

## **Testemunho de uma participante na sessão, de seu nome Margarida “saúde física e mental das mulheres com mais de 65 anos**

### **ENVELHECIMENTO e SOLIDÃO**

Nascer, crescer, envelhecer e morrer são etapas comuns à maioria dos humanos – homens ou mulheres, saudáveis. Mas será que é igual para os dois gêneros? Trabalhei com Idosos, em Lar e Centro de Dia, nos últimos 12 anos de atividade profissional.

Passava uma grande parte dos dias junto deles, conversando, escutando e observando. Para além das limitações físicas que a idade arrasta consigo, e que são mais ou menos comuns a ambos os sexos, há grandes diferenças que não escapam a uma observação mais atenta. Por exemplo, o Homem fala muito menos do que a Mulher.

São capazes de estar horas a jogar cartas, ou dominó, sem trocarem palavras para além das necessárias ao jogo. Já elas, conversam muito mais entre si. Falam da vida passada, partilham recordações e experiências, falam sobretudo do que fizeram, da maneira como viveram. Do que poderiam ter feito, e não fizeram, porque a vida assim não deixou. Falam dos filhos e dos netos...

Em relação á situação de viuvez, senti que ela marcava muito mais o homem. Sozinho, fica desorientado, inseguro, fecha-se ainda mais em si. Já a Mulher reage com alguma determinação. Afinal, ela foi treinada para “fazer” coisas, a partir da sua vida familiar. No fundo é ela quem toma decisões, quem decide o que comprar, quem está mais presente na vida dos filhos.

Já no âmbito profissional não lhe é permitida tanta autonomia. Se em casa mandam elas, no emprego continuam a mandar eles. Na maioria das profissões. Em cada vinte e quatro horas, ela “funciona” durante cerca de dezoito, mais ou menos. Mas a certa altura, para todas chega um sinal de abrandar, ou até mesmo de parar.

Por razões de saúde, pelo processo natural de envelhecimento do corpo – não da mente -, ou pela cessação da atividade profissional, a certa altura a Mulher percebe que a sua participação no mundo já não é importante. Ou porque as coisas se fazem de outra maneira, ou porque de repente dá consigo “sozinha em casa”, com tantas horas livres que já não sabe o que fazer com elas.

É então que percebemos que já não fazemos assim tanta falta. O mundo continua a girar sem a nossa intervenção. Melhor ou pior, mas gira. E aí, podem acontecer duas coisas: • Reagimos, descobrindo outras tarefas, outros interesses, de acordo com as capacidades e limitações... • Ou facilmente começamos a sentir que “estamos a mais”, que nem a família já precisa de nós. Muitas vezes, estamos em casa na atitude de “corpo presente”.

Algumas mulheres referiam que em casa ninguém falava para elas, ninguém mostrava interesse em saber o que pensavam das coisas. “Estou ali sentada, com a família à volta – dizia-me a D. Ludovina -, mas às vezes penso que eles nem me vêem. Ninguém me pergunta a opinião, não me dizem nada daquilo que os preocupa. Eu que toda a vida me preocupei com eles, para que nada lhes faltasse. Isto custa-me muito. Os netos, quando eram pequenos eram chegados a mim. Agora, crescidos são tal qual os pais. Parece que até evitam olhar.

E eu fico triste. No meu tempo não se punham de parte os mais velhos... Ao menos aqui sempre vou falando com as ‘colegas’, e com as empregadas.” Sentem-se mais acompanhadas, menos solitárias, no Centro de Dia. Pode-se estar em solidão no meio da família, o que não é a mesma coisa que “sentir-se só” por viver sozinha. Ver “partir” familiares, amigos.... Não ter a quem perguntar como estava disposta a mobília na casa da avó, ou dos pais...

Não haver ninguém na proximidade que saiba o que foi Woodstock... ou Vilar de Mouros – e agora falo de mim, da minha geração! A geração de Mulheres que começou a usar a pílula, que vestiu mini-saia, que tinha SONHOS, que se empenhava na Vida! E hoje, uma grande parte de nós sente-se colocada “na prateleira”....

Dói, sabem? Sabemos que não foi assim que sonhámos, que não era isto que queríamos na hora de envelhecer. Mas se ainda tivermos alguém com quem conversar destas coisas, já não é mau de todo. Então, é urgente encontrar formas de combater esta solidão. Tanto como sabemos que AINDA temos um contributo a dar, assim a Sociedade o entenda e queira aceitar!

## ENVELHECIMENTO e SOLIDÃO

Nascer, crescer, envelhecer e morrer são etapas comuns à maioria dos humanos - homens ou mulheres, saudáveis. Mas será que é igual para os dois géneros? Trabalhei com Idosos, em Lar e Centro de Dia, nos últimos 12 anos de actividade profissional. Passava uma grande parte dos dias junto deles, conversando, escutando e observando. Para além das limitações físicas que a idade arrasta consigo, e que são mais ou menos comuns a ambos os sexos, há grandes diferenças que não escapam a uma observação mais atenta. Por exemplo, o Homem fala muito menos do que a Mulher. São capazes de estar horas a jogar cartas, ou dominó, sem trocarem palavras para além das necessárias ao jogo.

Já elas, conversam muito mais entre si. Falam da vida passada, partilham recordações e experiências, falam sobretudo do que fizeram, da maneira como viveram. Do que poderiam ter feito, e não fizeram, porque a vida assim não deixou. Em relação á situação de viuvez, senti que ela marcava muito mais o homem. Sozinho, fica desorientado, inseguro, fecha-se ainda mais em si. Já a Mulher reage com alguma determinação. Afinal, ela foi treinada para "fazer" coisas, a partir da sua vida familiar. No fundo é ela quem toma decisões, quem decide o que comprar, quem está mais presente na vida dos filhos. Já no âmbito profissional não lhe é permitida tanta autonomia. Se em casa mandam

elas, no emprego mandam eles. Na maioria das profissões. Em cada vinte e quatro horas, ela “funciona” durante cerca de dezoito, mais ou menos. Mas a certa altura, para todas chega um sinal de abrandar, ou até mesmo de parar. Por razões de saúde, pelo processo natural de envelhecimento do corpo - não da mente -, a certa altura a Mulher percebe que a sua participação no mundo já não é importante. Ou porque as coisas se fazem de outra maneira, ou porque de repente dá consigo “sozinha em casa”, percebemos que já não fazemos assim tanta falta. O mundo continua a girar sem a nossa intervenção. Melhor ou pior, mas gira. E aí, podem acontecer duas coisas: • Reagimos, descobrindo outras tarefas, outros interesses, de acordo com as capacidades e limitações... • Ou facilmente começamos a sentir que “estamos a mais”, que nem a família já precisa de nós. Muitas vezes, estamos em família na atitude de “corpo presente”. Algumas mulheres referiam que em casa ninguém falava para elas, ninguém mostrava interesse em saber o que pensava das coisas. Sentiam-se mais acompanhadas, menos solitárias, no Centro de Dia. Pode-se estar em solidão no meio da família, o que não é a mesma coisa que “sentir-se só” por viver sozinha. Ver “partir” familiares, amigos.... Não ter a quem perguntar como estava disposta a mobília na casa da avó, ou dos pais... Não haver ninguém na proximidade que saiba o que foi Woodstock... Nessa altura, percebemos que não entendemos nada do que nos rodeia. Sabemos que não foi assim que sonhámos, que não era isto que queríamos. Mas se ainda tivermos alguém com quem conversar destas coisas, já não é mau de todo. Então, é urgente encontrar formas de combater esta solidão. E também sabemos que no nosso país somos, infelizmente, uma larga maioria com tendência a aumentar. Como sabemos que AINDA temos um contributo a dar, assim a Sociedade o entenda. Será isto? Beijinho.