

AS DIMENSÕES DO SER NO ENTARDECER DOS ANOS

Autor: Karla Muniz Barreto Oton. Co-autor: Ane Beatriz Prohmann Vigiano.
Orientador: Fabrício Possebon

*Universidade Federal da Paraíba - UFPB /PPGCR - ppgcr@ce.ufpb.br
Universidade Tuiuti do Paraná – UTP – pedagogia@utp.br*

RESUMO

O envelhecimento saudável e bem-sucedido tem sido um tema abordado em todo país, que segundo as projeções o percentual de idosos deve ficar próximo de 15% em 2025, chegando a mais de 30 milhões de pessoas no processo da terceira idade. Essa travessia da vida adulta para o envelhecimento, segue caracterizada muitas vezes pelo sentimento de desvalor, angústia e solidão ao se deparar com as mudanças inerentes à essa transição. Segundo Rohr (2013) as Dimensões do ser são essenciais para o equilíbrio integral, atuando de maneira significativa e encorajadora a prosseguir. O psiquiatra Frankl (2005) afirma que a característica essencial para a descoberta do sentido de vida é a autotranscendência, a dimensão espiritual que ocorre quando o ser humano vai além de si, inspirando o enfrentamento à morte e ao vazio existencial, interagindo com as emoções como fator de aceitação no processo de mudanças. Desse modo, o objetivo desse artigo consiste em identificar a relevância das Dimensões do ser como um fator significativo e relevante na travessia do entardecer dos anos de maneira saudável e bem-sucedida. Como resultado estaremos analisando as contribuições das Dimensões emocional e espiritual, concluindo que são essas dimensões que exercem um papel fundamental no enfrentamento e aceitação na transição da fase adulta para o envelhecimento, dando uma ressignificação bem-sucedida à vida no entardecer dos anos.

Palavras-chave: Travessia, Dimensão do Ser, Entardecer dos anos.

INTRODUÇÃO

Segundo o médico grego Hipócrates (460-370 a.C) as estações do ano se assemelha a travessia da vida humana, onde a velhice iniciava aos 56 anos, se assemelhando ao inverno que sucedendo o outono, seus dias são mais curtos e por isso escurecem mais cedo. Um período hibernal, do latim: hibernu, tempus hibernus, tempo hibernal¹.

Se a velhice é o inverno para Hipócrates, a travessia que faz a ponte entre uma estação e outra podemos chamar de outono; essa estação é a mais apropriada à colheita, onde se recebe a recompensa, os frutos que foram semeados e regados até então; nela, as árvores costumam trocar suas folhas, e os dias também entardecem mais cedo, se tornando cada vez menores.

¹ Associado ao ciclo biológico de alguns animais ao entrar em hibernação e se recolherem durante o período de frio intenso.

São as fases, as estações que a vida transita em torno do processo que permeia o enfrentamento à velhice, concluindo assim o seu ciclo. Entretanto, quando se pensa em finitude se adquire uma melhor percepção sobre o valor do ser, em detrimento do fazer, da sua utilidade e utilitarismo, diante de uma sociedade capitalista onde a produção do ser é o que atribui valor à existência.

Röhr (2013) apresenta uma visão integral do ser humano numa multidimensionalidade, com cinco dimensões básicas. A dimensão física que inclui a corporalidade físico-biológica, da qual, em parte, nem temos percepção; a dimensão sensorial representada pelas nossas sensações físicas, a percepção que temos através dos nossos cinco sentidos; e a dimensão emocional que abrange a psique, e estados emocionais como a insegurança, euforia, apatia, melancolia, dispersão, solidão, saudade, pessimismo etc.

Para que haja o equilíbrio é necessário que todas as dimensões interajam de maneira salutar, uma vez que uma dimensão afeta as outras, como nos casos das doenças psicossomáticas que são provenientes de processos emocionais ofensivos a estrutura do ser. Por estarem atreladas ao homem em sua materialidade e concretude enquanto pessoa humana estas dimensões são denominadas de imanentes, entretanto, a dimensão Espiritual transcende e integra os valores éticos e metafísicos.

O conceito da dimensão Espiritual é independente para Röhr (2013), e não está interligada às religiões, embora várias religiões desenvolvam sua espiritualidade de forma peculiar, para ele a espiritualidade não se limita a crenças ou rituais, mas é refletida a partir de uma experiência própria, num compromisso incondicional consigo mesmo, e o valor e significado para a vida provém dessa conjuntura de vivência entre essas dimensões.

Segundo Frankl (2012) é o valor vivencial e o valor atitudinal que pode trazer sentido transformando a tragédia pessoal em crescimento, dando continuidade à vida, pois enquanto há vida a que se desfrute de um sentido, um significado que motiva o ser humano a prosseguir diante do sofrimento, de mudanças inesperadas e indesejadas, ou mesmo do viver; contudo, quando não se encontra ou se caminha com um sentido, um vazio existencial pode ser evidenciado nas emoções repercutindo integralmente no viver em plenitude.

Paula Carvalho (1999) ressalva que um dever do adulto-idoso é viver com plenitude, desenvolvendo uma abertura e receptividade para aquelas fases por que ainda não passamos, como a morte inclusive, que não é inerente apenas às pessoas idosas, embora seja na velhice que ela se aproxima lentamente, através das doenças físicas, emocionais ou psicossomáticas, como o medo, a solidão, as inseguranças, a não aceitação das mudanças, dos limites, etc., e que perpassam na dimensão física, emocional e mental, assim como em nossa psique descortinando

as transformações peculiares dessa fase, interiormente e exteriormente que sem maquilagens (maquiar a idade) vai anunciando essa nova fase, rejeitada por alguns e aceita por outros que exercendo a dimensão espiritual transcendem minimizando o sofrimento da temporalidade.

Em Agostinho (Confissões, XI, 4; XII, 8.) a primeira coisa que caracteriza o âmbito do tempo, é que as coisas criadas se transformam e estão sujeitas a mudança. A corruptibilidade, o desgaste e o envelhecimento evidenciam a fugacidade, a transitoriedade do mundo criado, afirmou ele que o tempo não corre em vão,

O tempo nos revela não corre em vão (Confissões IV, 8). As coisas belas nascem e morrem, e nascendo começam a existir, e crescem para alcançar a perfeição, e uma vez perfeitas, começam a envelhecer, e morrem (Confissões IV, 10. Cf. XI, 4).

O tempo advém com suas mudanças anunciando uma nova estação, um novo e intrigante olhar a si mesmo, para o sentido da vida, até que chega o inverno, e com ele suas peculiaridades, seus cuidados, seus frios e temporais, que sob o guarda-chuva das emoções e da espiritualidade fazem a travessia segura e serena da idade adulta para o entardecer dos anos.

I- DIMENSÃO DAS EMOCÕES

Não importa se a estação do ano muda.... Se o século vira, se o milênio é outro. Se a idade aumenta.... Conserva a vontade de viver, não se chega a parte alguma sem ela. (F. Pessoa).

A vida é atribuída de complexidade e desafios, e demanda sabedoria e paciência para se viver em sua plenitude em todas as fases que ela nos proporciona, sendo necessário buscarmos saúde² nas várias dimensões do nosso ser. Fisicamente passamos pelo processo do envelhecimento, das mudanças externas que visualizamos a cada dia em nós e no outro.

Em nossa psique também há mudanças de significado acerca da própria vida, seus valores, sua ética, a aproximação com o transcendente, de maneira que vamos nos descompondo entre uma fase e outra sem a devida percepção muitas vezes.

Há uma resistência inconsciente e emocional no campo da aceitação ao envelhecimento, pois vivemos num mundo liberal que exalta o corpo, evidencia a beleza e o valor na utilidade, comemoram o futuro; enquanto se ausenta os valores, os princípios éticos, a família, a essência que sobrepõe a riqueza palpável; onde os adultos que estão na transição ao envelhecimento

² A saúde foi definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948, como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência da afecção ou doença.

começam a lidar com uma rotina de dependência, de saudade, de um passado, que reflete pelo retrovisor dessa travessia o quão estamos se distanciando do ponto de partida, e se esforçando com perplexidade, para acompanhar os que vem atrás e viver um presente singular, ímpar.

Quando convivemos bem com a Dimensão emocional adquirimos a capacidade de empatia com nosso próprio ser e com o outro, é uma característica que nos impulsiona e prepara para vivenciar e enfrentar de maneira saudável cada fase que estar por vir.

A Dimensão emocional abrange a nossa psique, os estados emocionais como a insegurança, euforia, apatia, tristeza, melancolia, impaciência, dispersão, solidão, saudade, indecisão, pessimismo entre outras. Incluindo em primeiro lugar o racional e o lógico, abrange também a capacidade de reflexão, de questionar todas as coisas, inclusive a si mesmo, a recordação e a memória, a imaginação e a fantasia, a compreensão e a criação de ideias (Röhr, 2013, p 26).

São nessas dimensões que o adulto aprende a lidar com seus conflitos, a percepção que tem de si mesmo e como o outro o percebe vai lhe dando ferramentas para enfrentar a última estação de sua existência, convivendo com as limitações, com a perda de autonomia, com algumas doenças. Sem dúvida é uma fase delicada que requer reflexão, sobriedade, e humildade para reconhecer a importância do outro como parte da sua vida, sem abstrair sua essência e valor como pessoa, não pela sua utilidade, mas pelo que é, significando sempre à vida.

Desse modo, as emoções fazem parte de toda vida do ser humano, desde a gestação ao último dia de vida e vão se modificando com o passar das experiências, vivências, que na idade adulta vão seguindo por outros parâmetros, de acordo com as necessidades que cada um apresenta em sua singularidade.

Muitos que resistem a travessia do envelhecer reagem com comportamentos pujante, juvenil, voltam as práticas de um tempo que não volta. Adquirem bens para ostentar o poder, fazem tatuagens, plásticas, cultuam o seu corpo, trocam seus pares sinalizando que a jovialidade da sedução, da virilidade e vigor ainda estão presentes. Quando se muda o jeito de ser, de vestir, de falar para parecer mais jovem, o cérebro sabe que estar vivendo uma mentira, mas ao mesmo tempo precisa alimentar à necessidade de parecer mais jovem. O que resulta desse esforço ilusório e dissimulado é um cansaço mental, um esgotamento psíquico atrelado a um vazio existencial.

Nesse processo de aceitação à realidade, uma das principais tarefas evolutiva é a integração social e a autonomia pessoal; "a segurança propiciada por um ambiente acolhedor, assim como a autonomia permitida por um ambiente estimulador são ambas, necessárias ao bem-estar do idoso" (TEIXEIRA, 2002, p.105). A perda lenta da autonomia predispõe a

depressão, que advém dessa percepção da incapacidade de se auto conduzir, reagir, e expressar sentimentos, e que

Ao mesmo tempo em que o cuidado depende do indivíduo, ele também tem uma dimensão que escapa à boa vontade consciente, pois passa pelo econômico, pelo inconsciente, pelas produções capitalistas de subjetividade com o corpo. O cuidado é também resultante dos equipamentos coletivos que produzem subjetividade, e o sujeito, quando fala do cuidado, fala também do seu salário, de sua família, dos seus sentimentos e dos seus desejos. (TEIXEIRA, 1988, p. 91).

O cuidado familiar e o ambiente são imprescindíveis para enfrentar essa fase, para que a autenticidade e serenidade atribuam as condições necessárias para o bem-estar emocional, onde os temores e conflitos são desfeitos pelo amor que se tem ao desfrutar da companhia amorosa e acolhedora dos amigos e parentes.

Segundo o psicanalista Erikson (1998), a jornada e travessia pela vida é composta por oito idades ou ciclos, e cada um deles apresenta um conflito específico, e são estes que predispõe a pessoa a aceitação e amadurecimento, dependendo do contexto e do ambiente em que cada um vive.

No sétimo ciclo, inicia-se o tempo da Generatividade x Absorção em si mesmo, ou seja o desejo na idade madura de ser produtivo, de orientar as novas gerações. Quando isso não ocorre, começa um processo de estagnação pessoal ligada ao sentimento de não transcender, não ter qualquer interferência sobre o futuro, gerando um sentimento de impotência.

No oitavo e último ciclo, a Integridade x Desespero, é a última idade da vida, e pode ser uma etapa serena ou cheia de ansiedade, afirma Erikson (1998),

Tudo depende de como foram vividas as idades anteriores. Uma pessoa idosa deve ser capaz de fazer uma avaliação sensata da sua época e da sua vida, onde prevaleça o reconhecimento da realidade e compreensão do mundo em que vive. Somente as pessoas que enfrentaram as vitórias e as derrotas, que criaram e colocaram em prática novas ideias, amadureceram gradualmente e alcançaram a plenitude (ERIKSON, 1998).

São as emoções que interferem numa vida saudável não apenas nessa fase, mas principalmente nela, uma vez que estão mais vulneráveis e sensíveis. Ressentimentos, solidão, medos podem acarretar várias reações orgânicas e emocionais como a falta de apetite, depressão, doenças psicossomáticas; é o não se sentir amado que pode contribuir para a ausência de uma percepção e aceitação sobre o envelhecer.

Para Beauvoir (1990, p. 35) é uma surpresa, um assombro, perceber-se velho, o espelho mostra as marcas que o tempo foi insuflando e impregnando em cada um.

O espelho mostra o que os outros percebem, mas a pessoa reluta em aceitar a mudança em si própria. Dessa forma, velho é sempre o outro... O susto que o idoso leva ao se perceber velho relaciona-se ao descompasso entre o que o espelho lhe mostra, ou seja, um corpo envelhecido, com rugas e cabelos brancos, e a vivência interna íntima, subjetiva, que tem a ver com sua história pessoal, que nem sempre está de acordo com o que os olhos veem (Beauvoir, 1990, p. 35).

As emoções e a espiritualidade transcendem dando um sentido à vida, que propõe serenidade diante de tais mudanças, que desfiguram a face, mas mantém a mente dinâmica, ousada e capaz, contradizendo os sinais do corpo, do espelho, do olhar do outro, enfrentando uma cultura que enaltece a juventude e sua beleza, e despreza a experiência e a sabedoria inerentes à maturidade.

II- DIMENSÃO DA ESPIRITUALIDADE

Se a vida se nos apresenta pura e simplesmente plena de sentido, então, resultará mais tarde que também o sofrimento será integrado no sentido, fará parte do sentido da vida. E finalmente resultará que também o morrer pode ter um sentido que pode ser pleno de sentido morrer “sua morte” (Frankl).

Para refletir sobre a espiritualidade temos que considerar o ser humano de forma integral, pois a espiritualidade é uma das dimensões que faz parte do ser, e que não está isolada das outras dimensões. Criar um distanciamento intransponível entre a espiritualidade e as demais dimensões, afirmamos aqui antecipadamente, gera um misticismo falso e nocivo à formação humana ROHR (2013).

Para ROHR (2013) essa Dimensão é a mais difícil de identificar, e que não se confunde com a religiosidade, que em parte pode incluir a espiritualidade, mas que contém algumas características como as da revelação, enquanto intervenção direta de Deus, e de um tipo de organização social que, dessa forma, resultam estranhas ou desnecessárias à dimensão espiritual.

A Dimensão espiritual ocorre no momento em que há uma identificação com algo, em que eu sinto que esse se torna apelo incondicional para mim numa compreensão do ser humano na sua integralidade e multidimensionalidade.

De acordo com Sullivan (1993, p.125-134) a espiritualidade é uma característica única e individual que pode ou não incluir a crença em um deus”, sendo aquela responsável pela ligação do eu com o universo e com os outros, a qual também está além do ato religioso e da espiritualidade.

A espiritualidade compreende o processo da humanização e, com isso, a formação humana como busca de incluir nas realizações humanas, no âmbito das dimensões temático transversais, sempre todas as dimensões básicas, principalmente a dimensão espiritual, gerando assim uma união continuamente mais coesa de todas as dimensões

Para encontrar o sentido da vida nas questões existências o médico Victor Frankl (1905-1997), propôs quatro fatores essenciais: A Valorização do que é importante para a pessoa, ou seja, aquilo que trouxe um significado à vida, mesmo que pequenos fatos, pois são as experiências de vida que influenciam na forma que cada um tem de lidar com as situações.

O segundo são as Escolhas que o indivíduo faz sendo responsável por cada uma delas no decorrer da vida, mesmo as mais difíceis, pois é diante do sofrimento que se tem um crescimento pessoal, extraindo ensinamentos para enfrentar novos desafios.

O terceiro fator é a Responsabilidade por tudo o que a pessoa faz, pelas escolhas e decisões. O quarto e último fator é quanto ao Significado imediato de dar sentido às coisas que acontecem na vida diária, tanto as experiências positivas, quanto as negativas (Frankl, 2012).

Segundo o autor, a falta de sentido para a vida poderia desencadear sintomas como ansiedade, depressão, falta de esperança e declínio físico, afetando e acelerando o processo de morte que cada um enfrenta. Portanto, uma morte sem esperança ou expectativas, uma travessia cheia de infortúnios que poderiam ser evitados ou pelo menos amenizados.

Sobre a morte e o morrer, Elisabeth Kübler-Ross (2005), elencou cinco estágios de enfrentamento que uma pessoa pode passar diante da notícia de uma doença terminal. O 1º estágio é a *Negação e Isolamento*:

Ao paciente tomar conhecimento de seu estado de saúde, dependendo da tamanha gravidade, a pessoa ativa um mecanismo de defesa chamado negação. Que seria a não aceitação e a rejeição pela enfermidade em que se encontra. Essa negação é comum e natural acontecer, principalmente em pacientes que são informados de sua enfermidade de forma abrupta e/ou forma prematura, sem que o paciente esteja devidamente preparado para o recebimento de tal notícia; isto, devido causar uma desestruturação e um abalo emocional sobre a pessoa (Kübler-Ross, 2005).

A negação é um dos mecanismos de defesa descritos por Freud (1900), que é caracterizado pela tentativa de não aceitar na consciência algum fato que acarrete transtorno ou perturbação ao ego. Uma defesa temporária, não permanecendo por muito tempo, sendo substituída por uma aceitação parcial, levando-o ao estado de isolamento; sendo que na medida em que o paciente vai aceitando sua realidade, ocorre reações.

O segundo estágio é a *Raiva*. Quando chega o período do entardecer da vida, onde as doenças são oportunistas, e inerente à idade, vai acarretando mudanças na rotina. Isso com certeza traz dor e sofrimento, levando-o ao sentimento de raiva diante da situação que enfrenta. O terceiro estágio seria a *Barganha*, onde se utiliza a forma de barganha como uma maneira de prolongar a vida.

O sujeito propõe uma “troca” ou tenta fazer “negócios” como uma forma de garantir um tempo a mais aqui; geralmente essa barganha ocorre principalmente com Deus, e também com algumas pessoas ao redor, incluindo os médicos. O paciente percebe que não pode fazer nada a respeito e acaba entrando no próximo estágio, a depressão (Kübler-Ross (2005).

A Depressão ocorre quando não se pode mais negar a doença, e com isso ele se submete a vivenciar aquilo que a hospitalização exige, como cirurgias, dietas, mudanças de hábitos, etc. onde conseqüentemente dá início a um sentimento de enorme perda.

No quinto e último estágio é onde a pessoa começa a aceitar o seu destino: a morte. É o momento onde literalmente desiste de resistir a entrega final (e/ou a doença terminal), começando a ter o desejo de “repousar em paz”, afirma Kübler-Ross (2005), a duração de cada estágio varia de pessoa para pessoa, sendo que um dará seguimento ao outro.

Em todos esses estágios a espiritualidade é um fator que evidencia o otimismo diante das circunstâncias adversas, contribuindo na aceitação e no enfrentamento à morte. Se a vida se nos apresenta pura e simplesmente plena de sentido, então resultará mais tarde que também o sofrimento será integrado no sentido, fará parte do sentido da vida.

É com orgulho e alegria que ela pode pensar em toda a riqueza contida nessas anotações, em toda a vida que ela já viveu em plenitude. Que lhe importa notar que está ficando velha? Terá ela alguma razão para ficar invejando os jovens que vê, ou decair na nostalgia por ter perdido a juventude? (FRANKL, 2012).

E finalmente resultará que também o morrer pode ter um sentido, que pode ser pleno de sentido morrer “sua morte” (Frankl, 2012). Essa Dimensão permite ao homem transcender seus conflitos, desafios, sentimentos de menos valia, interligando ou conectando ele a um Ser superior que o abraça e acolhe.

III- ENTARDECER DOS ANOS

*Há tempo de nascer, e tempo de morrer; tempo de plantar,
e tempo de arrancar o que se plantou (Ec. 3:2)*

Chronos e Kairos³ são dois vocábulos da língua grega atual que descrevem diferenças referentes ao tempo: A primeira refere-se ao tempo numérico, ao tempo cronológico. A segunda, é o momento certo ou oportuno, refere-se a um conceito metafísico ou divino de tempo. Cada pessoa envelhece à sua maneira, do seu jeito, em seu ritmo, pois não se envelhece apenas a dimensão física, mas todas as dimensões carregam as marcas do tempo kairós.

O tempo é uma condição determinante na construção da subjetividade humana, no processo histórico de cada um que dimensiona essa percepção de finitude, limitação, desde o seu nascimento, e vai se tornando cada vez mais consciente com o passar dos anos e a proximidade da morte. É uma transição individual que lentamente vai se estabelecendo e moldando cada um.

Santo Agostinho havia rejeitado a antiga tese grega (reencaminhada por Aristóteles) de que o tempo correspondia a um movimento dos astros, e introduz a noção de que o tempo é interior, passando-se na alma. Segundo ele o tempo é interior, e abrange uma tripla presença.

O tempo é interior, o que o permite impactar esta alma humana com uma tripla presença: do Passado, através da *Memória*; do Presente, através da *Visão*; e do Futuro, através da *Espera* (ou da “expectativa”). Esta experiência do tempo corresponde a uma profunda vivência humana, mas ao mesmo tempo trata-se de uma experiência não comunicável, porque impregnada de subjetividade (AGOSTINHO, Livro XI).

Desse modo, a concepção psicológica do tempo de Santo Agostinho oculta o tempo do mundo, e a concepção cosmológica do tempo de Aristóteles, considerado como movimento dos corpos, oculta o tempo da alma. O tempo da alma, e o tempo da natureza, por assim dizer, contrastam-se a partir destes dois ícones filosóficos.

A História seria simultaneamente lógica e temporal, de modo que surge com ela a possibilidade de integrar dialeticamente aspectos que antes pareceram inconciliáveis: o tempo estrutural ou lógico da análise historiográfica, e o tempo vivido apoiado na narrativa.

Para a Psicologia, a relação de cada indivíduo com cada uma das instâncias de temporalidade, o Passado, o Presente, o Futuro, vai passando por mudanças, e é um processo de amadurecimento na medida em que ele passa da infância à adolescência, desta à maturidade, até sua proximidade com a finitude.

Desse modo, as crises são fases e processos que podem nos levar à evolução e à mudança. É através das circunstâncias favoráveis e adversas que podemos transcender, e aceitar as transmutações advindas com o tempo, consciente da nossa história vivenciada e

³ Em teologia, kairos é um conceito qualitativo, em oposto ao conceito quantitativo anterior.

narrada, e que doravante seja uma leitura encantadora em qualquer estação do ano, principalmente no inverno.

CONCLUSÃO

A importância da Dimensão emocional no Ser é essencial para se enfrentar com equilíbrio a travessia muitas vezes turbulentas para o envelhecimento, onde ocorrem mudanças na aparência, nas limitações do corpo, em perdas familiares e dos amigos mais próximos, a solidão, etc. Essas ocorrências traz uma reflexão acerca de quem nos tornamos na construção da vida, e sua aceitação fará toda a diferença de como daremos continuidade aos dias que antecedem a finitude da existência.

O sentido da vida constitui um questionamento filosófico acerca do propósito e significado da existência humana, que vem se moldando com o passar do tempo, tendo um significado diferente para cada religião, do individual ao coletivo. Sem importar a faixa etária, esse é o questionamento que abrandará as adversidades enfrentadas pelo homem diante da travessia da sua idade adulta até o entardecer dos seus anos.

O encontro da essência do si mesmo e do outro com seu criador é a força propulsora que historiciza a narrativa do homem a ir além da transitoriedade no tempo ilimitado, porém, finito, que impõe limite ao homem em sua existência sobre a terra.

Independentemente da fase que se encontre o ser humano, para a logoterapia o ser humano precisa encontrar um sentido para viver, para permanecer ativo em busca de si mesmo e do outro (Frankl, 2012). Nesse contexto o adulto enfrentará com mais saúde e disposição a travessia para o entardecer dos anos, que traz desgastes dependendo da sua aceitação ou não, em todas as dimensões do ser devido as inúmeras transformações.

Portanto, é sobre a humanidade que vem o desafio da travessia do envelhecer e o tempo que a tudo devasta e dilui como um sopro. O envelhecimento é o fato em si, que todo ser humano inevitavelmente irá atravessar se não houver uma interrupção à vida.

Que tenhamos na nossa história uma perspectiva salutar das dimensões do nosso ser, e que as emoções corroborem para um enfrentamento efetivo e verdadeiro, encontrando um sentido para viver que o vínculo com o Sagrado propicia em todas as estações, e quando o inverno chegar, estará sobre o aquecimento do verão, as flores da primavera e a serenidade do outono, então, ele será bem-vindo!

REFERÊNCIAS

AGOSTINHO. Livro XI: **O homem e o tempo. In: Confissões.** In: Os Pensadores. São Paulo: Abril Cultural, 1973.

_____. Livro IV: O que serei? **In: Confissões.** In: Os Pensadores. São Paulo: Abril Cultural, 1973, p. 233 – 257.

BEAUVOIR, Simone de. (1990). **A velhice** (Martins, M. H. S., Trad.). Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

CARVALHO, Paula J.C. **Mitocrítica e arte:** trajetos a uma poética do imaginário. Londrina: Editora UEL, 1999. 247 p.

ERIKSON, E. H. e Erikson, J. (1998): **O ciclo da vida completo.** Porto Alegre: Artes Médicas.

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido.** Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2005.

_____, Viktor Emil. (2012). **Logoterapia e análise existencial:** textos de seis décadas. [Tradução: Marcos Antônio Casanova]. Rio de Janeiro: Forense Universitária.

_____, Viktor Emil. **Psicoterapia e sentido de vida: Fundamentos da Logoterapia e análise existencial** (3. ed.). São Paulo, SP: Quadrante (2013).

FREUD, S. (1974). **Luto e melancolia.** In S. Freud, *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud* (J. Salomão, trad. Vol. 14). Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1917).

[HTTPS://www.researchgate.net/publication/26442496](https://www.researchgate.net/publication/26442496) **O movimento das emoções na vida dos idosos um estudo com um grupo da terceira idade** [acesso Set 07 2018].

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer.** [S.n.] Martins Fontes. São Paulo, 2005.

POSSEBON, Elisa Gonsalves. **O universo das emoções:** uma introdução. João Pessoa: Libellus, 2017.

RÖHR, Ferdinand. (2013). **Educação e espiritualidade:** contribuições para uma compreensão multidimensional da realidade, do homem e da educação. Campinas: mercado de letras.

_____, Ferdinand. (2012). **Espiritualidade e educação.** Em F. Röhr, A. S. Freitas, A. L. Ferreira, J. P. Junior, M. B. N. Santiago. *Diálogos em educação e espiritualidade.* (pp. 7-12). Recife: Editora Universitária da UFPE.

TEIXEIRA, MB. **Empoderamento de idosos em grupos direcionados à promoção da saúde.** 2002. 105 p. Dissertação (Mestrado). Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública. Rio de Janeiro (RJ)

TEIXEIRA, E.R. **O desejo e a necessidade no cuidado com o corpo:** uma perspectiva estética de enfermagem. 1998. 198p. Tese (Doutorado). Escola de Enfermagem Anna Nery, Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ.