele é, isso seria impossível. Antônio teve uma vida rica, foi alfabetizado aos 24 anos, antes disso “tocava gado” e era mascate no interior de Goiás. Apesar de ir anualmente a Belém a trabalho desde jovem, conheceu o mar depois dos 50 anos. Conta que um dia ficou muito triste porque um primo, que sabia que ele era analfabeto, zombou dele pedindo ajuda em uma tarefa de escola, “já que ele era tão esperto”. Resolveu estudar e ingressou na quarta série primária aos 24 anos, junto com diversas crianças. “Fazia tiro de guerra e 4ª série ao mesmo tempo”. Casou, teve dois filhos. cursou Direito e fez especialização em Linguística. Ainda adora gado.

Quando perguntado sobre o que gostaria de contar do seu passado, escolheu contar que sempre foi alguém quieto, mas gostava de moça de cabelo comprido, por isso ia para as festas na roça. Como viveu até os 24 anos em fazendas, não tinha tantas festas e por vezes elas aconteciam distantes, mas ele sempre ia. Montava a cavalo e ia, mesmo não gostando de dançar. Conta Antônio que muitas vezes tinha que atravessar um rio para ir para uma festa famosa que faziam perto de onde vivia. Escolhia a roupa da festa e outra troca de roupas, enrolava em um plástico e fazia uma espécie de “trouxa” com elas. Depois ia a cavalo até o rio, desmontava, pegava a roupa da festa e atravessava o rio nadando. Saía, trocava pela roupa seca e ter-

minava de chegar. Pegava pouso na casa do dono da festa, às vezes no quintal, às vezes na casa, e estendia a roupa para secar. Ia para festa, dançava com as moças bonitas e com as feias se não tivesse opção. Aí pegava o caminho de volta. Às vezes o cavalo acompanhava e atravessava o rio a nado, ao lado do dono. Outras vezes alguém na outra margem emprestava um cavalo para seguir o caminho.





UMA HISTÓRIA DE MARIA FRANCISCA

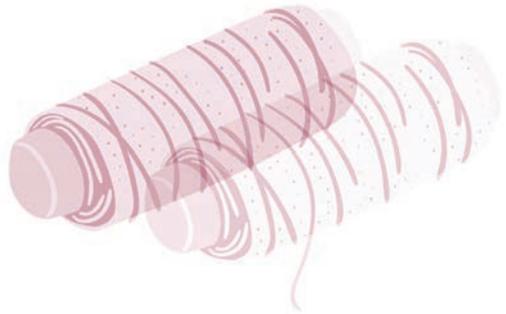
Histórias coletadas por sua neta, Fernanda Gomes

Maria Francisca tinha 75 anos quando contou essa história, que fica em primeira pessoa, porque não tem como deixar mais bonita.

Minha mãe largava muito a gente sozinha quando eu era criança, eu e meu irmão mais velho. Ela ia trabalhar na casa dos outros em serviços como fazer farinha, polvilho, rapadura, arrumar porco depois que mata, etc. Era o jeito dela de ganhar comida para alimentar a gente porque ela era analfabeta, nunca estudou e a gente era pobre. E meu pai era vivo, mas nunca cuidou da gente. Antes de eu nascer, ele vivia com a minha mãe, mas não queria casar com ela, aí minha mãe largou dele e ele arrumou outra mulher e outros filhos. Ela trabalhava na casa dos fazendeiros em troca de um quilo de feijão, por exemplo.

Eu queria muito aprender a costurar, mas minha mãe não deixava eu mexer na máquina de jeito nenhum. Ela não costurava para fora, mas fazia roupa pra gente. Era uma maquininha portátil, lembro até hoje. Aí eu esperava minha mãe sair para trabalhar, pegava tudo quanto é “retalhinho” de tecido que eu encontrasse, cortava e costurava roupa de boneca. Eu costurava e escondia tudo, porque minha mãe não podia ver. Se ela visse, ela ia me bater. Mas isso foi o que me garantiu condição de sobreviver lá na frente. Porque quando eu fiquei viúva, com os meninos tudo criança, sobrevivi com a costura. Com isso ganhava um “dinheirinho” que dava para sustentar eles. E eu aprendi a costurar sozinha e foi minha insistência que não deixou a gente passar fome quando o pai dos meninos morreu. Era eu e mais cinco filhos, de 13 a 3 anos de idade, na roça.

Aí depois, quando eu vim para cidade com os meninos, para Uberaba, continuei costurando. Principalmente para quem era da Pindaíba (região rural) também e foi para cidade. Eu só tenho até quarta série de estudos e só consegui ir até a quarta série por insistência minha, e ajuda do meu irmão. Minha mãe só deixava eu ir para escola depois que eu enchesse uma roda inteira de linha fiada. Mas como eu era pequena, não conseguia tocar o pedal da roda e transformar o algodão em linha, porque a roda tem que girar para fazer o algodão virar linha. Aí meu irmão, para ajudar, ia tocando a roda para mim. Todo dia era isso e eu tinha que fazer todo dia para minha mãe deixar eu ir para escola. Mas, bom, foi assim que eu aprendi as coisas... e foi muito útil depois.



TRÊS HISTÓRIAS DE ALAOR

Histórias coletadas por Raphaela Campos de Sousa

A neta perguntou para Alaor Campos Júnior alguma história da vida dele. E, mesmo falando pouco, ele disse que tinha algumas para contar. Escolheu essas para compartilhar conosco.

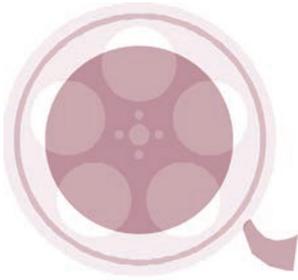
Alaor trabalhava no cinema, um dia o cinema fechou e o pessoal que trabalhava entrou na Éder (um bar) e começou a beber cerveja. Daí um pouco chegou uma família, disseram que precisavam de um sangue para um bebê que tinha acabado de nascer, que procuraram em todos os lugares e não acharam e que o único sangue que servia era o dele (sangue O -). “Eu falei: tem jeito não, eu tô tonto”. O pai do menino ligou para o médico que estava cuidando da criança, que era outro parente dele e o médico disse, “traz esse tonto mesmo”. Eu fui e doei o sangue. Depois de muitos anos ele (pai da criança) apareceu com uma moçona, grandona e disse “olha a minha filha, a menina que você deu o sangue”.

Alaor contou uma história da sua infância também. “Quando eu era menino e meu pai e minha mãe queriam ir para o baile né, eles tacavam pinga em mim para eu poder dormir. Eles me deixavam dormindo com o tio Pedro, ele chamava Pedro Domingo Segunda-feira. Mas o tio Pedro também morria de medo, deixavam nós dois sozinhos lá, toda hora ele saía e dava tiro e falava “Brólio”. Toda hora ele saía na janela e dava uns tiros para cima



pá pá pá. Era ele quem cuidava de mim quando meus pais iam para o baile. Ele era velhinho já na época.

Mas o Alaor não foi santo a vida toda e contou uma história da juventude dele também. Disse que uma vez estava 'na gandaia e o dono das muié chegou, não tinha para onde sair e a gente começou a furar a porta com a faca. Eu pulei do terceiro andar, terceiro não, do segundo andar, eu pulei. Não quebrei nada, pulei e 'pé na tábu'."



UMA HISTÓRIA DE ILKA

Histórias coletadas por Raphaela Campos de Sousa



Dona Ilka Martinelle Campos começou contando duas histórias sobre sua mãe, indicando, talvez, como faz falta saber de quem amamos e como é possível fazer um neto conhecer melhor alguém com quem conviveu pouco.

Minha mãe, Gilda, estava vindo para o meu aniversário. Ela foi atravessar a avenida, mas estava caindo uma chuva muito forte e formou uma enxurrada. Ela caiu na enxurrada e foi rodando. O meu pai, ele era bem magrinho, saiu atrás dela para tentar ajudar.

A minha mãe estava segurando uma sombrinha em uma mão e o presente na outra. Ela não soltou, saiu rolando e não soltou o presente e nem a sombrinha. Aí meu pai conseguiu pegar ela e minha mãe chegou toda molhada para o aniversário, com a sombrinha em uma mão e o presente na outra.

Em outra vez, minha mãe estava indo visitar o Valdir no hospital, irmão da Ilka, virou o pé e caiu. Ela caiu e levantou depressa, apavorada, e disse “Nossa, não conta para o seu pai não, por que ele não gosta que eu caio na rua”.

Ilka contou também uma história dos netos.

Nós, a família de Ilka, estávamos na chácara e uma das minhas netas, que tinha uns três anos, foi dormir na nossa cama. Ela deitou entre nós dois, entre ela e o marido, Alaor, a quem ela chama de Netinho. O Netinho começou a fingir que estava roncando. A minha neta, que estava lá com a gente, virou e falou “iiiiii, não estou gostando disso não”. Aí eu comecei a rir, tentei disfarçar, mas não consegui. Nesse momento, a minha neta foi para debaixo da coberta e o Netinho soltou um pum. Ela saiu do quarto feito um tiro, pisando duro e falou “eu vou dormir na minha cama, eu vou dormir na minha cama”.

ENTREVISTA COM
MARIA BORGES CUSINATO - 86 ANOS

por: Paula Cusinato



Conte-me sobre seu “antes” e “depois” do coronavírus.

Antes do coronavírus, eu fazia todas as minhas coisas. Eu gosto de andar, gosto de fazer tudo, ir ao banco, ao supermercado, aula de natação, aula de bordado. E faço tudo a pé porque tudo é perto, e eu gosto muito de andar, eu não gosto de ficar parada. Desde que começou a pandemia eu não podia mais, de repente eu não podia sair de casa, não podia chegar na porta do prédio porque eu ficava com medo do vírus. Fiquei presa dentro de casa e fui ficando ansiosa. Mas graças a Deus eu tenho filhos, netos, que me ajudaram muito. Tenho uma neta que faz tudo para mim. Mas eu não gosto de ficar pedindo as coisas, mas não teve jeito, tudo que precisava, ela fazia para mim. Essa nova situação não foi uma coisa normal eu não gostei, achei que foi muito ruim.

Parece que todos temos que aprender algo com essa situação. A Sra. pode me dizer qual seria seu aprendizado? E para sociedade em geral?

O meu aprendizado é ser mais humilde, aprender que precisamos uns dos outros e agradecer a Deus que eu tinha uma pessoa que eu posso contar e faz as coisas para mim. Acredito que a sociedade vai aprender também a valorizar mais a família, o lar e deixar muita coisa que a gente acha que é importante, que pode passar sem elas. Levar uma vida mais simples, que podemos ficar mais em casa, valorizar a família. Apesar desse momento ruim a gente aprende muita coisa.

Muitos acreditam que o mundo será melhor, as pessoas serão melhores depois da pandemia, a Sra. concorda? Em sua experiência de vida, quais foram suas melhores e piores lembranças da vida em sociedade?

Acho que as pessoas vão aprender a valorizar mais as coisas e ver que algumas coisas não são importantes. Preocupação desnecessária, como guardar dinheiro e ter uma vida melhor. O impor-

tante é sermos felizes, amar todos e viver em paz, sem brigas, sem mal-estar, nem nada.

Comente se tem sentido solidão nestes tempos de pandemia.

Solidão eu não sinto porque tenho família, tenho minha neta que mora aqui comigo no prédio. Agora estou em Brasília, estou com minha filha, meus netos. O que eu sinto falta são as coisas que eu fazia e que não estou fazendo, como ir ao mercado, ao banco, encontrar minhas amigas da hidroginástica e encontrar minhas amigas do bordado. Eu não estou saindo de jeito nenhum de casa, então não é solidão mas estou muito ansiosa.

Conte um “causo” para gente de seus tempos de menina.

Que eu me lembro da minha infância é que eu tinha dois irmãos, um mais novo e um mais velho que eu, e tudo que eles brincavam, eu brincava também. E um dia eles foram mexer com o cachorro em cima da mesa, e meu irmão mais velho foi domar o cachorro com uma varinha e ele pulava de um lado para o outro, e assim ele esbarrou em um vaso de vidro e quebrou. A minha mãe não estava e a gente estava aproveitando para brincar com o cachorro em cima da mesa da sala. Quando minha mãe chegou, foi um caso sério, uma briga, ficamos todos de castigo. Agora vou contar uma lembrança de quando eu fiquei mocinha de 15 anos, eu ia a matinê dançante do Metrópole, antigo cinema de Uberaba. Eu ia com as minhas amigas e lá eu aprendi a dançar, eu gostava muito de ir para lá todo domingo. Às vezes, eu saía para vender sapatinhos de tricô na rua para poder pagar o ingresso do cinema, mas não deixava de ir. A minha infância e adolescência foi ótima, foi muito boa com meus dois irmãos.

Deixe uma mensagem para gente.

A mensagem que eu deixo para todo mundo é que se cuide nessa pandemia que estamos vivendo, fique em casa, evite sair, e,

se for preciso, use máscara, fique distante um do outro, porque a doença para alguns é muito triste. Tenha confiança que isso vai acabar, vai passar, se Deus quiser vai passar. Eu ainda estou muito ansiosa, mas estou tentando melhorar, acreditando que tudo vai passar.

ENTREVISTA COM

LEILA JANICE MAXWELL - 73 ANOS

por: Luciana Colucci



Conte-me sobre seu “antes” e “depois” do coronavírus.

O “antes” e o “depois”, para mim, são iguais. Bastante trabalho, vida ativa. O diferente foi o “durante”. Pânico infundido nas pessoas pela mídia, uso de máscaras, visitas proibidas, abraços proibidos, encontros proibidos, cultos nas igrejas proibidos, trabalho parado. Todas as coisas que fazem parte do meu dia a dia e que significam tanta coisa para mim, sumiram.

Senti muita falta dos abraços, do convívio com a família, das pessoas. Ainda saía todos os dias, ia a supermercado, varejão, padaria. Me cuidei da forma que eu achava necessário, já que também tenho leucemia mieloide crônica; orei para que tudo isto passasse logo. Não menosprezei a força do vírus, nem a dor de muitos, mas as entrelinhas das notícias espalhavam muita informação danosa e enganosa, causando pânico e conseqüentemente muitos outros problemas. Não acredito que o coronavírus “foi embora” - vamos conviver com ele creio pelo resto de nossas vidas. Mas depois que as autoridades decidiram que poderiam baixar a guarda, as coisas melhoraram, a família voltou a se reunir, voltaram a funcionar os cultos nas igrejas, os abraços voltaram a acontecer, e o trabalho começou a ser solicitado novamente.

Parece que todos temos que aprender algo com essa situação. A Sra. pode me dizer qual seria seu aprendizado? E para a sociedade em geral?

A vida é curta, e precisamos viver cada momento com aqueles que nos são queridos, e fazendo as coisas que gostamos. Senti que nossa fé precisa ser mais forte, precisamos viver hoje, aqui na terra, a esperança que nos foi prometida pelo Senhor Jesus Cristo. Precisamos ser mais resilientes, mais positivos, mais confiantes. Creio que estes pontos são para toda a sociedade.

Muitos acreditam que o mundo será melhor, as pessoas serão melhores depois da pandemia, a Sra. concorda? Em sua experiência de vida, quais foram suas melhores e piores lembranças da vida na sociedade?

Na verdade, não sei se o mundo será melhor depois da pandemia. Algumas pessoas aprendem com situações adversas, mas há um grande número que não aprende e continua da mesma forma. Qualquer mudança exige adesão de todos, e isto não vai acontecer. Mas algumas lições, creio, giram em torno de se dar mais valor às coisas pequenas, momentos íntimos, dar valor às pessoas, buscar ajudar e servir a quem precisa.

Comente se tem sentido solidão nestes tempos de pandemia.

Não sinto solidão - sei viver e conviver comigo muito bem, e busco outras pessoas para interagir e tenho minha família. Gosto dos momentos em que estou com a família, e senti falta deles na pandemia, sim. Mas a solidão acontece se você não tem interesse em nenhuma atividade. Eu gosto de ler - li uns 60 livros ou mais durante a pandemia. Gosto de música, de tocar piano. Gosto de falar com pessoas queridas por vídeo chamada. E também tenho Jesus como meu Rochedo e Proteção, e seguindo os Seus mandamentos, não tem como sentir solidão. Então, na verdade, não sobrou tempo para a solidão.

Conte um “causo” para a gente de seu tempo de menina.

Meu tempo de “menina” foi há bastante tempo. Não tínhamos geladeira, nem telefone, nem televisão. Meus pais eram escoceses, bastante rígidos, e nossa criação foi bem britânica. Minha mãe não comprava salame - ela achava o cheiro muito forte, não comiam salame na Escócia, e nem ela nem papai gostavam. E quando comecei a estudar, via a maioria dos colegas levando pão com salame para a escola, de lanche, e eu levava pão com geleia - bem britânico. O cheiro do pão com salame me atraía. De quando

em vez, conseguia que algum colega me desse um pedacinho, e eu saboreava aquele pedacinho de salame na boca, durante o restante da tarde.

Deixe uma mensagem para a gente.

Repito: a vida é curta - precisamos aproveitar cada momento, sendo pessoas de bem, colaborando para o crescimento de quem está à nossa volta. E em tudo, seguir o exemplo e os mandamentos do Senhor Jesus Cristo, registrados na Bíblia, sendo um deles: “O meu mandamento é este: que vos ameis uns aos outros, assim como Eu vos amei” (João 15:12). Ah! Se esse amor fosse colocado em prática...

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

FREUD, Sigmund. *O mal-estar na civilização*. Rio de Janeiro: Penguin (Grupo Companhia das Letras). 2011.

LLOSA, Mario Vargas. *A civilização do espetáculo*. Rio de Janeiro: Objetiva (Grupo Companhia das Letras), 2013.



Universidade Federal
do Triângulo Mineiro

Pró-Reitoria
de Extensão
Universitária
PROEXT



Núcleo de Avaliação Psicológica
e Investigações em Saúde



Laboratório Interdisciplinar de Estudos do Gênero
Sandra Guardini Vasconcelos