
ENVELHECIMENTO: VISÃO DE FILÓSOFOS DA ANTIGÜIDADE ORIENTAL E OCIDENTAL¹

ENVEJECIMIENTO: VISION DE FILÓSOFOS DE LA ANTIGÜEDAD ORIENTAL Y OCCIDENTAL

AGING: PHILOSOPHERS' VISION OF ORIENTAL AND OCCIDENTAL ANTIQUITY

SILVANA SIDNEY COSTA SANTOS ²

Este trabalho bibliográfico objetivou abordar o envelhecimento, partindo de reflexões filosóficas da história universal. Na civilização Oriental, Lao-Tsé correlacionou a velhice à santidade e Confúcio defendeu a piedade filial. Na civilização Ocidental, Sócrates afirmou que a velhice não apresentava peso aos prudentes; Platão direcionou a velhice à paz e a libertação e Aristóteles afirmou serem os idosos não confiáveis. Cícero aconselhou encontrar o prazer na velhice e Sêneca defendeu a velhice enquanto processo natural. Estas reflexões filosóficas apontam para a elaboração necessária, difícil, pertinente e individual do próprio processo de envelhecimento dos profissionais que trabalham com os idosos.

PALAVRAS-CHAVES: Envelhecimento, visão, filosofia, Oriente, Ocidente.

Este trabajo bibliográfico objetivó abordar el envejecimiento, partiendo de reflexiones filosóficas de la historia universal. En la civilización Oriental, Lao-Tsé correlacionaba la vejez con la santidad e Confucio defendía la piedad filial. En la civilización Occidental, Sócrates afirmaba que no representaba la vejez peso para los prudentes; Platón, direccionó la vejez para la paz y liberación y Aristóteles afirmaba que los ancianos no son confiables. Cicerón aconsejaba encontrar el placer en la vejez e Sêneca defendía la vejez mientras proceso natural. Estas reflexiones filosóficas apuntan a la elaboración necesaria, difícil, pertinente y individual del propio proceso de envejecimiento de los profesionales que trabajan con los ancianos.

PALABRAS CLAVES: Envejecimiento, visión, philosophy, Oriente, Occidente.

This bibliographical work objectived to approach the aging, leaving of the universal history philosophical reflections. In the Oriental civilization, Lao-Tsé correlated the age with the sanctity and Confúcio defended the filial pity. In the Occidental civilization, Socrates affirmed that the age didn't to present any weight for the careful; Plato directioned the age to the peace and liberation and Aristotle affirmed that the elderly are not reliable. Cicero advised to find the pleasure in the age and Seneca defended the age as while the natural process. These philosophical reflections point for the necessary, difficult, pertinent and individual elaboration of the own aging of what work with the elderly.

KEY WORDS: aging, vision, philosophers, Orient, Occident.

¹ Trabalho final da disciplina Filosofia da Ciência e da Saúde. Doutorado em Enfermagem /UFSC/1999.

² Professora da Faculdade de Enfermagem N. S. das Graças/FENSG. Universidade de Pernambuco/ UPE. Especialista em Gerontologia Social/SBGG. Mestre em Enfermagem/UFPB. Aluna do Doutorado em Enfermagem /UFSC.

Rua Durval Melquíades de Sousa, 690/203. Centro. Florianópolis – SC. CEP: 88015-070.

Fone (0xx48) 2230483. E-mail: silvanasidney@uol.com.br

INTRODUÇÃO

A preocupação com a velhice e com um possível rejuvenescimento existe desde tempo muito remoto, e a forma de perceber o envelhecimento não foi única para todos os povos. A partir da visão de alguns expoentes da história universal, pode-se fazer uma breve retrospectiva filosófica sobre o processo de envelhecimento, considerando a época em que cada um viveu e as influências que cada qual recebeu de sua própria civilização

Ao realizar esta revisão, não pretendo *esgotar* a temática, mas apenas torná-la pertinente para subsidiar reflexões acerca do nosso próprio envelhecimento, permitindo-nos entender o ser humano idoso e cuidar dele com mais competência o que configura, pois, o objetivo deste estudo.

ENVELHECIMENTO NA CIVILIZAÇÃO ORIENTAL

Na civilização oriental, merece destaque a condição privilegiada do idoso verificada na China, desde a Antiguidade até os dias atuais. Dois personagens foram fundamentais para que essa percepção surgisse e perdurasse até os nossos dias: Lao-Tsé e Confúcio. Inicialmente, descrevo o filósofo e historiador Lao-Tsé ou Lao-Tzy (604-531a. C.), nome cuja tradução mais apropriada é *ancião*, fundador do Taoísmo, sistema filosófico que considera Tao o todo e único. Pouco se sabe acerca da sua história de vida, porém sua historicidade está presente através do seu livro *Da Razão Suprema e da Virtude*, o Tao-te King (Lao-tzy,1999).

Lao-Tzy indicou, através de sua obra, o ponto de partida para o conhecimento intuitivo e suas opiniões sobre o sentido da vida. Para ele, *a vida nada mais é do que o ser humano que atua espontaneamente como centro do mundo* (Lao-tzy,1999, p.23). Esse filósofo percebeu a velhice como um momento supremo, de alcance espiritual máximo, comentando que aos 60 anos de idade o ser humano atinge o momento de libertar-se de seu corpo através do êxtase de se tornar um santo.

Embora se reconheça a velhice apenas no outro ser humano e não em quem a está vivenciando, o *dono* do corpo que envelhece, integrado na dimensão temporal da existência, reconhece-se a cada momento de forma renovada e galgando novos limites, muitas vezes priorizando a dimensão espiritual.

Outro destaque da civilização oriental foi o filósofo Confúcio (551-479 a.C.), profundo conhecedor da alma humana, que externou conceitos de moral e de sabedoria. A filosofia de Confúcio, que não deve ser considerada religião, visa a uma organização nacionalista da sociedade, baseando-se no princípio da simpatia universal, que deve ser alcançada por meio da educação, e estender-se do ser humano à família e da família ao Estado, considerando este último a grande família.

O Confucionismo tem como base a família, em cujos domínios todos devem obediência ao ser humano masculino mais velho. A autoridade do patriarca mantém-se elevada com a idade e até mesmo a mulher, tão subordinada, na velhice, passa a ter poderes mais elevados do que os jovens masculinos, exercendo influência preponderante na educação dos netos. Confúcio acreditava que a autoridade da velhice é justificada pela aquisição da sabedoria, pregando que aos 60 anos o ser humano compreende, sem necessidade de refletir, tudo o que ouve; ao completar 70 anos, pode seguir os desejos do seu coração sem transgredir regra nenhuma, e que a sua maior ambição era que os idosos pudessem viver em paz e, principalmente, que os mais jovens amassem esses seres.

Para Confúcio (1999), não há nada no mundo tão grande como o ser humano; e, no ser humano, nada é maior que a piedade filial. Segundo sua doutrina, os deveres dos filhos para com os pais compreendem: procurar torná-los seres humanos felizes, de todas as maneiras e em todos os momentos; sempre cuidar deles com carinho e atenção; demonstrar saudade e dó deles, por ocasião de sua morte; e, após a sua morte, oferecer-lhes sacrifícios com muita formalidade.

O amor dos filhos aos pais envelhecidos, a assegurar-lhes maior proteção e segurança na última idade do seu processo de viver, compreende uma das mais sublimes ações do ser humano para consigo mesmo e para com a sua espécie, ou seja, para com a sua geração e para as gerações futuras, sustentando a perpetuação do amor intenso e especial entre pais e filhos.

ENVELHECIMENTO NA CIVILIZAÇÃO OCIDENTAL

No Ocidente, no ano 2.500 a.C., quando a beleza e o vigor físicos eram cantados e exaltados, o primeiro texto

referindo-se à velhice foi elaborado no Egito, por Ptah-Hotep filósofo e poeta que afirmou sobre a velhice:

Quão penoso é o fim do ancião! Vai dia a dia enfraquecendo: a visão baixa, seus ouvidos se tornam surdos, o nariz se obstrui e nada mais pode cheirar, a boca se torna silenciosa e já não fala. Suas faculdades intelectuais se reduzem e torna-se impossível recordar o que foi ontem. Doem-lhe todos os ossos. A ocupação a que outrora se entregara com prazer, só a realiza agora com dificuldade e desaparece o sentido do gosto. A velhice é a pior desgraça que pode acontecer a um homem (Beauvoir, 1990, p.114).

Ptah-Hotep mostra a face cruel do processo de envelhecimento, comentando a velhice de modo pouco favorável, desolado e até depressivo. Ao meu ver, essa é a visão mais presente acerca dessa fase do processo de viver humano, pontilhado por preconceitos, por discriminação e pelo isolamento, embora esses traços negativos venham sendo trabalhados e aos poucos venham sendo transformados em uma função mais positiva. Não obstante, a persistirem sem solução problemas de saúde materna e infantil, de adultos jovens e principalmente do trabalhador, o aumento acelerado e brusco da população idosa em um país em desenvolvimento como o Brasil, assume a condição de sério problema de saúde pública.

Por outro lado, penso que, com o avanço tecnológico e com a transição demográfica³, decorrente da redução da mortalidade geral e infantil, da diminuição das taxas de fecundidade e do próprio aumento da expectativa de vida, o simples crescimento do número de idosos não é suficiente para eles conquistarem espaços que lhes permitam uma velhice mais tranqüila, mais saudável e, principalmente, mais adaptável às limitações que possam surgir nessa fase de vida.

A civilização da Grécia antiga, floresceu no Mediterrâneo nos anos 4.000 a 1.000 a.C. num país montanhoso, árido, com uma orla bastante acidentada e com numerosas ilhas, que lhe favoreceu o comércio e as atividades marítimas em geral. As cidades, dentre as quais se destacaram Atenas e Esparta, possuíam hábitos e costumes próprios e vida econômica independente cultivando por sua vez certa

rivalidade entre si. Somente a língua e a adoração dos mesmos deuses conscientizavam esses gregos de que realmente constituíam um mesmo povo, que nos legou filósofos famosos como Sócrates, Platão e Aristóteles (Pietre, 1985)

Na Grécia, o advento da filosofia, marca o declínio do pensamento mítico e o começo de um saber racional, acarretando uma transformação geral das perspectivas cosmológicas e consagrando o surgimento de uma forma de pensamento e de sistema de explicação sem analogia no mito (Vernant, 1992). Os gregos foram amantes do corpo jovem e saudável, preocupados em cultuá-lo e preservá-lo, sendo a velhice, de modo geral, tratada com desdém, muito desconsiderada e até motivo de pavor, principalmente pela perda dos prazeres proporcionados pelos sentidos.

Beauvoir (1990, p.123) descreveu algumas percepções de personagens importantes da Grécia antiga, entre eles Minermo, sacerdote em Colofos, 630 a.C., o qual cantava os prazeres da juventude e do amor e detestava a velhice. Dizia ele: *Que vida? Qual o prazer sem Afrodite de ouro?* Já para Anacreonte, que cantou o amor e os prazeres do corpo: *envelhecer é perder tudo que constitui a doçura da vida.* Titon afirmava: *Prefiro morrer a envelhecer.* Entretanto, havia aqueles que tinham outras opiniões sobre a velhice, como Homero, que associava a velhice à sabedoria; mas em outro momento opõe-se à velhice, ao dizer que *os deuses odeiam a velhice.* Já para Sólon, os prazeres contavam menos que o ganho em sabedoria: *Ao avançar em anos, nunca deixo de aprender.*

Fica claro que mais seres humanos insatisfeitos do que os seus contrários aceitam a velhice e procuram adaptar-se aos limites impostos pelo processo de vida. Não é diferente da atualidade, quando são poucos os idosos que se sentem felizes pelos anos vividos e procuram aproveitá-los da melhor maneira possível, engajando-se nos programas oferecidos pela universidade aberta à terceira idade, nas aulas de ginásticas a eles direcionadas, aos clubes ou associações voltados ao lazer e ao entretenimento e que despertam o interesse no aprendizado de novas situações, como tocar um instrumento, usar o computador e outras. É necessário estimular nos seres humanos idosos a vontade de viver intensamente e com melhor qualidade possível a sua fase de vida.

³ Mudança na pirâmide populacional a partir de alterações de faixas etárias na população geral, verificada principalmente quando o país passa a envelhecer.

Mas é nos diálogos de Sócrates, citado por Platão (1985), que se encontra o verdadeiro interesse pelos problemas do idoso. Sócrates (469 – 399 a.C.) foi, talvez, o mais enigmático de toda a história da filosofia. Era um ser humano considerado feio, destituído daqueles atributos tidos como belos pelos gregos de então, mas interiormente era especialmente maravilhoso. Embora nunca tenha escrito nada seus pensamentos chegaram até nós por intermédio de Platão, seu discípulo e seguidor.

Um fato crucial na vida de Sócrates foi que ele, ao contrário dos outros filósofos, não queria ensinar aos outros, mas dialogar, discutir com eles, atirá-los. Na sua opinião, tal como a sua mãe parteira, ele deveria ajudar os seres humanos a *parir* suas próprias opiniões, considerando que o conhecimento tem de vir de dentro e não pode ser obtido *espremendo-se* os outros, pois só o conhecimento que vem de dentro é capaz de revelar o verdadeiro discernimento. Ao escrever a República, Platão (1985), mostra-nos passagens onde Sócrates faz referências ao envelhecimento, como a idéia de que para os seres humanos prudentes e bem preparados, a velhice não constitui peso algum.

Quanto mais cedo o ser humano começar a preparar-se para o processo de envelhecimento, procurando viver de forma saudável, longe de uso e abuso de drogas, desenvolvendo atividades físicas regulares, alimentando-se adequadamente, ingerindo grande quantidade de água, realizando suas atividades laborais satisfatoriamente, conquistando o apreço e a amizade dos outros, usufruindo o lazer e o entretenimento e tendo sempre em vista a criação de projetos futuros que sejam voltados à coletividade, mais sua vida terá um sentido concreto, transformando sua velhice na continuidade natural da sua vida.

Torna-se oportuno transcrever aqui diálogo travado entre Sócrates e Céfalo, sobre a velhice, descrito por Beauvoir (1990, p. 135):

Céfalo convidou Sócrates para visitá-lo, desculpando-se por não ir procurá-lo, pelo fato de estar velho e ser difícil sair de casa. Queria conversar com o amigo, pois para Céfalo, quanto mais amortecidos ficam os prazeres do corpo, mais crescem o deleite e o prazer da conversação. Sócrates aceitou o convite, respondendo que lhe agrada muito conversar com pessoas de mais idade, que já tinham percorrido um caminho que ele teria que percorrer. Assim, deu-se o início da

conversa, quando Sócrates perguntou a Céfalo, como ele, já velho, sentia-se ao atingir a fase que os poetas chamavam de o limiar da velhice. Céfalo respondeu que muito bem, pois a triste cantilena, evocada por muitos, responsabilizando a velhice por todos os males, para ele era decorrente da própria vida e não da idade avançada.

Esta passagem, mostra que as queixas não devem ser atribuídas à velhice e sim ao caráter do ser humano, pois aquele que é naturalmente tranqüilo e bem humorado, não sentirá o peso dos anos, e aquele que não apresenta estas características, não só a velhice, mas a própria juventude lhe é um fardo bastante pesado. Portanto, um processo de envelhecimento tranqüilo e saudável depende de uma juventude tranqüila e saudável.

A morte de Sócrates, condenado a beber cicuta, marcou a vida de Platão (427-347 a.C.) e direcionou sua atividade filosófica, levando-o a escrever, reproduzindo os diálogos e os momentos vividos com o mestre. Platão afirmava que a velhice faz surgir nos seres humanos um imenso sentimento de paz e de libertação. Já aos 80 anos, quando escreveu *Leis*, enfatizou as obrigações dos filhos para com os pais idosos, salientando que nada é mais digno que um pai e um avô, que uma mãe e uma avó todos idosos. Essa preocupação de Platão com as obrigações dos filhos para com os pais idosos lembra a piedade filial descrita por Confúcio.

Descendente de família rica, Aristóteles (384-322 a.C.) teve oportunidade de estudar, tornando-se professor muito cedo. Foi discípulo de Platão, mas não ocupou o seu lugar na academia após a sua morte. É tido como um dos filósofos mais inacessíveis, ou pelo menos o mais difícil de abarcar com um só olhar (Crescenzo, 1988), talvez pelo fato de ele não ter sido somente um filósofo, mas um cientista que cultuava a lógica (para ele relação de causa e efeito), foi um grande sistematizador, fundou várias ciências, acreditava na filosofia enquanto atividade oratória, defendia que o grau máximo da realidade está em perceber e sentir utilizando os sentidos.

Em relação ao envelhecimento, Aristóteles achava que uma boa velhice era aquela em que o ser humano não apresentasse enfermidades. Cabe aqui lembrar que o envelhecimento é processo contínuo durante toda a vida e que provoca no organismo modificações biológicas, psicológicas e sociais. As *modificações biológicas* são as

morfológicas, reveladas por aparecimento de rugas, cabelos brancos e outras; as fisiológicas, relacionadas às alterações das funções orgânicas; as bioquímicas, que estão diretamente ligadas às transformações das reações químicas que se processam no organismo. As *modificações psicológicas* ocorrem quando, ao envelhecer o ser humano precisa adaptar-se a cada situação nova do seu cotidiano. Já as *modificações sociais* são verificadas quando as relações sociais tornam-se alteradas em função da diminuição da produtividade e, principalmente, do poder físico e econômico, sendo a alteração social mais evidente em países de economia capitalista.

Portanto, de forma natural, doenças e outros desconfortos físicos, psíquicos ou sociais poderão acometer os seres humanos que envelhecem, em consequência das modificações descritas, porém tais idosos aprendem a se cuidar, aprendem a viver com tais doenças e desconfortos, não permitindo que a velhice adquira vulto de tormento.

A percepção de Aristóteles acerca da velhice era bem diferente da de Platão. Na verdade, sua visão de ser idoso era deprimente: ele os considerava reticentes, hesitantes, lentos, de mau caráter; dizia ainda que os idosos só imaginam o mal, são cheios de desconfiança e que essas características são consequências da experiência de vida que os humilhou, sendo carentes de generosidade, vivendo mais de recordações do que de esperanças e desprezando a opinião alheia. Na *Ética*, onde se concentram seus escritos mais famosos, Aristóteles ensina que o ser humano progride somente até os 50 anos. Essa concepção distorcida de velhice fazia-o ver os idosos como pessoas diminuídas, indignas de confiança e por isso precisavam ser afastadas do poder, não devendo exercer cargos de importância política (Crescenzo, 1988).

Para Hipócrates (460-370 a.C.), que não foi filósofo, mas médico famoso da antiguidade grega, a velhice começa depois dos 50 anos e apresenta-se como desequilíbrio dos humores. Destacou no idoso características distintas das expressões clínicas verificadas nos jovens, apontando que a temperatura do idoso não costuma ser alta, os processos de enfermidade tendem à cronicidade, os hábitos intestinais modificam-se, o prognóstico das doenças é diferente e difícil. Algumas observações importantes quanto à saúde dos idosos foram inicialmente verificadas por Hipócrates, destacando-se: os distúrbios respiratórios, a disúria, as doenças renais de modo geral, as artralgias, as

vertigens, o acidente vascular cerebral, a perda ponderal, a catarata e a hipoacusia (Leme,1997).

A partir de suas observações, Hipócrates determinou normas assistenciais, sobretudo na higiene corporal; recomendou atividade física e mental, assinalando preceitos dietéticos, baseados em geral na sobriedade; completava dizendo que *os velhos suportam melhor a abstinência, o pouco sustento lhes basta* (Leme,1997, p.17). Quando acompanhava clinicamente os idosos, ele sugeria moderações em todas as atividades, mas manter as ocupações habituais. Percebo que, os conselhos de Hipócrates permanecem atuais e bem adequados aos seres humanos idosos, para que estes vivam um envelhecimento tranquilo e saudável, fazendo parte das orientações corriqueiras dos gerontólogos e dos geriatras.

No primeiro século antes da Era Cristã, Marco Túlio Cícero (103-43 a.C.), o grande filósofo romano, político, jurista e orador, demonstrou-se uma figura exponencial nos estudos sobre a velhice. Aos 63 anos de idade, senador da república, escreveu o livro *De Senectute ou Catão, o velho*. Nele resumiu sua visão de envelhecimento como processo fisiológico, relatando os problemas do idoso como redução da memória e da capacidade funcional, alterações dos órgãos dos sentidos, redução da capacidade de trabalho. Salientou que, com o envelhecimento, os prazeres corporais vão sendo substituídos pelos intelectuais, enfatizando a necessidade de prestigiar os idosos e de fazer-lhes um preparo psicológico para a morte. Pude entender que Cícero retomou, em seus escritos, algumas passagens descritas na República, de Platão.

Cícero foi um otimista diante do fator fisiológico da velhice. Aconselhava o cuidado corporal e mental, a escolha de prazeres adequados, de atividades que trouxessem benefícios individuais e coletivos, desde que estivessem ao alcance das forças dos idosos. Para esse filósofo, a arte de envelhecer está em descobrir o prazer que todas as idades proporcionam, pois todas têm as suas virtudes. Convém salientar que essa aprendizagem da arte de envelhecer não deve ser ligada ao individual, pois a superação dos obstáculos a uma velhice feliz vai buscar no social suas razões de ser.

Em *De Senectute*, Cícero (1999) descreve a conversa entre o velho Catão e os jovens Cipião e Gaio Lélis. Esses rapazes interpelam Catão sobre os agravos e as vantagens da velhice. Catão, senador e ser humano muito respeitado por seus pares, com mais de 80 anos, fala do envelheci-

mento de forma clara, concreta, procurando criticar os preconceitos que pairam sobre os idosos, lembrando que, sempre quando os Estados se viram arruinados pelos jovens, foram os idosos que os restauraram. Na verdade, fica claro que o maior interesse de Cícero em *De Senectute* é defender a velhice para provar que a autoridade do Senado, há muito abalada, deve ser reforçada.

Para Cícero (1999) não se deve atribuir à velhice todas as lamentações da vida; quem muito se lamenta, segundo ele, faz isto em todas as idades do processo de viver, pois os seres humanos inteligentes sempre tentam afastar o temperamento triste e a rabugice em qualquer idade. Acrescentou que são quatro as razões de detestar a velhice: afasta o ser humano da vida ativa; enfraquece o corpo; priva-nos dos melhores prazeres e aproxima-nos da morte. E analisa cada uma dessas razões, citando exemplos de figuras e situações conhecidas da época. Também é de Cícero a célebre comparação de seres humanos com alguns vinhos, que envelhecem sem azedar.

Eu completo lembrando que as alterações biológicas, psicológicas, sociais e outras que configuram o envelhecimento podem ensejar novas situações vivenciadas pelo ser humano e que a presença *desse novo* muitas vezes pode representar o inusitado e a expansão de capacidades inovadoras e prazerosas para o idoso.

Sêneca (20 a.C.-65 d. C.), outro grande romano, defendeu a velhice em suas cartas a Lucílio, afirmando que a velhice é boa, como tudo que é natural e que não revela nenhuma decadência, retomando, 100 anos depois, as idéias de Cícero. Na opinião de Sêneca (1982), para ter tranquilidade é necessário aceitar o processo de envelhecimento e tirar o melhor proveito dessa fase de vida, que poucos seres humanos têm o prazer de galgar. Penso que a oportunidade de continuar vivo e lutando pela vida rompe laços de exigências passadas e torna o ser humano idoso um lutador satisfeito, um vencedor.

ENVELHECIMENTO HOJE E A NECESSIDADE DA CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL

No Brasil, o interesse na Geriatria iniciou-se em 1961 com a criação da Sociedade Brasileira de Geriatria, posteriormente designada Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). Na década de 70 alguns serviços de

saúde, geralmente ligados às universidades, começam a atender idosos doentes. Já nos anos 80, esses serviços proliferam e inauguram a sistematização do atendimento ao idoso, oferecendo também atividades voltadas à promoção da saúde.

O fato de a Geriatria ter surgido antes da Gerontologia tendeu a rotular de doença os problemas vivenciados pelos idosos, atribuindo-lhes causas biológicas e/ou psicológicas individuais, subestimando as dimensões social e política da questão da velhice homogeneizado-a por determinados estereótipos. Ao meu ver, essa questão vem, aos poucos, sendo transformada, direcionando os profissionais que cuidam dos idosos a ter sobre eles uma visão mais integrada.

Agora existem pesquisas que apontam para o envelhecimento como processo fluido, cambiável e que pode ser acelerado, reduzido, parar por algum tempo e até mesmo reverter-se. Esses estudos, realizados nas três últimas décadas, têm comprovado que o envelhecer é muito mais dependente do próprio ser humano do que se imaginava em épocas passadas. Um dos defensores desta teoria é Deepak Chopra (1999, p.19), segundo o qual (...) *Embora os sentidos lhe digam que você habita um corpo sólido no tempo e no espaço, esta é tão-somente a camada mais superficial da realidade. Esta inteligência é dedicada a observar a mudança constante que tem lugar dentro de você. (...). Envelhecer é uma máscara para a perda desta inteligência.* Esses estudos são pautados na física quântica, segundo a qual não há fim para a dança cósmica. Penso que essa realidade trazida pela física quântica possibilita pela primeira vez, manipular a inteligência invisível que está como pano de fundo do mundo visível e alterar o conceito de envelhecimento.

Partindo deste breve histórico e das reflexões aqui tecidas, considero o envelhecimento um processo universal, que não afeta só o ser humano, mas a sua família e a sua comunidade e sociedade; lembro que o número de idosos está crescendo rapidamente no Brasil, existindo mais mulheres idosas e só do que homens idosos; acrescento que o envelhecimento é um processo normal, dinâmico e não uma doença, mas que são notórias as desigualdades e as especificidades nesse contingente populacional, as quais se refletem na expectativa de vida, na morbidade, na mortalidade prematura, na incapacidade e na qualidade de vida. Acredito que, sendo a percepção um fenômeno aprendido, muito há por descobrir ainda sobre o envelhecer.

Por tudo isso, enquanto profissionais da saúde, urge que passemos a discutir pré-requisitos básicos direcionados à melhoria da qualidade de vida do ser humano idoso, considerando sua multidimensionalidade e necessidades, como alimentação e saneamento básico adequado, moradia segura, seguridade econômica, acesso aos serviços de saúde, direito a cidadania etc. Penso que, uma oportunidade para iniciar essa reflexão é na família, durante a formação da criança, e posteriormente, de forma sistemática, durante o curso de formação dos profissionais da Saúde, incluindo a Enfermagem; impõe-se, por conseguinte, a inclusão de conteúdos geriátricos e gerontológicos nesses cursos, que capacitem profissionais para cuidar do idoso, ao mesmo tempo que os ensine a envelhecer mais saudável e tranquilamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Refletir acerca do envelhecimento humano a partir de opiniões de personagens importantes aponta para uma elaboração individual do próprio processo de envelhecimento, e essa elaboração necessária, difícil e pertinente, direciona a um cuidar de um ser humano que passa por um processo específico e singular, mesmo que universal.

Cuidar do idoso não é tarefa simples, fácil, técnica, pois para cuidá-lo é necessário que o outro ser humano seja capaz de escutá-lo, e para isto é preciso ter consciência da sua própria concepção de velhice. Por outro lado, na definição dos cuidados, há necessidade de considerar-se a multidimensionalidade e a especificidade do idoso e tais cuidados precisam corresponder às reais necessidades identificadas no idoso.

Para cuidar dos idosos com qualidade, considerando a conservação da saúde em bom estado, integrando os aspectos físico, mental, social e sexual, inseridos em um ambiente físico, social e econômico favorável, baseado em conhecimentos variados e na criatividade, o enfermeiro necessita elaborar a sua própria filosofia de vida, partindo das suas crenças e dos seus valores pessoais; procurando, criar um elo da sua filosofia pessoal com a filosofia da Enfermagem, disciplina que tem no cuidado, no respeito pelo ser humano e na competência

técnica, seu sustentáculo e seus pressupostos para o ensino, a pesquisa e a prática profissional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEAUVOIR, S. de. *A velhice*. Tradução de Maria Helena Franco Martins. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

CÍCERO, M. T. *Saber envelhecer* - Seguido de A amizade. Tradução de Paulo Neves. Porto Alegre: L & PM, 1999.

CHOPRA, D. *Corpo sem idade, mente sem fronteira*. A alternativa quântica para o envelhecimento. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

CRESCENZO, L. de. *História da filosofia grega* - a partir de Sócrates. Lisboa: Presença, 1988.

CONFÚCIO. *Vida e doutrina*. Os analectos. Tradução de Múcio Porphyrio Ferreira. São Paulo: Pensamento, 1999.

LEME, L. E. G. A gerontologia e o problema do envelhecimento: visão histórica. In: *Gerontologia*. São Paulo: Atheneu, 1997, p. 13-25.

LAO-TZY. *Tao-te King*. O livro do sentido da vida. Tradução de Margit Marticia. São Paulo: Pensamento, 1999.

PLATÃO. *A república*. Tradução de Elza Moreira Marcelina. Brasília: UnB, 1985. Livro 7.

PIETTRE, B. *Platão - A República*. Livro 7. Brasília: UnB, 1985.

SÊNECA, L. A. Da tranquilidade da alma. Tradução de Giulio Davide Leoni. In: São Paulo: Nova Cultura, 1982. (*Os Pensadores*)

SÓCRATES apud PLATÃO. *A República*. Tradução de Elza Moreira Marcelina. Brasília: UnB, 1985. Livro 7.

VERNANT, J. P. *As origens do pensamento grego*. 7.ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1992.

RECEBIDO: 27/7/2000

ACEITO: 17/9/2001