

FARIAS, Verônica. **Envelhecer com planos e expectativas**. Viçosa-MG: Revista Ultimato, 13/11/23. (primeira parte)

\_\_\_\_\_ e LYRA, Sérgio. **Idosos como atores e campo de missão**, Viçosa-MG: Revista Ultimato, 13/11/23. (continuação)

## A terceira idade

Aprecio muito a maneira didática e inspiradora como o professor Robert Clinton, autor do livro *Etapas na vida de um Líder* (2000), descreve as últimas fases de desenvolvimento do líder cristão, nomeando-as de Convergência e de Celebração. Primeiro porque ele considera, e concordo plenamente, que a vida é esse continuum sempre em desenvolvimento, que se segue em etapas, fases e subfases delineadas com características naturais de acordo com o que se espera do ciclo vital humano. Deste modo há eventos previsíveis na cronologia humana, deixando-nos a oportunidade de aprender com a vida de outros e nos preparar para as nossas próprias fases subsequentes, se formos sábios e atentos.

Segundo lugar, Clinton se refere ao que chamamos final de carreira (lá pelos 65 anos em diante), como a fase de ouro (*palavras minhas*), no sentido de que nela converge a destreza de uma vida, a sabedoria e conhecimento acumulados de mais de meio século, e a capacidade de entregar tudo isso de maneira despretensiosa de aplausos e reconhecimento social, porque já se acha reconhecido o suficiente por Deus e pelos homens. Visto assim, essas fases da vida madura e idosa seriam a cereja do bolo, na perspectiva divina e humana.

Porém, vamos ser sinceros, não é todo mundo, e o Bob Clinton é o primeiro a reconhecer, que chega a saborear dessa cereja. Ele mesmo afirma que há atrapalhadores para que o cristão maduro usufrua dessa fase tardia de maneira tão frutífera. Muitas vezes, muitas ocupações para desviar o olhar do inevitável, ou convites feitos e aceitos para ocupar cargos de importância hierárquica na fase madura, que pouco correspondem aos seus verdadeiros anseios, levaria essa pessoa para longe da convergência e, por fim, da celebração. Fica claro, portanto, que é preciso adquirir alguns ingredientes específicos e raros para se chegar lá dessa maneira, mas é possível. Isso provou sua pesquisa.

Diante das possibilidades e impossibilidades presentes no caminho do envelhecimento a partir dos 60+, convido você, leitor, a refletir enquanto abrimos as cortinas desse tema, mais uma vez nessa edição, a fim de mostrar cenários da nossa população idosa brasileira, com respeito a saúde mental, a vida produtiva, aos redirecionamentos do sentido de viver, e a capacidade de frutificar para o Reino de Deus.

Essa fase da vida que normalmente os comerciais tentam mascarar os seus males mais comuns e torná-la mais doce chamando-a de *melhor idade*, *idade da liberdade para escolher o que se quer*, ou ainda, *a boa velhice*, como alguns preferem dizer referindo-se à *manutenção da saúde*, na verdade, para muitos, eu diria grande parte dessa população, se torna sinônimo de desamparo, solidão e invisibilidade, mesmo quando estão vivendo entre

ou bem perto de seus familiares. Do ponto de vista físico, o que dizer das dores diárias, doenças crônicas incapacitantes, muita fadiga, falta de energia e prazer, e a obrigação de ingerir pilhas de remédios enfileirados em cima da mesa como lembrete, para serem distribuídos entre as refeições. Somado à restrição de saúde, que dificulta a mobilidade e a autonomia, para grande parte da população idosa brasileira há ainda a escassez financeira, tendo em vista que a maioria está destinada a viver com um salário mínimo de aposentadoria. Nesse caso, não é incomum em nossa cultura que a pessoa idosa passe a ocupar um quatinho da casa de algum parente, onde ainda terá que contribuir financeiramente, o que é para muitos dessa faixa etária a única opção, restando depois disso o asilo público. Então, agora parece que temos os dois lados da moeda de uma só realidade, a vida na velhice.

Possivelmente você já tomou algum conhecimento das estatísticas atuais, mas vou mencionar algumas de maneira sucinta, apenas para reforçar em nossa mente o que já é fato e nos ajudar a conectar os elementos. O fenômeno do envelhecimento das populações no mundo, que tem sido pesquisado e comentado razoavelmente nos últimos anos, é, em poucas palavras, decorrente basicamente de dois fatores que foram sendo modificados ao longo de décadas: o aumento da expectativa de vida e a diminuição da taxa de natalidade (o número de filhos por mulher vem caindo nos últimos quarenta anos).

Lembro-me que na minha adolescência (hoje tenho 56 anos) eu escutava falar que alguns países europeus eram considerados velhos em sua população majoritariamente formada de idosos, enquanto o Brasil era visto como um país jovem. Nos dias atuais o cenário mudou totalmente, pois os números indicam uma crescente de envelhecimento da população brasileira para as próximas décadas, e o que mais nos chama a atenção nessas projeções é a velocidade com que esse fenômeno vem ocorrendo em território brasileiro, quando comparado a outras regiões do mundo. A OMS (Organização Mundial de Saúde) traz o alerta de que no Brasil esse crescimento irá ocorrer na seguinte proporção: *Enquanto a quantidade de idosos duplicará no mundo até o ano de 2050, ela quase triplicará no Brasil.*<sup>1</sup>

Abrindo o foco para América Latina, os especialistas afirmam que a população continuará crescendo até o ano 2060 e, a partir de então, começará a diminuir. O diretor do centro latino-americano e caribenho de demografia da Cepal, foi categórico ao dizer em uma reportagem que “se há alguém que ainda acha que a explosão demográfica é um problema, deve esquecê-lo. A realidade e o desafio da nossa região é o envelhecimento da população”.<sup>2</sup>

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE-2022), o índice de envelhecimento indicou no último censo a proporção de 55,2 idosos para cada 100 crianças entre 0 e 14 anos. A questão é que em 2010 o índice era de 30,7! Com esse rápido aumento, a idade mediana da população brasileira passou de 29 para 35 anos nesse curto intervalo de anos. Resumindo os dados, a pesquisa mostrou que o total de pessoas com 65 anos ou mais, chegou a somar 10,9% da nossa população, representando uma alta de 57,4% em

---

<sup>1</sup> <https://www.pucrs.br/blog/pesquisa-sobre-saude-mental-busca-melhorar-a-qualidade-de-vida-da-terceira-idade/>

<sup>2</sup> <https://istoe.com.br/envelhecimento-reduzira-populacao-da-america-latina-em-2060-cepal/>

pouco mais de uma década. Por outro lado, o tamanho das famílias tem encolhido ao longo das décadas, pois o total de crianças com idade até 14 anos, experimentou uma queda de 12,6% nesse mesmo intervalo de tempo<sup>3</sup>.

É fato, estamos envelhecendo rapidamente como nação, e isso promove a reboque o crescimento de diversas demandas que requerem novas políticas sociais, econômicas e de saúde. O efeito disso já pode ser visto, por exemplo, nas reformulações realizadas pelo governo nos planos de aposentadoria pelo INSS, referentes ao acréscimo para o tempo de contribuição e tempo de serviço.

Diante disso, falar em envelhecimento hoje, se tornou uma emergência para todos os setores sociais, pois estamos diante de um grande desafio que está às portas, requerendo ações estratégicas multidisciplinares atuando em conjunto. A igreja cristã não pode ficar alheia a este cenário que está se formando, pois se por um lado constitui um desafio, por outro, representa uma oportunidade para viver e pregar o Evangelho nesse novo contexto sociocultural, trazendo esperança para os que não tem nenhuma e frutos para o Reino de Deus.

### **Saúde Mental na Terceira Idade**

A velhice engloba a convergência de múltiplos fatores psicossociais e econômicos que promovem mudanças de grande porte em diversas facetas do funcionamento e desenvolvimento do ser humano nessa fase de vida. Na verdade, a velhice deve ser vista como um continuum de toda uma vida, tendo esta sido vivida de maneira saudável, ativa e plena, ou o contrário. Neste caso, partimos da premissa de que todos os seres vivos envelhecem e morrem como fruto do pecado que entrou no mundo, mas a maneira como isso ocorre é bem diferente organicamente, fisicamente, emocionalmente e espiritualmente para cada um.

Procurando fazer um breve recorte da área de saúde mental da pessoa idosa, podemos considerar que muitos fatores nessa faixa etária podem propiciar o surgimento de transtornos mentais e neurológicos como a depressão, a ansiedade, e os quadros demenciais como o Alzheimer e o Parkinson. Apenas para fornecer uma ideia do cenário, compartilho brevemente os resultados de uma pesquisa realizada pela PUCRS na cidade de Porto Alegre, onde constataram altos índices de depressão (30%), ansiedade (9%), alcoolismo (6,5%) e risco de suicídio (15%), em uma amostra pesquisada de 578 pessoas a partir dos 60 anos.<sup>4</sup>

É fato que as doenças emocionais como depressão, ansiedade, pânico e até o burnout, só crescem em todo o mundo e têm alcançado todas as faixas etárias (a partir da escolar), especialmente as mais ativas. Por isso, a depressão e o suicídio nos últimos anos têm recebido maior atenção através de campanhas com respeito a população adolescente e

---

<sup>3</sup> <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br>

<sup>4</sup> <https://www.pucrs.br/blog/pesquisa-sobre-saude-mental-busca-melhorar-a-qualidade-de-vida-da-terceira-idade/>

jovem, mas segundo pesquisa realizada pelo IBGE<sup>5</sup>, os idosos entre 60 e 64 anos já ocupam o topo do ranking entre os mais afetados pela doença no Brasil. Os fatores que podem servir como gatilho para esse quadro nessa fase da vida podem ser muitos, contudo, em geral, consideramos que os contatos sociais decrescem, há perda de amigos antigos e parentes próximos, a área profissional-laboral fica extinta e sem novos objetivos, a física encontra limitações em sua mobilidade e força, a vida cultural e criativa foi deixada para trás muito cedo para dar lugar ao trabalho pelo sustento financeiro, e o campo psíquico ou emocional, que necessita de todas essas áreas anteriores para manter-se saudável, acaba sendo inevitavelmente afetado, dando lugar aos transtornos psicológicos e neurológicos.

### **Prevenção e Conscientização**

Acreditamos que a qualidade de vida cultivada nos anos anteriores à faixa-etária do idoso, fará grande diferença, por isso, o trabalho de orientação preventiva a esta população é imprescindível. É o que temos tentado colocar sempre em pauta no nosso trabalho entre missionários, junto ao CIM BRASIL/AMTB, através de palestras e modelos de práticas, procurando promover uma cultura da prática do autocuidado enquanto ainda estão ativos e se dedicam a uma vida em missão, a fim de que sejam frutíferos e saudáveis, e mais tarde possam colher uma velhice se sentindo mais plenos. Levanto aqui alguns pontos críticos que vale a pena serem considerados e discutidos em nossos sistemas de preparo, envio e cuidado de missionários e pastores: (1) Há falta ou escasso planejamento de vida e ministério que vislumbre o final de carreira. (2) O processo de transição de final de carreira, que deveria ocorrer pelo menos nos últimos 3-5 anos de serviço, na verdade ocorre repentinamente, sem preparo, sem fechamentos onde possam ser tratadas os ressentimentos, insatisfações e a resistência pessoal para lidar com o fechamento do ciclo. Isso desemboca em depressão, amargura contida e testemunho de desestímulo para as próximas gerações. (3) Os baixos salários para manutenção e/ou a má administração dos recursos enquanto servem em campo/igreja, impedem de contemplar os itens básicos para manutenção da saúde física e mental, como ter um plano de saúde, gozar de férias anuais e fazer contribuição para aposentadoria (plano público ou privado). Isso trará suas consequências após o envelhecimento, e até a antecipação da parada.

### **É preciso elaborar planos e expectativas para e na velhice**

Paul Tournier (2014) em seu livro *É preciso saber envelhecer*, faz referência ao professor Adolphe Portmann que diz o seguinte: “*Quem não tenha aprendido desde cedo a buscar o sentido de sua vida, não poderá encontrar na velhice o modo efetivo de fazê-lo.*”

Durante a vida não fomos ensinados e incentivados a refletir e programar os anos mais tardios da vida, pelo contrário, em uma cultura que valoriza a juventude e a produtividade, a mensagem que nos passam desde a infância é: estude bastante para ser um bom profissional; trabalhe muito para ter sucesso, conforto e uma boa vida; não perca tempo, faça tudo o que puder para realizar-se enquanto é jovem e ativo. Pouco se fala, e muito menos se elabora em termos emocionais e práticos a respeito da velhice que virá um dia.

---

<sup>5</sup> <https://jornal.usp.br/atualidades/pesquisa-do-ibge-aponta-que-idosos-sao-os-mais-afetados-pela-depressao/22/02/2021>.

Em outras palavras, nos ensinaram a viver bem enquanto jovens e até maduros, que hoje ainda são considerados “jovens”. Mas a velhice de fato é um vácuo e permanece alvo da nossa evitação e até negação mental da sua realidade, pelo tempo que for possível.

Na verdade, como bons brasileiros costumamos adiar pensar no assunto da velhice até o último instante. A desculpa é que estamos ocupados demais vivendo a vida, mas esquecemos que a velhice ainda é vida, que caso planejemos melhor antecipadamente, poderá ser ativa, produtiva e até prazerosa, ainda que de uma maneira diferente das fases anteriores. A bíblia nos ensina a ver na velhice possibilidade real de serviço a Deus e ao próximo, com a alegria e a propriedade de alguém que já viveu o suficiente para saber de onde procede a verdadeira satisfação e força. Pois, *“mesmo na velhice darão fruto, permanecerão viçosos e verdejantes.”* (Sl 92:14)

Durante a juventude o sujeito dedica-se a construir, é uma vida voltada para conquista, produção e realização própria, e isso se concretiza na externalidade, fora de si mesmo, em ambiente de constante troca de experiências e na concretude do seu ofício. E nessa busca corrida para dar sentido à vida através da entrega ao trabalho e a formação de uma família, deixa-se de desejar o lado contemplativo, interior, poético, lúdico, o modo pausado de viver. É nele que vamos nos encontrar na velhice, por isso precisamos despertá-lo cedo, figurativamente, ainda ao meio-dia, porque quando chegar o entardecer da vida, ele terá encontrado o seu lugar e o seu próprio ritmo em nós.

Tournier (2014) afirma que “não é fácil um cultivo paralelo da vida ativa e da vida contemplativa, da ciência e da poesia”. Mas, o fato é que no momento da aposentadoria e no seguir dos anos de envelhecimento, a vida pausa e os dias são longos e vazios de sentido. O autor defende que para evitar esse efeito desconcertante que dá lugar à depressão, ainda na metade da vida “deve-se começar a refletir e organizar a existência, com vistas a um futuro ainda distante, dando importância gradativa a ocupações cada vez menos exteriores, menos técnicas e mais culturais, que perdurarão após a aposentadoria.” Para o cristão isso se encaixa muito bem, pois o caráter contemplativo, na verdade, jamais deveria deixar de ocupar lugar na sua “agenda” desde a juventude.

O desafio proposto é continuar sentindo-se vivo, útil a Deus, conectado consigo mesmo e com o outro em qualquer nível que seja saudável e frutífero, mas isso em um ritmo totalmente diferente das fases anteriores. Porém, não esqueçamos, a busca pelo o que realmente importa na fase mais madura da vida do cristão inclui uma transição de mentalidade e funcionamento, *do fazer para o ser*. Como diz Clinton (2000), a mudança na maturidade “vai da competência do fazer para a eficiência que flui do ser”. E essa transição que opera de dentro para fora, precisa se processar lentamente e gradativamente ao longo dos anos até que seja incorporada como um modo natural de viver. Celebrar Deus na vida e a vida em Deus é o resultado de uma nova compreensão da própria existência na velhice, apesar de estar ciente de todas as dificuldades reais e esperadas para essa faixa-etária, já mencionadas nesse espaço.

**Diante do que vimos, podemos considerar a pessoa idosa como um campo de missão? E, nesse caso, como os próprios idosos crentes podem responder a este desafio missionário?**

Pense comigo, se o número populacional de idosos cresce na sociedade em geral, então, primeiro temos que aprender a inserir e não descartar ou ignorar o potencial desta faixa-etária dentro de nossas igrejas. Segundo, enquanto igreja, podemos apoiá-los e incentivá-los a envolverem-se em ações que comuniquem de alguma maneira o Evangelho àqueles da sua faixa de idade, que não conhecem as boas novas de Cristo. De idoso para idoso, assim como de jovem para jovem, a mensagem é comunicada a partir da afinidade que a própria faixa-etária carrega: as crises, as dúvidas, os receios, as perdas ou os ganhos, os interesses, as habilidades manuais e até a própria religiosidade, que nessa fase está mais aguçada, tudo pode tornar-se um fio condutor de conversa, de convite e até de amizade, para o testemunho cristão acontecer naturalmente.

Uma pessoa mais velha pode também se tornar um mentor ou mentora de outros mais jovens na igreja. Considero de grande valor e importância a presença de um mentor ou mentora durante a vida cristã e de serviço, comunicando da sua sabedoria para outras gerações. Tenho experimento o prazer e o privilégio da presença ativa de um mentor em toda a minha vida cristã e carreira missionária, até o momento. Sei da diferença positiva que isso faz, assim como imagino que Timóteo diria o mesmo a respeito da influência do apóstolo Paulo em seu desenvolvimento pessoal. Por isso, pensei em convidar essa pessoa para partilhar a escrita desse texto comigo. Nas minhas relações mais próximas não conheço ninguém que poderia falar sobre esse tema do anúncio do Evangelho com tanta propriedade e naturalidade de quem faz o que diz, como o pastor Sérgio Lyra. Pela graça de Deus tem sido ao longo das últimas três décadas de convivência ministerial e pessoal, um modelo cristão a me inspirar. Ele nos conduzirá adiante nessa reflexão, de maneira bíblica, concisa e prática, como costuma ser o seu estilo.

## **A Evangelização da Pessoa Idosa *(por Sérgio Lyra)***

### **1. Identificando barreiras e pontes**

Muitas coisas poderiam ser ditas sobre como evangelizar uma pessoa idosa, entretanto, vou começar levando em consideração a pessoa que irá ser o instrumento de verbalização da fé. Se o pregador já for uma pessoa da terceira idade, uma porta larga provavelmente estará aberta para o início de uma conversação. Todavia, considerando que a evangelização por amizade é a estratégia que mais facilita o anúncio do evangelho, acredito que parentes e amigos de idosos, mesmo que estejam em idades diferentes, conseguirão uma oportunidade (Cl 4.5) para apresentar a verdade do evangelho.

Para ser prático, vou identificar três atitudes que podem produzir barreiras, fazendo com que a semente do evangelho seja como aquelas que o semeador lançou, caíram na beira do caminho e Satanás não deixou nascer (Mt 13.19). Ao mesmo tempo, vou sugerir como construir pontes de contato.

- (1) *Não faça da sua fala o centro da conversa* – A pessoa idosa geralmente gosta de conversar, entretanto quando alguém tenta se comunicar, sendo o “centro da atenção”, isso tende a ser uma barreira, por mais interessante que seja o assunto. A ponte para compartilhar a fé é construída através de conversas que tem o seu início em assuntos que a pessoa gosta de conversar. Intencionalmente, deixe o idoso falar.
- (2) *Rejeite a figura de professor* – Mesmo que os conceitos abraçados pelo idoso estejam errados, assumir o papel de um professor pode produzir rejeição, principalmente se você é mais novo. Recomendo que se utilize o método de fazer perguntas, despertando o interesse e, de maneira sutil, conduzindo a conversa para a vida espiritual.
- (3) *Cuidado com as abordagens relâmpago* – Se você não dispõe de tempo para uma conversa um pouco mais demorada, é recomendável que outra oportunidade seja encontrada. Uma das atitudes que normalmente irrita uma pessoa idosa é não lhe dar uma atenção mais pessoal.

## **2. Como iniciar uma conversa sobre o evangelho**

Normalmente uma pessoa idosa tem disponibilidade e prazer para uma conversa descontraída. Além disso, ela traz consigo muitas lembranças de histórias que fizeram parte da sua caminhada e muito comumente gosta de dialogar com uma pessoa interessada em suas lembranças. Uma boa estratégia é fazer perguntas acerca das experiências de vida para estabelecer uma comunicação amigável. Vou lançar mão de um diálogo hipotético para facilitar melhor como essa abordagem pode ser feita.

- “Qual a experiência que o senhor considera uma das mais interessantes?” Ao ouvir atentamente a história que vai ser contada, procure encontrar algum aspecto ou ponto de contato que, a partir dele, você possa entrar na vida espiritual. A mudança de assunto pode seguir a mesma estratégia de fazer perguntas:

- Percebi que o senhor disse que agradecia a Deus pelo privilégio de ter filhos. Mas me diga uma coisa, o que Deus realmente significa para o senhor?”

Perceba que o assunto agora foi direcionado para o relacionamento dele para com Deus. Enfatizo a importância de não assumir a postura de “professor”, isso geralmente cria barreiras. Recomendo que o processo trilhe o caminho da conversa. Depois de ouvir o que ele pensa sobre Deus, evite de imediato corrigir um conceito errado apresentado. Opte por conduzir a conversa com cuidado e apresentar a verdade da Bíblia, sendo você quem constrói a agenda. Isso pode ser feito com outra pergunta:

- Não sei se o senhor já leu a Bíblia, mas eu aprendi que ela fala muito sobre Deus e do que Ele quer que a gente faça. O senhor me permitiria mostrar alguns textos da Bíblia Sagrada?

Se o idoso for católico, peça para trazer a Bíblia dele, o Novo testamento é o mesmo que abraçamos nas igrejas evangélicas, e inicie uma apresentação do plano de salvação. Recomendo a sequência do livro de Romanos: (1) Somos todos pecadores (Rm 3.10-12); (2) Por causa do pecado fomos separados de Deus (Rm 3.23); (3) O pecado entrou no

mundo e trouxe a morte para todos (Rm 5.12); (4) O pecado gerou a morte, mas Jesus trouxe a vida (Rm 6.23); (5) Jesus morreu por nós pecadores (Rm 5.8); (6) O que devemos fazer para ser salvo (Rm 10.9).

### **3. Aprendendo a depender do Espírito Santo**

Sempre devemos lembrar que quem convence a pessoa do seu pecado é o Espírito Santo, e é através da Sua ação que o crente é habilitado com poder para ser testemunha de Cristo (At 1.8). É o Espírito Santo que traz a vida para uma pessoa que está morta em seus pecados (Ef 2.1) e permite que ela passe a desejar a Deus. É o Espírito de Deus que habilita nossa mente para entendermos as verdades reveladas nas Escrituras e nos ajuda a colocá-las em prática. Devemos aprender a depender do Espírito Santo tanto para apresentarmos a verdade do evangelho, quanto para vermos o poder de Deus atuando e transformando a vida de uma pessoa idosa.

Na prática, isso significa que quem deseja evangelizar pessoas idosas ou não, deve dedicar tempo à oração intercedendo diante de Deus por seu público alvo e por si mesmo. Um bom evangelista também precisa dedicar tempo para estabelecer seu ponto de contato e a estratégia a ser utilizada para verbalizar a verdade salvadora da fé em Jesus, pedir e depender do Espírito Santo que oriente toda a conversa.

*Por Verônica Farias e Sérgio Lyra*