



**UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PERNAMBUCO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA, PÓS-GRADUAÇÃO E INOVAÇÃO
COORDENAÇÃO GERAL DE PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA RELIGIÃO
CURSO DE DOUTORADO**

MARIA SUÊNIA DE MEDEIROS GOMES

**TRANSCENDÊNCIA DA MORTE EM IDOSOS: histórias plurirreligiosas de
resiliência em busca da plenitude**

RECIFE

2021

MARIA SUÊNIA DE MEDEIROS GOMES

**TRANSCENDÊNCIA DA MORTE EM IDOSOS: histórias plurirreligiosas de
resiliência em busca da plenitude**

Trabalho de tese apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Religião, da Universidade Católica de Pernambuco, como requisito parcial à obtenção do título de Doutora em Ciências da Religião.

Linha de Pesquisa: Campo religioso brasileiro, Cultura e Sociedade.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Alencar Libório

Coorientador: Prof. Dr. Luiz Carlos Luz Marques

RECIFE

2021

AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE TRABALHO, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO, PARA FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

**Catálogo na publicação
Biblioteca da Universidade Católica de Pernambuco
UNICAP
Dados fornecidos pelo(a) autor(a)**

G633t Gomes, Maria Suênia de Medeiros.
Transcendência da morte em idosos: histórias plurirreligiosas de resiliência em busca da plenitude / Maria Suênia de Medeiros Gomes, 2021.
221 f.: il.

Orientador: Luiz Alencar Libório.
Coorientador: Luiz Carlos Luz Marques.

Tese (Doutorado) - Universidade Católica de Pernambuco. Programa de Pós-graduação em Ciências da Religião. Doutorado em Ciências da Religião, 2021.

1. Morte - Aspectos religiosos. 2. Envelhecimento.
3. Espiritualidade. 4. Resiliência (Traço da personalidade).
I. Título.

CDU 236.1

Pollyanna Alves - CRB-4/1002

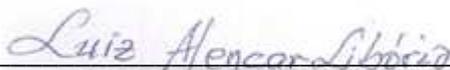
MARIA SUÊNIA DE MEDEIROS GOMES

**TRANSCENDÊNCIA DA MORTE EM IDOSOS: histórias plurirreligiosas de
resiliência em busca da plenitude**

Trabalho de tese apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Religião, da Universidade Católica de Pernambuco, como requisito parcial à obtenção do título de Doutora em Ciências da Religião.

Aprovado em: 21/ de maio/ de 2021.

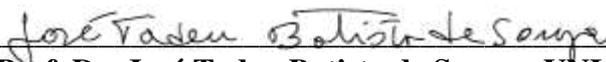
Banca Examinadora



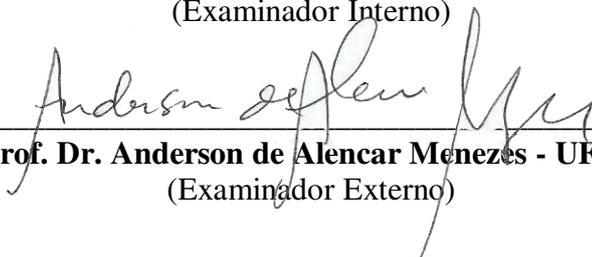
Prof. Dr. Luiz Alencar Libório - UNICAP
Presidente da Banca e Orientador



Prof. Dr. Drance Elias da Silva – UNICAP
(Examinador Interno)



Prof. Dr. José Tadeu Batista de Souza - UNICAP
(Examinador Interno)



Prof. Dr. Anderson de Alencar Menezes - UFAL
(Examinador Externo)



Profa. Dra. Rubenilda Maria Rosinha Barbosa - UFPE
(Examinadora Externa)

DEDICATÓRIA

Dedico esse estudo a todos os idosos que, diuturnamente, lutam para transformar as suas dificuldades em aprendizado, aqueles que são metamorfoseados pelos sofrimentos existenciais, mas não se deixam abater, e transmitem um legado de força e coragem para todos nós, além de contribuírem na construção de um mundo mais justo, humano, solidário e melhor.

Aos idosos que buscam caminhos para desenvolver a sua capacidade de adaptação à realidade na qual estão inseridos, que reconhecem a diversidade em todas as religiões, respeitam as diferenças, buscam a unidade, compaixão, compreensão, amor, união, paz e não a divisão.

Aos que enfrentam a velhice com a coragem de aprender coisas novas, buscam o conhecimento em todos os lugares e principalmente no seu interior, pois desejam aprender sobre o autocontrole, apesar de terem passado a vida inteira sem confiar nos outros e querendo controlar o mundo exterior. Aos que conquistaram a humildade de reconhecer os seus defeitos, crenças limitantes e a ousadia de transformá-los, para ensinar a próxima geração sobre o autocuidado, o cuidado com o próximo e com a natureza, a sabedoria de tornar-se um ser humano melhor para saber contemplar, encantar-se e apreciar a beleza do pôr do sol que construiu dentro de si mesmo.

Aos que pesquisam de forma criativa, curiosa, persistente e de forma positiva sobre as coisas interessantes que possam beneficiar ao próximo. Aos que são solidários e sabem tratar a todos de forma justa sem fazer acepção de classe social e cor. Aos que evitam a doença do preconceito mental de querer diminuir e criticar os outros para se sentirem superiores. Aos que procuram a conexão com a transcendência, com valores que o dinheiro não compra, que estão ligados ao bem e valorizam o amor a amizade, a esperança, a bondade, a alegria, o bom humor, o perdão e a fé.

Aos valentes idosos que fazem trabalhos voluntários, continuam trabalhando e servindo nas suas igrejas, nas suas comunidades, e desenvolvendo o seu pensamento crítico para mudar a si mesmo, as suas decisões, os seus pontos fracos e o mundo que está a sua volta.

Aos triunfantes idosos que com sua honestidade descobriram a sua verdade interior e pararam de mentir para si e para os outros, pois compreenderam que aceitar-se é um caminho construtivo. Aos que são gratos à vida por tudo o que ela lhes proporcionou nas coisas boas e ruins, pois sempre buscaram lições e ensinamentos em tudo que viveram, além de desenvolver a inteligência pessoal, social, emocional, espiritual e ecológica. Aos idosos que apesar de toda a desordem mundial procuraram manter o seu equilíbrio emocional, conservando os seus valores éticos com discernimento, educação e disciplina, renascendo a cada dia em seus

corações a certeza de que fomos criados para estarmos ligados a algo infinitamente maior que nós mesmos, em busca de alcançarmos a plenitude.

E, especialmente, dedico esse estudo ao Padre Iglesias, idoso resiliente, a alma mais bondosa, amorosa, simples e humilde que eu conheci em toda a minha vida. Agradeço à Deus por ter tido a oportunidade de encontrá-lo no caminho, pois sou uma pessoa melhor devido ao fato de ter aprendido valores éticos, e verdades espirituais. Como diz Roberto Carlos: “onde você estiver não se esqueça de mim”, porque o senhor estará para sempre em nossos corações.



Padre Iglesias

AGRADECIMENTOS

Ao professor Libório, pela representação de um envelhecimento saudável, ao professor Luiz Carlos pelos ensinamentos da escrita científica, a todos os professores, colegas do doutorado, funcionários da Universidade Católica de Pernambuco pelo aprendizado, e a biblioteca-Unicap pelos preciosos livros emprestados. Expresso também a minha gratidão, o meu aplauso ao valioso trabalho dos funcionários da limpeza, vigilância e portaria que higienizavam com zelo os espaços coletivos, nos proporcionando segurança e bem-estar.

Reconhecimento aos professores membros da banca de qualificação e banca de defesa de tese, os Prof. Dr. Drance Elias da Silva, Prof. Dr. José Tadeu Batista de Souza, Prof. Dr. Anderson de Alencar Menezes, e a Profa. Dra. Rubenilda Maria Rosinha Barbosa pelas importantes considerações que contribuíram para o enriquecimento desse estudo. Agradeço aos professores da minha infância e a todos os que tive na minha trajetória existencial, que me inspiraram a pesquisar, e a progredir no amor ao estudo.

Agradeço aos idosos da paróquia do Poço, em Cabedelo - PB, aos idosos da Instituição Espírita Nosso Lar e de diversas religiões na cidade de João Pessoa - PB, que sempre contribuíram com informações importantes nas minhas entrevistas, em palestras realizadas, e também aos voluntários da rede feminina de combate ao câncer.

Honro à memória dos meus ancestrais, pois a coragem, força e luta deles, contribuíram para eu estar nesse mundo. Gratidão aos familiares pelo amor aconchegante (principalmente ao meu pai, que aos 86 anos, me ensina como envelhecer com alegria), aos familiares do meu esposo pelo incentivo, aos preciosos, amados e eternos amigos pelo apoio, aos pacientes pelo carinho, e dedico, especialmente, o meu agradecimento maior a Deus, a Sagrada Família de Nazaré, Jesus, Nossa Senhora, São José, aos santos, anjos, à espiritualidade amiga, aos padres, pastores, líderes de todas as religiões do mundo, círculos de oração e meditação.

Dom Bosco profetizou Brasília-DF, cidade em que morei por muitos anos, e que atualmente pode ser considerada um dos lugares com os maiores índices de diversidade religiosa, com mais de oitocentos templos. O pluralismo religioso de lugares sagrados, existentes nessa cidade, me proporcionaram acolhimento e ampliação do campo religioso/espiritual.

Assim, agradeço a Comunhão Espírita, Igrejinha Nossa Senhora de Fátima, Vale do Amanhecer, Fé Baha'í, Templo Seicho-No-Ie, Igreja Batista Central, Igreja Messiânica, Santuário da Mãe Rainha e Vencedora Três Vezes Admirável de Schoenstatt, Templo Shin Budista Terra Pura, Assembleia de Deus, Mesquita do Centro Islâmico, Capela São Francisco

de Assis no Núcleo Rural Casa Grande, Sara Nossa Terra, Igreja Universal do Reino de Deus, entre outros santuários, e, também, as práticas filosóficas da Nova Acrópole, as práticas terapêuticas da Psicologia, do Reiki, Biodança, Terapia Comunitária Integrativa, Plantas Medicinais, Aromaterapia, Bioenergética, Musicoterapia, Quiropraxia, Fitoterapia, Acupuntura, Homeopatia, Constelação Familiar, Cromoterapia, Terapia de Florais, Arteterapia, Yoga e Coaching. Expresso, ainda, a minha gratidão por ter sido auxiliada por tantos irmãos desconhecidos que tinham o dom da hospitalidade, e também por tantas mãos invisíveis dos meus antepassados, que me protegeram. Gratidão por ter contemplado a beleza de lugares como a Ermida Dom Bosco, a praça dos Monumentos dos Orixás, assistido a expressão cultural dos Romani (povo cigano), o meu reconhecimento, aos referidos lugares, pois, todos esses recursos me beneficiaram. Esses espaços religiosos/espirituais, marca de nossa capital brasileira, com a sua ética, contribuíram para a minha humanização.

Deixo um agradecimento especial aos respondentes não identificados da pesquisa de opinião 1, enviada as redes sociais, pelas valiosas colaborações, também extensivo aos participantes anônimos da pesquisa de opinião 2, que são os respondedores do Centro Islâmico de João Pessoa - PB, Seicho-No-Ie, Hare-Krishna, Zen-Budismo, Cultura Indígena, Igreja Católica, aos espíritas Kardecistas, e a Igreja Presbiteriana por participarem da pesquisa sobre Resiliência, bem como as outras religiões que devido a pandemia não puderam atender a ligação telefônica.

Vejo a desigualdade social nas crianças vulneráveis de minha terra natal, Santa Luzia - PB, por isso quero dizer a elas que estudar é o melhor caminho. E, a minha eterna gratidão, aquele que é a minha maior inspiração, que me apoia, me dá força para resistir às dificuldades da vida, aquele que segura na minha mão e me ajuda a seguir em frente, o meu esposo Borges, exemplo de bravura, superação, força, fé, esperança e resiliência.

EPÍGRAFE

Eu jurei nunca ficar em silêncio onde os seres humanos estiverem passando por sofrimento e humilhação. Devemos sempre tomar partido. Neutralidade ajuda o opressor, nunca a vítima. O silêncio encoraja o torturador, nunca o atormentado.

Elie Wiesel

RESUMO

GOMES, Maria Suênia de Medeiros. TRANSCENDÊNCIA DA MORTE EM IDOSOS: histórias plurirreligiosas de resiliência em busca da plenitude. Tese (Doutorado) - Universidade Católica de Pernambuco, Recife, 2021.

O presente trabalho foi desenvolvido com o objetivo de compreender, com um olhar sistêmico, como a religião/espiritualidade contribui no processo de resiliência dos idosos, como ferramenta de proteção frente os sofrimentos existenciais, discutindo se fomenta suporte para enfrentar a morte, defender o meio ambiente, evitar o suicídio, o consumismo exacerbado, além de amenizar o impacto físico e mental, ocasionado pela síndrome Covid-19, bem como refletir sobre o sentido da vida e pesquisar novas formas de promover um envelhecimento digno. Nesse sentido, o desenvolvimento temático foi estruturado em 3 (três) eixos básicos, a saber: envelhecimento; resiliência; e morte. A partir de então, procurou-se pesquisar no campo científico, fundamentos teóricos que abarcavam as temáticas, em epígrafe, sendo colhido com relação ao envelhecimento os escritos apresentados por Beauvoir, Boff, Bauman, Fromm, Grun, Han, Honoré e Foucault. O eixo temático resiliência foi pesquisado em Berger, Cyrulnick, Campbell, Grotberg, Henriqueta Camarotti, Lenoir, Frankl, Jung, Meslin, Papa Francisco, Scheler, Teixeira, Passos e Usarski. Com respeito ao eixo temático da morte, a pesquisa foi pontuada em Alves, Arantes, Cortella, Kübler Ross e Norbert Elias, entre outros autores também pesquisados. Após o estudo destes, elaborou-se uma pesquisa anônima de opinião pública, com quesitos que abordaram as questões temáticas, utilizando-se como veículo a plataforma *Google Forms*, com 197 respondentes, com idade igual ou superior a 60 anos. Como resultados, verificou-se que os participantes desenvolviam atividades religiosas/espirituais, bem como acreditavam em Deus, que o envelhecimento traz uma necessidade maior da busca espiritual, e que a fé ajuda a ter esperança de dias melhores. Os participantes demonstraram solidariedade com os idosos mais carentes, disseram que a resiliência pode ser aprendida, que se fortalecem nas adversidades, e o personagem histórico que mais inspirou a superar as dificuldades foi Jesus. Eles acreditam na vida após a morte, que a fé e a oração são estratégias que ajudam a superar as dificuldades no enfrentamento da morte. Posteriormente, nos últimos meses de 2020, foi realizada outra pesquisa de opinião, com algumas religiões, na Paraíba, com o objetivo de saber se elas conheciam a temática resiliência. As respostas a essas pesquisas demonstraram que este universo possui características subjetivas e complexas, o que sinaliza a necessidade de se aprofundar mais sobre o assunto. Porém, o fato de focar a importância dos valores religiosos/espirituais, de forma plurirreligiosa e sistêmica, parece contribuir para a resiliência e conjecturar um delineamento do perfil do idoso brasileiro pesquisado: ele é resiliente; plurirreligioso; ativista do meio ambiente; acredita na vida após a morte; é participante do que está acontecendo em sua comunidade; quer aprender coisas novas; e considera que a religião/espiritualidade atuam de forma exitosa no suporte estratégico para enfrentar as dificuldades da vida e as desigualdades sociais. A sociedade deseja que não exista distância entre ela e as universidades. Nesse sentido, espera-se que o presente estudo possa contribuir para aproximar o cidadão da leitura de um texto científico sobre o envelhecimento.

Palavras-chave: Envelhecimento. Morte. Religião/Espiritualidade. Resiliência.

ABSTRACT

GOMES, Maria Suênia de Medeiros. TRANSCENDENCE OF DEATH IN ELDERLIES: multireligious stories of resilience in search of plenitude. Thesis (Doctoral Studies) - Universidade Católica de Pernambuco, Recife, 2021.

The present work was developed intent on comprehending, with a systemic look, how religion/spirituality contributes in the process of the elderlies' resilience as a tool of protection on dealing with existential suffering, by discussing whether it foments support to face death, defend the environment, avoid suicide, exacerbated consumerism, alongside the fact that it may soften the physical and mental impact caused by the Covid-19 syndrome, and lead to reflecting over the meaning of life and researching into new ways of promoting a dignified aging process. Hence, the theme development was structured in 3 (three) basic axes, as follows: aging; resilience; and death. As from that, it was sought to investigate, in the scientific field, theoretical fundamentals which embraced the aforementioned themes by collecting, in relation to the aging theme, studies presented by Beauvoir, Boff, Bauman, Fromm, Grun, Han, Honoré, and Foucault. The resilience theme axis was researched in works by Berger, Cyrulnick, Campbell, Grotberg, Henriqueta Camarotti, Lenoir, Frankl, Jung, Meslin, Pope Francis, Scheler, Teixeira, Passos, and Usarski. With respect to the death theme axis, the study was done in works by Alves, Arantes, Cortella, Kübler Ross, and Norbert Elias, among other authors also studied. After the study of those ones, an anonymous survey for public opinion was carried out, with questions that approached the themes, using the platform *Google Forms* as a tool, with 197 respondents, with ages equal or above 60 years old. Where the results are concerned, it was ascertained that the participants developed religious/spiritual activities, and believed in God as well; and that aging brings along a greater necessity for spiritual search, and also that faith helps in the hope for better days. The participants showed sympathy towards the neediest elderlies, and said that resilience could well be learned; that they shall get stronger within adversities, and that the historic personage that inspired them the most for overcoming difficulties was Jesus. They believed in life after death; that faith and prayer are strategies that help to overcome difficulties in facing death. Afterwards, in the last months of 2020, another opinion survey was carried out with some religions in the State of Paraíba, aiming to know whether they knew about the resilience theme or not. The responses to these studies pointed out that this universe has subjective and complex characteristics, signaling that there needs to be a more in-depth approach into the issue. However, the fact of highlighting the importance of religious/spiritual values in a multireligious and systemic way seems to contribute for resilience and to conjecture an alignment of the studied Brazilian elderly's profile: they are resilient; multireligious; environmentally activist; believe in life after death; take part in the events in their community; wish to learn new things; and consider that religion/spirituality act successfully in the strategic support to face difficulties in life and social inequalities. Society desires that there should be no distance between it and universities. Thus, it is expected that the current study shall contribute to strengthen the relationship between the citizen and the reading about aging-related scientific texts.

Key-words: Aging. Death. Religion/Spirituality. Resilience.

RESUMEN

GOMES, Maria Suênia de Medeiros. TRANSCENDENCIA DE LA MUERTE EN ANCIANOS: historias plurireligiosas de resiliencia en búsqueda de la plenitud. Tesis (Doctoral) - Universidade Católica de Pernambuco, Recife, 2021.

El presente trabajo fue desarrollado con el objetivo de comprender con una mirada sistémica, cómo la religión /espiritualidad contribuye en el proceso de resiliencia de las persona mayores, como herramienta de protección ante los sufrimientos existenciales, discutiendo si fomenta un soporte para enfrentar la muerte, defender el medio ambiente, evitar el suicidio, el consumismo exacerbado, además de amenizar el impacto físico y mental, ocasionado por el Covid 19 , así como reflexionar sobre el sentido de la vida e investigar nuevas formas de promoverles un envejecimiento digno. A este respecto, el desarrollo temático fue estructurado en 3 (tres) ejes básicos, que se dan a conocer como: envejecimiento; resiliencia y muerte. A partir de entonces, se intentó pesquisar en el ámbito científico, fundamentos teóricos que también trataran sobre el tema propuesto, en relación a la temática del envejecimiento se extrajeron datos de los escritos presentados por Beauvoir, Boff, Bauman, Fromm, Grun, Han, Honoré y Foucault. El eje temático resiliencia, se pesquisó en Berger, Cyrulnick, Campbell, Grotberg, Henriqueta Camarotti, Lenoir, Frankl, Jung, Meslin, Papa Francisco, Scheler, Teixeira, Passos y Usarski. Con respecto al eje temático de la muerte, la encuesta se basó en Alves, Arantes, Cortella, Kübler Ross y Norbert Elias, entre otros autores que también fueron consultados. Tras el estudio de estos autores, se elaboró una encuesta de opinión pública, con informaciones que aborasen las cuestiones sobre el tema, utilizando como vehículo de investigación la plataforma *Google Forms*; con 197 encuestados, con edad igual o superior a los 60 años. En el resultado obtenido se constató que los participantes desarrollaban actividades religiosas/espirituales, tal como creían en Dios, que el envejecimiento les trae una necesidad mayor en la búsqueda espiritual, y que la Fe les ayuda a tener esperanza de días mejores. Los participantes demostraron solidaridad con los ancianos más necesitados, dijeron que la resiliencia, uno la puede aprender, que se fortalecen con las adversidades, y el personaje histórico que más los ayudó a enfrentar las necesidades fue Jesús. Ellos creen en el más allá, que la Fe y la oración son estrategias que ayudan a superar las dificultades para enfrentar la muerte. Posteriormente, en los últimos meses de 2020, fue realizada otra encuesta de opinión, con algunas religiones, en la provincia de Paraíba, Brasil, con el objetivo de saber si conocían la temática de resiliencia, las respuestas para estas encuestas demostraron que este universo posee características subjetivas y complejas, lo que nos pone de manifiesta la necesidad de profundizarse más sobre este asunto. Sin embargo, el hecho de tartar la importancia de los valores religiosos/espirituales de forma plurireligiosa y sistémica, parece contribuir la resiliencia y conjeturar un delineamiento del perfil del anciano brasileño encuestado: él es resiliente, plurireligioso; activista del medio ambiente, cree en el más allá; es participante de lo que está pasando en su comunidad; quiere aprender cosas nuevas y considera que la religión/ espiritualidad actúan de forma exitosa en el soporte estratégico para enfrentarse a las dificultades de la vida y las desigualdades sociales. La sociedad desea que no exista distancia entre ella y las Universidades. En este sentido, se espera que el presente estudio pueda contribuir para aproximar al ciudadano de la lectura de un texto científico sobre el envejecimiento.

Palabras clave: Envejecimiento. Muerte. Religión/Espiritualidad. Resiliencia.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - O pilar de Djed: símbolo da força e estabilidade (Egito antigo)	24
Figura 2 - Slogan do Fórum sobre questões do envelhecimento da UNICAP.....	34
Figura 3 - Fênix, ressurgindo das cinzas	44
Figura 4 - Entre Nessa Roda.....	56
Figura 5 - Cruz Ansata: símbolo da vida eterna	81

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Percentual de respondentes de acordo com a faixa etária	101
Gráfico 2 - Percentual de respondentes de acordo com o gênero	101
Gráfico 3 - Percentual de respondentes de acordo com o estado civil.....	102
Gráfico 4 - Percentual de respondentes de acordo com a cor/raça.....	102
Gráfico 5 - Percentual de respondentes de acordo com a escolaridade.....	103
Gráfico 6 - Percentual de respondentes de acordo com quem divide moradia	103
Gráfico 7 - Percentual de respondentes de acordo com a faixa de renda.....	104
Gráfico 8 - Percentual de respondentes de acordo com aposentadoria.....	104
Gráfico 9 - Percentual de respondentes que se consideram com “ninho cheio ou vazio” após o envelhecimento	105
Gráfico 10 – Percentual de respondentes que participavam de alguma ação social para ajudar as pessoas mais necessitadas.....	105
Gráfico 11 - Percentual de respondentes que acreditam ou não que o idoso pode aprender coisas novas até o fim da vida	106
Gráfico 12 - Percentual dos respondentes acerca do papel do idoso em relação ao meio ambiente	107
Gráfico 13 - Percentual das reações dos respondentes ao entrar em uma farmácia e sentir a aproximação dos funcionários do estabelecimento.....	108
Gráfico 14 - Percentual dos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade.....	109
Gráfico 15 - Percentual dos respondentes em relação a(s) religião(s)/espiritualidade(s) N=201, devido a possibilidade de assinalar mais de uma opção).....	110
Gráfico 16 - Percentual dos respondentes que apresentaram ou não, relação de compromisso com a religião (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade.....	110
Gráfico 17 - Percentual dos respondentes que relataram, ajuda ou não, da religião/espiritualidade para perdoar-se pelos erros do passado (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade.....	111
Gráfico 18- Percentual dos respondentes com relação a ajuda da religião/espiritualidade em compreender sobre a diversidade humana, respeitando animais e plantas (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade	111

Gráfico 19 - Percentual dos respondentes que já passaram ou não por uma situação de intolerância religiosa (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade).....	112
Gráfico 20 - Percentual dos respondentes acerca do que é religião (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)	113
Gráfico 21 - Percentual dos respondentes sobre a opinião de existir ou não uma relação positiva entre crenças religiosas e espirituais e a melhoria na saúde do idoso	114
Gráfico 22 - Percentual dos respondentes que acreditam ou não que as crenças religiosas e espirituais podem agir como prevenção ao suicídio	114
Gráfico 23 - Percentual dos respondentes que afirmam se o envelhecimento trouxe, ou não, uma necessidade maior por uma busca espiritual	115
Gráfico 24 - Percentual dos respondentes que já ouviram falar sobre resiliência	116
Gráfico 25- Percentual dos respondentes em relação as alternativas que melhor descreve o conhecimento sobre resiliência (N=189, referente aos respondentes que já haviam ouvido falar sobre resiliência	117
Gráfico 26 - Percentual dos respondentes que acreditam ou não em vida após a morte	117
Gráfico 27 - Percentual dos respondentes em relação a opinião na crença da vida após a morte (N=160, referente aos que acreditam na vida após a morte)	118
Gráfico 28 - Percentual dos respondentes que acreditam ou não que vai para o céu (N=160, referente aos respondentes que acreditam na vida após a morte)	119
Gráfico 29 - Percentual dos respondentes que acreditam ou não que a resiliência comunitária na religião dá força para aceitar as perdas da vida	120
Gráfico 30 - Percentual dos respondentes que lembram de um personagem histórico que inspirou a superar as dificuldades	120
Gráfico 31 - Percentual dos respondentes que quando passaram por uma grande dificuldade, receberam ou não, frases de alguém que lhe acalmou e lhe colocou para cima.....	122
Gráfico 32 - Percentual dos respondentes que tiveram alguma música, filme ou livro que ajudou em um momento difícil	123
Gráfico 33 - Percentual dos respondentes que acreditam ou não que criatividade, persistência, bom humor, flexibilidade, e capacidade de adaptação ajudam a superar os problemas da vida.....	124
Gráfico 34 - Percentual dos respondentes que apresentam ou não dificuldade no diálogo sobre o enfrentamento da morte	124

Gráfico 35 - Percentual dos respondentes que acham ou não que na hora da morte é bom ouvir palavras de condenação	125
Gráfico 36 - Percentual dos respondentes que acham ou não que é importante uma disciplina sobre Educação para a morte, na qual as pessoas obterão conhecimento de um assunto que todos terão que enfrentar um dia	125
Gráfico 37 - Percentual dos respondentes que acreditam ou não que os exemplos deixados na hora da morte ajudam os idosos no confronto com a morte.....	126
Gráfico 38 - Percentual dos respondentes que vivenciaram ou não, durante a pandemia Covid-19, alguma situação de doença, ruptura afetiva, morte de pessoas queridas ou algum impacto emocional.....	127
Gráfico 39 - Percentual dos respondentes que concordam ou não que não temos o poder de evitar a morte, e que a sensibilidade é uma ferramenta que torna o profissional mais humano, dentro das situações vivenciadas durante a Covid-19	129
Gráfico 40 - Percentual dos respondentes que tiraram ou não lições das dificuldades da vida	130
Gráfico 41 - Percentual dos respondentes que precisaram ou não de algum apoio, alguma ajuda religiosa e espiritual durante a pandemia Covid-19.....	132

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Quantidade e percentual dos locais onde os respondentes participavam de alguma ação social para ajudar as pessoas mais necessitadas.....	106
Tabela 2 - Percentual das reações dos respondentes ao serem questionados sobre o que deveriam ter feito mais	108
Tabela 3 - Percentual dos respondentes sobre a opinião do que poderia ser feito para o idoso, em situação de vulnerabilidade, para que tenha um atendimento hospitalar digno.....	115
Tabela 4 - Percentual dos respondentes acerca da percepção sobre Deus.....	119
Tabela 5 - Percentual dos respondentes de acordo com o personagem histórico que inspirou a superar as dificuldades	121
Tabela 6 - Percentual dos respondentes de acordo com as palavras de acalento que receberam quando passaram por uma grande dificuldade.....	122
Tabela 7 - Percentual dos respondentes acerca do que acham que não morrerá jamais dentro de si.....	126
Tabela 8 - Percentual das coisas que ajudam os respondentes que vivenciaram algum impacto emocional	128
Tabela 9 - Percentual dos respondentes acerca do que acham que ajuda as pessoas a ter esperança em dias melhores	129
Tabela 10 - Percentual dos respondentes acerca do que aprendeu diante das dificuldades da vida	131
Tabela 11- Percentual dos respondentes acerca das coisas que mais se orgulha de ter feito.....	133

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	19
2 OBJETIVOS	23
2.1 OBJETIVO GERAL	23
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	23
3 REFERENCIAL TEÓRICO	24
3.1 ENVELHECIMENTO.....	24
3.2 RESILIÊNCIA	44
3.3 MORTE	81
3.3.1 COVID-19	88
4 METODOLOGIA	99
5 RESULTADOS: ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS COLETADOS DA PESQUISA...	101
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	142
REFERÊNCIAS.....	147
APÊNDICE	160
APÊNDICE A- Perguntas referentes a Pesquisa de opinião 1 <i>on-line</i>	160
APÊNDICE B- Respostas da Pesquisa de opinião 1 <i>on-line</i>	167

1 INTRODUÇÃO

E o mundo parou... Com a Covid¹ a vulnerabilidade tomou conta de todos, os cidadãos no mundo inteiro que possuíam o maior número de anos foram surpreendidos com uma afirmação: vocês são considerados como grupo de risco. Assim, os idosos receberam o isolamento social, e outros procedimentos como medidas urgentes e impactantes a serem adotadas. O sofrimento e a dor se fizeram presentes, ao lado da coragem para lutar e da resiliência para construir habilidades comportamentais para suportar a angústia e desenvolver a esperança de dias melhores.

Esse segmento significativo da população empenhou-se na luta pela sobrevivência, e o mundo começou a observar um pouco do que acontece com eles: a violência a que são submetidos dentro do seu próprio lar; os preconceitos que enfrentam; as rejeições e exclusões; as perdas financeiras em suas aposentadorias, que fazem com que alguns não tenham nem condições de comprar remédios; e a falta de direitos humanos na área de saúde, que acontece em um momento no qual ela se faz tão necessária.

As perdas emocionais também foram intensas nessa população, pois o número de óbitos em idosos foi relevante. Nessa faixa etária, em que a referência parental se reflete nos amigos, é como se eles tivessem perdido a família inteira. Foram perdas emocionais, luto atrás de luto, conflitos familiares, rupturas físicas, socioeconômicas, políticas, históricas, ambientais, culturais, tecnológicas e espirituais, pois muitos não puderam ter acesso a uma pessoa de autoridade espiritual que lhe trouxesse consolo, e outros não os procuraram com “medo de contaminar o outro”.

Entretanto, podem se observar ações de apoio, amparo, acolhimento e proteção, em defesa daqueles que contribuíram para que o nosso mundo fosse um local melhor, aqueles que lutaram para que nós tivéssemos melhores condições de vida. Então, porque não podemos fazer o mesmo por eles? Fortalecê-los, principalmente agora nesse contexto pandêmico de desigualdades que assusta a todos? Por que não cuidar de quem cuidou de nós e ressignificar o envelhecimento? Esse estudo tem como propósito discutir cientificamente sobre o que está acontecendo atualmente no cenário dos idosos, com uma interlocução de forma sistêmica, e também pesquisar sobre novas formas de promover um envelhecimento digno e saudável.

¹ A Covid-19 é uma doença respiratória causada pelo *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus*. (SARS-CoV-2), o novo coronavírus. A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou pandemia em março de 2020 (OPAS, 2020).

Nesse sentido, configura-se um olhar das ciências da religião sobre o crepúsculo da vida, seus desafios, construções, abandonos, mortes sociais e ressurreição. Na velhice, as crenças de desamor, desvalor e desamparo mascaradas, escondidas, e reprimidas por toda uma vida tornam-se presentes, juntamente com os sentimentos de culpa, remorsos, cobranças, autopiedade, medo de doenças, da morte, e a resistência em aceitar as limitações físicas dessa fase. Mas, a nossa pergunta é: Será que a religião e a espiritualidade propiciam resiliência para o idoso suportar o sofrimento, a dor, as perdas e o enfrentamento da morte?

Assim, nessa investigação reflexiva pode-se dizer que estudar a resiliência nas religiões é uma preciosidade cabível no direito humano, de lutar pela superação dos obstáculos existenciais. É aprender com os que escolhem e optam por ter fé na vida e agir com coragem, esperança, esforço, solidariedade, tolerância e desapego no enfrentamento de ventos contrários e tempestades... Jung (2012b) exorta sobre o papel da religião para dar sentido à existência em busca da plenitude do ser, de suas potencialidades, qual seja o mergulhar no mar do conhecimento, numa leitura de vários autores e pesquisadores para descobrir um novo olhar e uma inovada forma de conhecer, enfrentar e transformar crenças derrotistas em força, disposição, direção e novos caminhos. O conceito Junguiano de sombra, desenvolveu a ideia sobre a aceitação do nosso lado mau, como um caminho para a iluminação interior e construção do sagrado.

Viktor Frankl (2006) oferece-nos genuinamente a consideração de que o amor é um objetivo a ser aspirado para que a vida tenha sentido. Assim, debruçar-se sobre esses ensinamentos podem nos levar a conjecturar que esses e outros filósofos sociais teorizaram sobre o que transcende à vida, à imortalidade do homem, à humanização do ser, sua subjetividade, singularidade, o socorro aos que sofrem e que não dispõem de recursos para ultrapassarem as suas dificuldades.

O caminho metodológico percorrido do nosso estudo começou com uma pesquisa bibliográfica, em seguida a construção de uma pesquisa de opinião *on-line* no site do *Google*, intitulada Pesquisa de opinião 1, a qual se encontra no Apêndice A do presente estudo. Após proceder a coleta de dados, os quais foram categorizados pela análise de conteúdo, conforme demonstrados no Apêndice B, onde se encontram os resultados da pesquisa.

Logo em seguida, foi realizada uma nova pesquisa de opinião, com líderes religiosos da cidade de João Pessoa – PB, abordando temas como resiliência, religião e Covid-19, denominada Pesquisa de opinião 2. Além disso, o referencial teórico foi dividido em três (03) eixos temáticos, sendo eles: Eixo temático 1 – Envelhecimento; Eixo temático 2 – Resiliência; Eixo temático 3 – Morte, abordando também o tema Covid-19. Tais eixos são enriquecidos pela

visão sistêmica dos conhecimentos científicos de outras áreas, e perpassados por informações sobre resiliência, religião, espiritualidade, pluralismo religioso, transcendência, plenitude, e sentido para a vida.

Para Berger (1985), “a religião é a ousada tentativa de conceber o universo inteiro como humanamente significativo” (p.41). A maneira de ver o fenômeno religioso situa-se entre os desafios, as questões epidemiológicas e a pertinência na área da Ciência da Religião. Teixeira (2008) traz contribuições enriquecedoras sobre essa temática, quando aponta sobre “o pluralismo religioso de princípio; a singularidade da mística e da experiência religiosa; o valor teologal e únicos das experiências religiosas dos outros e a dinâmica dialogal e ecumênica” (p. 322), que podem propiciar uma postura preambular de cooperação, e consideração às condições recíprocas, ou equivalentes, de modo a realizar um propósito comum, na convergência de aspectos que gerem parceria e desenvolvimento de seus interlocutores.

Inseridos na dimensão de respeito à singularidade de cada um, é possível constituir um espaço de diálogo fraterno, acolhedor, poético, hermenêutico e diferente para contemplar a pluralidade de visões dos temas abordados nesse estudo, falar de temas conflitantes de forma ética, no sentido de tentar fazer um manejo para aproximar vários e diferentes olhares sobre a temática da religião/espiritualidade/resiliência/envelhecimento/morte, conjecturando-se o pressuposto de elaborar reflexões propositivas que possam gerar realizações de ações frutíferas para a sociedade. Mariz (2011) procura analisar essa dinâmica plural e destaca que “essas diversidades não podem ser evitadas na sociedade contemporânea” (p. 65).

Outro autor que contribui nessa área é Sanchis (2018), que realiza uma reflexão sobre proposições e hipóteses na modernidade contemporânea para delinear a identidade religiosa brasileira e seus pertencimentos coletivos, composto por muitas religiões e problemas epistemológicos complexos, uma verdadeira dialética. Segundo o autor, ela tornou-se múltipla: diversificação e pluralismo. Nesse campo, “marcado por intensos cruzamentos de fluxos de caráter religioso,” (p. 266), configura-se um processo de abertura e receptividade à mensagem religiosa do outro. Assim, os programas de rádio e televisão católicos são assistidos por espíritas, e muitas pessoas declaram uma dupla pertença religiosa, ao ponto de os baianos chegarem a afirmar que se sentem bem misturando. É um novo olhar sobre o campo da “religião dos brasileiros”, que conduz à identidade social, na articulação das diferenças, configurando-se em ampliar o aprendizado de forma que se possa aprender tanto com o pesquisador quanto com o pipoqueiro.

A oportunidade de dialogar no estudo da resiliência em idosos com diferentes campos de saberes e referenciais teóricos, diversas religiões, distintos cenários, e múltiplas pessoas, a

luz das Ciências da Religião, favorece contribuições significativas para somar e nos aproximar de informações relevantes que possam configurar-se como encontros significativos e inclusivos, lembrando-nos que todos somos um. É um olhar holístico, no presente contexto pandêmico de vulnerabilidades e desigualdades sociais, com o intuito de saber como a religião/espiritualidade propiciam resiliência para o idoso suportar o sofrimento.

Corroborando com o pensamento de superação e conexão universal, o Papa Francisco (2020b, p. 143), faz uma Oração ao Criador: “Que o nosso coração se abra a todos os povos e nações da terra, para reconhecer o bem e a beleza que semeastes em cada um deles, para estabelecer laços de unidade, de projetos comuns, e de esperanças compartilhadas. Amém”.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Compreender com um olhar sistêmico, de que modo a religião/espiritualidade contribuem como ferramenta de proteção frente aos desafios dos sofrimentos existenciais, no processo de resiliência dos idosos.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Discutir se os valores religiosos/espirituais fomentam nos idosos, procedimentos de suporte para enfrentar a morte, defender o meio ambiente, evitar o suicídio, consumismo exacerbado, além de amenizar o impacto físico e mental ocasionado pela Covid-19;
- ✓ Refletir sobre o sentido da vida, descobrir a relevância da religião/ espiritualidade na qualidade de vida dos idosos e esclarecer se esses valores cooperam na resiliência, protagonismo, empoderamento, e construção de uma velhice digna e saudável.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 ENVELHECIMENTO

Figura 1- O pilar de Djed: símbolo da força e estabilidade (Egito antigo) ²



² Pilar de Djed. Fonte: <https://www.lefrontal.com/pt/significado-dos-simbolos-esotericos-egipcios>

Os pesquisadores que enfocam o envelhecimento, se debruçam sobre essa temática de uma forma plural. Esse conhecimento amplo, de acordo com Crema (1995), é uma forma de introduzir-se em um universo holístico, e transdisciplinar. Assim, a ecologia, psicologia, religião, economia, medicina, os operadores do direito, antropologia, sociologia, educação, enfim, praticamente em todas as áreas, existem uma procura por observar uma visão abrangente de tudo o que ocorre na vida do idoso, seja sua alimentação, moradia, o saneamento de onde reside, seu trabalho, segurança, direitos e deveres, sua saúde física, emocional e espiritual, sua cidadania e compromisso social com o mundo no qual se acha inserido, incluindo suas especificidades, desejos de mudanças, seus ganhos e não só as suas perdas e degenerações, pois ganhar e perder faz parte do ciclo evolutivo existencial, em todas as etapas da vida.

Mas será que uma boa velhice pode ser aprendida? Existe alguma fórmula para se construir um envelhecimento saudável? Todos possuem acesso a ela, ou só os ricos e geneticamente dotados teriam o seu merecimento? Ela é uma construção histórica individual ou existe mesmo uma participação social e espiritual? Esse período de envelhecimento é significativo? Ele possui valores, desenvolvimento espiritual, autoaperfeiçoamento e melhoria na capacidade de adaptação, comunicação e expressão; existe também algum crescimento no aspecto da autonomia? É possível realizar mudanças e transformações em hábitos destrutivos nesse período, ou ele é exclusivamente marcado por vulnerabilidades corporais? Existe expressão artística, poética, literária, intelectual, social e espiritual na velhice? Picasso, Goethe, Beethoven, Cora Coralina constataram que sim, outro exemplo é o escritor José Saramago, que, aos 60 anos, destacou-se na carreira.

Em outros autores como Reis e Menezes (2017), percebe-se a importância da ferramenta de suporte emocional que a religiosidade e espiritualidade ocupam, de forma significativa, no campo mental do idoso. Segundo os autores, a solidão dos idosos, o vazio existencial decorre da ausência dos filhos, familiares e amigos. Entretanto, as estratégias resilientes como ter fé em Deus, a prática da leitura da bíblia, as orações, o rezar o terço constituem-se no alívio das preocupações e na cura das enfermidades. O estudo fala do alívio que as pessoas sentem ao entrar em contato com a presença de Deus, e compartilhar com ele a sua dor. Isto diminui o sentimento de desamparo, e fornece-lhes o sentimento de proteção, assim a copresença divina compartilhada propicia segurança, chão, saúde, velhice com qualidade de vida e sustento para vencer as dificuldades encontradas no cotidiano.

Como aproveitar as nossas vidas com mais longevidade? Honoré (2018), na conclusão do seu livro *“Bolder Making the Most of Our Longer Lives”*, citou uma frase de Betty Friedan que diz: “O envelhecimento não é a perda da juventude, mas uma nova fase de oportunidade e

força” (p. 252). O autor reforça a ideia da coragem para enfrentar o envelhecimento, e que a velhice é para os fortes. Portanto, o preconceito do idadismo, que alguns atores chamam ageísmo e outros etarismo, é uma opressão sobre a identidade dos idosos e pode ser considerado, segundo o autor, como falta de visão da realidade do número de idosos existentes no mundo atualmente.

O pensamento de Honoré (2018) corrobora a ideia registrada por David Bowie, de que: “Envelhecer é um processo extraordinário em que você se torna a pessoa que você sempre deveria ter sido” (BOWIE, 2020). Infelizmente, existem idosos que passaram a vida toda tentando agradar outros, até fizeram carreiras profissionais em que não se identificavam, e já na hora de se aposentarem entram em contato com a infelicidade de não ter investido no que o deixava feliz. Entretanto, enquanto vida possuir, que esse idoso possa aproveitar a aposentadoria para fazer isso. Ou seja, como em toda idade, na velhice existem perdas e ganhos, mas que cada vez se possa perder o preconceito por ser idoso, e buscar a nossa verdade interior.

Nesse contexto, sobre aprender a ter um envelhecimento saudável, Honoré (2018) cita uma frase de Sêneca, que diz: “Associe-se com pessoas que irão tornar você uma pessoa melhor” (p. 226). Isso significa que a amizade em todas as idades, mas, principalmente, na velhice, torna-se um tesouro que deve ser cuidado, pois eles refletirão no seu estilo de vida.

Cícero (2019) corrobora o mesmo pensamento sobre a importância da amizade na velhice, pois ele acredita que ela só pode ocorrer em homens de bem, nos que possuem a conduta da lealdade, generosidade, os que colocam na virtude o bem. Essa escolha, segundo o autor, é luminosa, “Que há de mais agradável que ter alguém a quem se ousa contar tudo como a si mesmo” (p. 88).

Assim, os filósofos, pesquisadores, teóricos e as pessoas de uma forma geral, têm levantado a questão do envelhecimento, como um dilema a ser respondido. Na esfera familiar e social, existem em nossas memórias experiências da velhice dos nossos pais, avós, familiares e amigos, o medo de termos o destino de alguns, e o desejo de ter a sorte de envelhecer e morrer como “nossa avó”.

Honoré (2020) fez um vídeo em que ele explica que pesquisou o conceito do elogio da experiência, no qual investiga sobre como podemos ter uma vida mais plena, tendo feito a seguinte declaração:

Vivemos em um mundo cercado pelo culto a juventude, onde ser jovem é igual a ser melhor, e envelhecer é visto como uma maldição. Ser idoso pode significar ser excluído de algumas coisas. No meu pensamento, é chegado o momento de deixar de aceitar essas mentiras, é chegado o momento de sepultar o culto à juventude. Porque? Porque não contempla a todos. E, de muitas maneiras o culto a juventude nos faz sentir muito mal por envelhecer, então começamos a mentir sobre a nossa idade para os

outros, e inclusive para nós mesmos. Eu tenho uma amiga que faz pouco tempo que festejou seu aniversário de 39 anos pela quarta vez. Este culto a juventude também nos divide, divide as gerações em um momento em que necessitamos estar juntos para enfrentar os problemas épicos enormes, que estamos enfrentando como seres humanos. Há toda uma biblioteca de estudos que demonstra que o idadismo tem uma ideia tóxica com respeito ao envelhecimento. Funciona como uma profecia autorrealizada, ou seja, veneramos a juventude e denegrimos o envelhecimento, o que faz com que se envelheça pior. E, pensem também em todas as portas sem abrir, e todos os caminhos sem poder percorrer porque uma voz, um sussurro nos diz: Estou velho para isso. Isso não está certo não. Essa voz a me julgar como um passado ruim. Como eu que fui jogar, fiz um golaço, de repente parei e vi que era o mais velho do time, parei e comecei a pensar no meu íntimo, aqui não é o meu lugar, as pessoas estão rindo de mim, eu deveria me dedicar a um passatempo mais de acordo com a minha idade, como jogar bingo, então disse, não vou renunciar ao que gosto e vou me dedicar a estudar e investigar mais sobre esse tema do envelhecimento, e volto com boas notícias. Muitos dos estereótipos que eu também levava no meu interior acerca do envelhecimento estão equivocados, porque eu era um idadista. Levava o culto a juventude muito profundamente, e ao conhecê-lo a carapuça serviu para mim e me desmascarou. Acreditamos que a curva da felicidade é em forma de V, ela começa na infância alto e depois vai descendo, entretanto, em muitos países o grupo que fala sobre os níveis de felicidade e auto satisfação da vida mais altos são os grupos de pessoas com mais de 55 anos. Outro estereótipo é o de que a criatividade é dos jovens, que é um dado incorreto. Podemos seguir criando a vida toda, porque a certas formas de criatividade que dependem de duas coisas: tempo e experiência, e é por isso que a história está repleta de pessoas que escreveram os seus últimos capítulos da vida de forma maravilhosa como Miguel Ângelo, Beethoven, Bach. Cada idade tem seus prós e contra, e cada idade pode ser maravilhosa, desde que a gente a abrace. Se abraçarmos o presente sem ansiar o passado nem evitar o futuro, e se vivermos a vida abraçando-a como um processo de abrir portas em lugar de fechá-las. Quando você é honesto sobre sua idade, isso te libera para poder definir sua vida em qualquer etapa, seja qual for a sua idade. Tenha 25 ou 85 anos, seja dono de tua idade e viva a vida a sua maneira (HONORÉ, 2020).

Desamparo, baixa autoestima, opressão, desumanidade, abandono, exclusão social, silêncio, abusos, maus tratos, violência, desprezo, solidão e suicídios em idosos são as denúncias feitas por Beauvoir (2018), no livro *A Velhice*, considerado o livro de maior relevância sobre essa temática no Brasil, e, internacionalmente, um marco histórico nas subjetividades e singularidades da velhice. Esse cenário acontece na própria família, na comunidade e também nos abrigos de idosos, e, para autora, a solução é construir projetos que tragam um sentido para a existência, dedicar-se a coletividade, e as causas sociais. Neri (2001) exorta sobre a atitude de “compromisso consigo mesmo e para com o próximo” (p. 136).

Bevoair (1990) *apud* Santos (2001) aponta as percepções de alguns filósofos e dos gregos sobre essa temática: Anacreonte (563 - 478 a. C), considerava o envelhecimento como “perda da doçura da vida”, enquanto Solón (638 - 558 a. C), conceituava a velhice como um tempo de aprendizado. Sócrates (469 - 399 a. C.) considerava os que desenvolviam a prudência, o hábito de não se lamentar nem se queixar em demasia, segundo ele, estavam em condições melhores de vivenciar a velhice. Aristóteles (384 - 322 a. C.) acreditava que os idosos viviam no passado, desprezavam as ideias das outras pessoas e não cultivavam a esperança. O filósofo

Cícero (103 - 43 a. C.) defendia que o prazer pode ser encontrado em todas as idades, e, na velhice, os prazeres intelectuais substituíam os prazeres corporais. Para ele, os seres humanos são como os vinhos, alguns envelhecem sem azedar. Além disso, Cícero (2019) no seu discurso proferiu que “ser mal humorado, irascível e avarento são defeitos inerentes ao ser humano e não à velhice” (p. 53).

Featherstone (2018) registrou um recurso investigativo sobre as crises existenciais dos idosos, relatando que a cultura do consumo fornece uma gama de soluções. Ele descreveu o processo de envelhecimento de Tolstoi³, que amava os esportes, e que isso refletiu no seu processo de envelhecimento, sendo considerado exemplo de envelhecimento saudável, entretanto, ele também passou por um conflito interior:

Leon Tolstoi, narra que sua vida de repente chegou a um impasse com uma profunda crise espiritual, pouco antes de completar 50 anos de idade. A despeito de ter elaborado seus mais importantes romances e desfrutar do status de celebridade e amplo conhecimento, tornou-se um suicida ao remoer questões como “por que eu vivo? Há algo que valha realmente a pena? Uma profunda sensação de perda de sentido para a vida o levou a esse impasse, embora constantemente buscasse respostas na ciência e na filosofia. No final foi a fé que o tirou da crise, e ele retornou à Igreja Cristã (FEATHERSTONE 2018, p. 149).

Assim, observa-se que a religião e a espiritualidade contribuem para o sentido de vida dos idosos. Entretanto, Gawande (2015) aborda que a nossa sociedade lida com a fase final do ciclo da vida humana evitando e fugindo da responsabilidade de pensar a respeito dela. Segundo o autor, os leitos hospitalares tiraram das famílias o fardo de cuidar de seus idosos, e a maioria das pessoas se recusa a aceitar a inexorabilidade do ciclo da vida: “são necessários pelo menos dois tipos de coragem na velhice e na doença. A primeira é a coragem de enfrentar a realidade de que somos mortais, e a coragem de buscar a verdade a respeito daquilo que nos causa medo e daquilo que nos traz esperança” (p. 218). A distinção que o autor se reporta não é sobre o medo da morte, mas sim sobre o temor que as pessoas sentem de ficarem dependentes dos outros para terem de ir ao banheiro, perder os amigos e o *status* social, perder a memória, a audição, ou seja, é a dificuldade do ser humano em saber lidar com a falta de controle no seu sistema corporal e a falta de limites nas suas atividades.

O maestro João Carlos Martins considera a velhice como um momento de aprimorar suas virtudes, e continua trabalhando até hoje com o mesmo empenho que tinha no passado. Ele gostaria que o dia contivesse 30 horas para poder dar tempo de fazer tanta coisa que deseja

³ Lev Nikolaevitch Tolstoi, escritor russo. Também conhecido como Leão, Leon, Leo ou Liev Tolstói.

colocar em prática. Para o maestro, “o sinônimo de velhice deveria ser renovação, pois se alguém se aposenta, várias janelas podem se abrir indicando novos caminhos” (MARTINS, 2019, p. 197).

Martins é um exemplo de resiliência, pois aos 79 anos de idade já realizou 23 cirurgias, e superou várias adversidades. Aos cinco anos, a operação malsucedida deixou sequelas, ele sentiu-se complexado, e sofreu *bullying* na escola. Entretanto, tinha uma menina que o protegia, e ele conheceu a palavra solidariedade. Algum tempo depois, sua amiga havia faltado à escola e ficou sabendo que a mãe dela havia ligado o gás, e morrido juntamente com os filhos. Na sua adolescência também passou por vários hospitais. Aos 20 poucos anos foi um dos pianistas mais aclamado no mundo, quando uma queda provocou uma atrofia na sua mão, e ele não pode mais tocar. Após várias fisioterapias, voltou aos palcos, entretanto, posteriormente, teve Dort (Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho). Apesar do ocorrido, não desistiu, adaptou-se às restrições e voltou a tocar, pois sempre teve consciência de sua missão, do seu propósito. Posteriormente, foi assaltado, sofreu uma pancada na cabeça a qual comprometeu o seu braço direito para sempre, mesmo assim, ele foi tocar só com a mão esquerda, pois reinvenção, segundo ele, é a palavra de sua vida.

Aos 63 anos, Martins, mesmo tendo um tumor na mão esquerda, mostrou-se imparável, ou seja, adotou uma postura resiliente e não se deixou abalar pela perda. O que foi fazer? Foi aprender a ser maestro, e a trabalhar como voluntário com jovens carentes dos bairros, na periferia de São Paulo, pois compartilhar é uma palavra que faz parte do seu dicionário de vida. Ele conseguiu se reerguer das dificuldades e fracassos, e nem pensa em parar suas atividades, pois o amor por seu ofício só aumenta. Se as mãos se perderam, o entusiasmo diante da arte continua intacto.

Martins (2019) escreveu que os valores familiares preconizavam que o conhecimento é mais importante do que o dinheiro, e que seu pai acreditava que todas as religiões conduzem a Deus. Quando ia participar de um concerto, recebia de seu pai o seguinte conselho: “A fé remove montanhas, e com fé você entrará no palco” (p. 75). O que a sua família buscava era “uma orientação teosófica que integrasse todos os pensamentos, o religioso, o científico, o sensorial o extrassensorial, e a transcendência” (p. 74). Ele é um católico que acredita na reencarnação, sempre teve o desejo pela verdade, e em todas as cirurgias que passou manteve a fé na cura, tendo concluído que: “graças à fé pude enfrentar uma vida com altos e baixos e superar os problemas” (p. 79).

Essa configuração pluralista também pode ser observada na família do filósofo alemão Scheler (2015), pois seu pai era luterano, a mãe judia, e na sua adolescência ele foi convertido

ao catolicismo. No estudo do envelhecimento, observa-se que o autor traz uma reflexão profunda sobre a questão do arrependimento, sentimento que causa desarmonia no idoso devido a um comportamento passado que não pode ser modificado, inclusive cita pontos de vistas de pensadores que percebem o arrependimento como um comportamento inútil, sem sentido, danoso, pois causa obstáculos a ação, além de fazer com que a pessoa busque uma punição pelo o que fez de errado. Para Scheler, o arrependimento é visto como sendo: “Uma forma de auto cicatrização da alma, sim, o único caminho para reconquistar suas forças perdidas. E, em termos religiosos, ele é ainda muito mais: o ato natural de que Deus empresta à alma para que essa possa retornar a Ele, quando a alma dele se afasta” (p. 42-43).

Deste modo, segundo Scheler (2015), o arrependimento traz um sentido, é fonte de potencialidade, de restauração de mundo ético, pois, no momento presente temos o poder de aprender, a possibilidade de renascer, recuperar força para seguir em frente e fazer melhor, o que se pode conjecturar que o arrependimento é uma semente de resiliência e transformação de mudança para melhor, pois agora poderemos agir de forma diferente, procurando errar menos. Resumidamente, segundo o autor, se não sentíssemos arrependimento não mudaríamos, assim, essa reconsideração sobre os fatos vivenciados, torna-se um caminho de mudança.

Scheler (2015) no seu estudo da religiosidade como uma característica intrínseca do ser humano, faz uma reflexão sobre as consequências da guerra, que, segundo ele, é o fechamento da humanidade em si mesma, e que ela mostra que nem tudo está bem. Assim, quem sabe se a Covid-19 não está germinando uma renovação, uma “recuperação do fôlego religioso”, uma oportunidade para se colocar o foco na educação, na amizade, no amor “ao mundo e os que nele habitam”?

Sobre a temática do envelhecimento, alguns filósofos apontam ideias e pensamentos. Solé (2015) considera que a frase de Immanuel Kant⁴, em *Crítica da Razão Prática*, sobre as coisas que lhe encham de ânimo e de admiração crescentes são “o céu estrelado sobre mim e a lei moral em mim”. Significa que Kant entendeu a vida como “uma oportunidade para realizar uma contribuição substancial para o pensamento universal, e acreditou num Deus adaptado à sua moral” (p. 41). Ele defendeu a crença na imortalidade da alma.

Solé (2015) também registrou que Kant conheceu o legado de David Hume⁵, que se declarou ateu, tendo argumentado que “a religião tem as suas origens no medo e na ignorância

⁴Filósofo prussiano da Era moderna.

⁵Filósofo escocês, importante representante do empirismo.

das causas dos fenômenos naturais” (p. 52). Hume contribuiu de forma significativa para o conhecimento do racionalismo dogmático, e um outro olhar para a realidade da vida.

Apenas um pequeno número de idosos, descobrem na velhice a coragem de encontrar a sua verdade interior. Foucault (2011) discursou sobre a coragem do dizer-a-verdade sobre si sem dissimulação, sem mascarar-la. O autor faz um paralelo com relação à essa questão, sobre a relação do filósofo Sócrates com a sabedoria, pois quando interpelava as pessoas, tinha a função de dizer: “cuide um pouco de si mesmo” (p. 26). O pensamento foucaultiano se enriquece, quando acrescenta que o traço que salienta o que é verdadeiro, é a alteridade, que é a capacidade de se colocar no lugar do outro, e assim obter um discernimento e compreensão que o levará a respeitar e a reconhecer as diferenças. Além disso, um outro olhar sobre a verdade pode alterar a percepção da realidade, pois às vezes uma risada não significa que a pessoa esteja alegre, bem como o fato de uma pessoa idosa morar sozinha, não significa que ela sente solidão.

Han (2017) aproxima-se da análise social de Foucault, ao acrescentar que a nossa sociedade exterminou a alteridade, e que o ser humano, hoje não sabe mais trabalhar com o outro. A competitividade aumentou, o excesso de trabalho também, e o resultado disso é o convívio em um ambiente hostil, desacolhedor, inospitaleiro, desagradável, áspero e rude.

Vivemos numa sociedade ambiciosa por eficiência, segundo Han (2017), de vontades exageradas, hiperativa, que simboliza uma forma vazia de ser. Estamos inseridos numa coletividade que busca um alto desempenho, culto ao perfeito, grande sucesso, superprodução, positividade do poder, excesso de informações, ênfase na multitarefa, culto a jovialidade, baixa tolerância ao tédio, que valoriza a quantidade, o que vale é o número de amigos que você tem nas redes sociais, entretanto, não se vinculam um ao outro, haja vista que, atualmente, o “sujeito de si” se desvincula de “ordens”, e o outro passa a ser negativo quando lhe sugere correções, então, é melhor deletá-lo, pois centrado na sua própria arrogância o “sujeito de si”, tem liberdade para fazer tudo, se acha autossuficiente, não aceita proibições, e se precisar de alguma coisa, tem o “*Dr. Google*”. Para que precisar de alguém?

O “sujeito de si” vivencia uma intensa pressão de si próprio, pois, não conseguir atingir a meta no trabalho, para ele é sinônimo de fracasso, então começam os infartos psíquicos e o infarto da alma, e essa violência neural ligada a subjetividade, de acordo com Han (2017), causa mau humor, melancolia, depressão, síndrome de Burnout, distúrbios neuróticos e psicossomáticos, hiperatividade, entre outros. Assim, estamos na era das doenças neuronais, e vivendo numa sociedade do *doping* cerebral, do esgotamento excessivo, do cansaço:

No mundo de hoje, tudo o que é divino e festivo ficou obsoleto. Tudo se transformou numa grande e única loja comercial. Assim a chamada economia sharing está transformando a cada um de nós em vendedor, sempre espreitando na busca de

clientes. Nós enchemos o mundo com objetos e mercadorias com vida útil e validade cada vez menores. Essa loja de mercadorias não se distingue muito de um manicômio. Aparentemente, temos tudo; só nos falta o essencial, a saber, o mundo. O mundo perdeu a sua alma e sua fala, se tornou desprovido de qualquer som. O alarido da comunicação sufoca o silêncio. A proliferação e massificação das coisas expulsa o vazio. As coisas superpovoam céu e terra. Esse universo-mercadoria não é mais apropriado para se morar. Ele perdeu toda relação para com o divino, para com o sagrado, com o mistério, com o infinito, com o supremo, com o elevado (HAN 2017, p. 127-128).

Falar do divino, do mistério e do sagrado é uma forma da gente fazer um contraponto nessa forma manicomial que estamos vivendo, não sabemos mais contemplar a natureza, precisamos de educadores para falar sobre as coisas do espírito, para nos lembrar que temos poeira cósmica das estrelas, falar de valores duradouros como o amor à verdade e à justiça, citados por Aurélio (2019), que fez o seguinte destaque: “o injusto é irreligioso, uma vez que a natureza universal constitui os animais racionais para a assistência mútua em consonância com os méritos, não para se prejudicar mutuamente”. O autor traz também a reflexão de que Deus é a causa primordial do que é verdadeiro, e que irreligiosidade é transgredir esse princípio.

Aurélio (2019) procurou desenvolver o critério de justiça na construção de sua vida, de forma que, se uma pessoa o desprezava, ele considerava como sendo a ocupação dela, porém ele procuraria se ocupar em jamais ser flagrado fazendo algo que fosse objeto de desconsideração e depreciação ao outro. Pode esse ensinamento ser capaz de contribuir para um envelhecimento saudável?

Outro fator que poderá contribuir para o envelhecimento saudável, é o de aprender a se importar com as necessidades dos outros. Bauman (1997) afirma que nós devemos sempre tentar “ver o mundo através dos olhos dos membros mais fracos da sociedade”. Sob este aspecto, existem muitos velhos que estão nessa categoria, e que precisam ser bem cuidados e respeitados nos leitos hospitalares em que se encontram.

Elias e Scotson (2000) realizaram uma pesquisa na Inglaterra, analisando sociologicamente as relações de poder. Os autores observaram as construções individuais e coletivas, frente ao fato de alguns se sentirem excluídos e rotulados. Resumidamente, na visão destes autores, poderíamos dizer que pessoas que moravam a algum tempo numa comunidade julgavam-se estabelecidos, portanto, colocavam barreiras de superioridade que excluía e humilhavam os imigrantes que chegavam posteriormente.

Nessa ideologia do *status*, os estabelecidos procuravam engrandecer a sua imagem, tentando inferiorizar e diminuir os outros. Contextualmente, essas famílias de imigrantes não tinham suporte familiar, nem políticas públicas, além disso, as autoridades ainda consideravam luxo oferecer atividades culturais a essa população. Assim, vão se formando as diversas

construções de identidades, nas inter-relações, nos laços de interdependência, e, nesse sentido, vão se erguendo as hierarquias que separam as pessoas. Entretanto, como os autores destacam, não adianta buscar culpados. Cabe ressaltar uma reflexão a ser feita: Será que todos nós não somos imigrantes, pois sempre estamos chegando em um novo lugar? Então, cabe aqui as seguintes perguntas: como eu gostaria de ser tratado? Sei acolher o outro?

Em vidas desperdiçadas, Bauman (2005) analisa a cultura do lixo, que torna tudo desnecessário, sem uso, assim ser declarado redundante significa ter sido dispensável pelo fato de ser dispensável. É a cultura do cancelamento, e como fica o idoso aposentado nessa cultura, rodeado de pessoas com esses valores? Será que você é um produto da vitrine? E, quando perder a utilidade, a “moda passar”, vai ser descartado como uma máquina de produção? A lembrança me traz uma senhora que ficou muitos anos, na sua velhice, acamada devido a uma doença grave. Ficou dependente de todos, para tudo, mas manteve o seu sorriso, pois sentia olhos amorosos e gestos de carinho nas pessoas que estavam ao seu redor, sua vida tinha sentido.

O pensamento consumista é descartado por Silva (2019), quando valoriza o ser humano e a importância das raízes, dos vínculos e das relações humanas. O autor observa que a vida comunitária pode encorajar para a luta, pois o apoio social da comunidade religiosa poderá gerar laços sociais de esperança, superação e, segundo o autor, poderá até repercutir em melhoria no campo da saúde:

As práticas religiosas têm-se mostrado um caminho central para a busca de um estado mental diferente, capaz de permitir o vislumbre de saídas e para a construção de espaços coletivos de trocas de saberes e emoções capazes de apontar pistas de superação diante de tantos fatos negativos que a vida impõe (VALLA, 2006 *apud* SILVA, 2019, p. 25).

A participação social fortalece a autoestima do idoso. Vale destacar que, após uma palestra sobre qualidade de vida numa igreja, uma idosa me chamou em particular e disse-me:

“Sabe porque eu sou feliz como idosa? Porque não fico olhando para o que eu não posso mais fazer. Eu sei apreciar as coisas que sou capaz de criar. Além disso, não fico me lamentando porque meus filhos moram fora do país e longe de mim, pois não cobro retribuição pelo o que eu fiz por eles. Tenho uma boa relação com meus amigos, eles sabem me ouvir quando fico triste, meus vizinhos cuidam de mim e são atenciosos, da mesma forma sou recíproca ao carinho deles, porque eles me ajudam, colocam-me para cima, puxam-me para ir à missa quando estou cansada, e, só de ver o padre já me animo, porque ele é muito alegre. Também gosto de ajudar aos mais pobres, e faço umas bonequinhas de pano para eles. Tô com saúde, disposta para fazer as coisas, então tá bom demais” (IDOSA PARTICIPANTE EM PALESTRA PÚBLICA, 2019).

No Fórum sobre as questões do envelhecimento (Figura 2), pode ser verificado os benefícios dos espaços coletivos que proporcionam sentimento e pertencimento, sentir-se incluído, valorizado e protegido. Este tipo de evento vem acontecendo há 10 (dez) anos, na

Universidade Católica de Pernambuco, organizado pelo Professor João Luiz Correia Júnior, e equipe, de forma gratuita, aberto à comunidade, com temas científicos que proporcionam aprimoramento do conhecimento sobre um envelhecimento saudável. Faria e Santos (2016) destacaram que: “o trabalho centrado em ações preventivas e nos aspectos positivos do indivíduo idoso, pode ajudar a melhorar o funcionamento cognitivo, físico, psicológico e social” (p.30).

Figura 2- Slogan do Fórum sobre questões do envelhecimento da UNICAP



Fonte: <http://www.unicap.br/assecom1/forum-discute-a-pessoa-idosa-na-era-digital/>

Correia Júnior (2019) defende que a “Religião se apresenta ao longo dos séculos como orientação de salvação ou iluminação, configurando o estilo de vida pessoal e comunitário de determinada cultura” (p. 146); e, analisa a música Se eu quiser falar com Deus de Gilberto Gil. De acordo com o autor, para fertilizar a espiritualidade, faz-se necessário confrontar-se com a dor, lutar, empenhar-se, esforçar-se interiormente para se fortalecer, e transcender o sofrimento, confiando no alcance da terra prometida diante de cada problema a ser resolvido.

Segundo Côrte (2018), o estudo dos fenômenos do envelhecimento levanta questões epistemológicas complexas, observando-se os riscos da clivagem social que podem conduzir à exclusão e à estigmatização dos mais velhos. É a problemática do preconceito, o idadismo, e existe também o incentivo ao mercado grisalho, o turismo em exagero da turma dos cabelos brancos, ou seja, a mercadorização das subjetividades, que são estilos de vida construídos sobre o consumo exacerbado.

Fromm (1987, p. 45), percebeu que:

[...] consumir apresenta qualidades ambíguas: alivia ansiedade, porque o que se tem não pode ser tirado, mas exige que se consuma cada vez mais, porque o consumo anterior logo perde a sua característica de satisfazer. Os consumidores modernos podem identificar-se pela fórmula: eu sou = o que tenho e o que consumo.

“Se o que eu sou é o que eu tenho e se o que eu tenho se perde, quem, então, sou eu?” (Fromm, 1987, p.115). Observa-se essa atitude em alguns idosos quando queixam-se do fato de não ter mais o poder financeiro, ou de não estar mais desempenhando uma função no trabalho, e isso faz com que se sintam vazios. Existem também aqueles que chegam à velhice centrados nos valores descartáveis. Será que eles desenvolverão a sabedoria de saber acolher e incluir o outro?

Existem pessoas que passam a vida inteira só correndo atrás de dinheiro, e querendo ser melhores do que os outros. Não conhecem a riqueza do seu próprio mundo interior, nunca dirigiram o “olhar por dentro”. Chegam a velhice sem conhecer as forças pessoais, sociais e espirituais, e algumas vezes precisam ser apresentadas a si mesmo, pois não possuem intimidade consigo próprio. São escassos de amigos verdadeiros, não possuem o tesouro das lembranças inesquecíveis, porque o objetivo da convivência para eles é ter lucro.

Goleman (2009, p. 211) escreveu que:

[...] as empresas puderam consumir ou poluir o ar, a água ou a terra, sem arcar com suas consequências. Coube ao público em geral arcar com os custos dessas práticas - por exemplo, os prejuízos causados pelas inundações e os custos do tratamento de doenças respiratórias e tóxicas infiltradas no solo.

Ou seja, houve o manejo inadequado e negligente dos recursos naturais, e isso trouxe consequências para o nosso bem-estar. Nós, humanos, objetivamos, nesse momento histórico, melhorar a nossa relação com o planeta, cuidar da natureza, desenvolver a sensibilidade e a empatia para conhecer o que está acontecendo com as plantas, os animais e todos os seres vivos que caminham conosco. Tudo se relaciona, e o que acontece com um animal que sofre atinge todos nós. Existe uma teia invisível, uma rede de conexões e precisamos desenvolver a compaixão. Libório (2016) no seu estudo sobre o Budismo, sua cosmologia e espiritualidade, evidencia que existe uma carência do cultivo da compaixão por nós ocidentais, e este é o nosso desafio, nos empenharmos para:

[...] Cultivar o respeito à vida tão violentada em nossos dias, a aguçar a sensibilidade e a compaixão tão embotadas nos tempos atuais e a viver o grande sentido para a vida: o desaguar no absoluto plenamente realizador que já nos atrai qual imã nessa epopeia existencial (LIBÓRIO, 2016, p. 480).

É a busca por uma integração, por uma conexão com o todo, pois estamos todos interligados. O lixo que jogamos nas ruas, nos oceanos e nos rios, volta para nós, por exemplo, através de um morcego contaminado. Somos dependentes das estações do ano, e dos sentimentos que cultivamos no nosso interior, ou seja, o lixo que colocamos dentro de nós, como ressentimento, ódio e mágoa, faz com que não sejamos bondosos com o próximo. Deste

modo, conectar-se com a hospitalidade nos permite ter empatia, acolher o próximo, se articular, como descreve abaixo os autores:

A Ecologia, uma das vertentes do Pensamento Sistêmico, emerge da Escola Organísmica da Biologia quando biólogos começaram a estudar comunidades de organismos. O foco estava colocado no estudo das relações que interligam os organismos. A concepção de ecossistema moldou todo o pensamento ecológico a partir de então e promoveu uma abordagem sistêmica da ecologia. A compreensão dos sistemas vivos como redes oferece uma nova perspectiva acerca das chamadas hierarquias da natureza. Neste sentido, de acordo com Capra (2006), não existe hierarquia na natureza e sim, redes que se formam dentro de outras redes (CAPRA, 2006 *apud* GOMES et al., 2014, p.6)

Com relação ao estudo sistêmico da causa ambiental, Poletto e Koller (2011) reconhecem a multidimensionalidade da resiliência. Citam a Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano (TBDH), o que significa entender esse fenômeno de forma integrada, ou seja, é importante observar o todo, pois os fatores individuais estão enlaçados aos ambientais, nos quais tudo se relaciona. Assim, nessa abordagem, segundo os autores, investiga-se “o contexto, a pessoa, o tempo, e o processo” (p. 27). Observa-se que o indivíduo desempenha suas atividades na sua família, no trabalho, na sua comunidade, na sua Igreja, pois ele possui diversos papéis sociais, ao mesmo tempo em que possui uma rede de apoio onde realiza suas inter-relações, sua ideologia, seus valores e crenças, seus recursos biopsicológicos, os quais poderão influenciar no seu desenvolvimento. Percebe-se que os valores culturais, o conhecimento acadêmico e a sabedoria popular estão conectados ao processo de resiliência.

Nesse sentido, o protagonismo do idoso poderá contribuir com ações concretas, exercendo a cidadania e escolhendo, como escreveu Boff (2013), em ser um anjo bom, pois na vida existem “valores que vale a pena dar a vida”, tais como cuidar da nossa casa comum, que é o planeta terra, e da nossa irmandade e ligação com todos os seres vivos.

O protagonismo dos idosos também foi ressaltado por Goldenberg (2014a, b, 2016), quando enfoca a autonomia do idoso, pois segundo a autora, a tendência atual é o de viver “uma bela velhice”, podendo chegar aos 85 anos ou aos 100. A pesquisadora realiza estudo sobre esse segmento há mais de 25 anos, e considera o momento atual como uma reinvenção de imagens positivas para o envelhecimento, e de construção de uma nova imagem, pois o perfil atual é de um idoso com uma vida cheia de sentido e significado. O cenário é de idosos saudáveis, ativos, cheio de planos e vontade de viver, que aprenderam a dizer não, vencer os medos, aceitar a própria idade, cultivar amizades, e que percebem ganhos no envelhecimento junto a responsabilidade de cuidar de si, pois passaram a vida inteira cuidando dos outros, além da vontade de continuar estudando, ser o que sempre desejaram ser, e, por isso, consideram a

velhice o período mais feliz de suas vidas. O pensamento resumido da pesquisadora é: “Velho é ou pode ser lindo!” (GOLDENBERG, 2016).

Almeida (2013) considera a religiosidade na velhice como sendo uma forma, de no momento de dificuldade, dar amor a si, e ao outro, além de ajudar a superar as diferenças e as perdas. De acordo com a autora, ela é um modo positivo de enxergar o ser humano e tratá-lo de forma mais caridosa, pois o respeito às diferenças e à vida é observado pela maioria das religiões ou filosofias de vida, ou seja: a “religiosidade promove a reflexão positiva sobre a vida” (p. 464). Além disso, a autora considera que a religião fomenta a melhoria nos relacionamentos, porque promove o perdão, viabiliza a reconciliação, a união, possibilita a colaboração, oportuniza a responsabilidade social para com o próximo, proporcionando atividades para que o cidadão possa atuar de forma a beneficiar a comunidade na qual se encontra inserido. Assim, a autora, nesse mosaico de visões, aponta que a espiritualidade ou qualquer forma de religiosidade “contribui para a qualidade biopsicossocial do idoso, e que incorporar a atividade religiosa/espiritual, gera benefício” (p. 465).

Sobre o sentido da vida, Almeida (2013) notifica sobre a importância de o idoso aprender a apreciar a paisagem, pois alguns ficam só reclamando da solidão, queixando-se do que falta:

Se em uma viagem ficarmos apenas contemplando a supostamente mais bela paisagem que passou pela nossa janela e não acharmos mais graça e beleza nas outras que estão a nossa frente, possivelmente, a nossa viagem ficará muito chata e cansativa. Dessa mesma forma, olhando para a vida, conseguiremos aceitar que vivemos uma constante transformação? (DURGANTE, 2008 *apud* ALMEIDA, 2013, p. 468).

Assim, aceitar o envelhecimento como uma nova fase de sua vida, é saudável, pois a mudança faz parte da vida, entretanto ela não te define, pois as pessoas podem se reinventar, redescobrir-se, dar um novo significado ao que está acontecendo, adaptar-se ao novo, correr risco, ousar ser e tornar-se um ser humano melhor, mas, isso é para os idosos valentes.

Quinodoz (2011) observou um outro olhar sobre o envelhecer, o estímulo para descobrir novas paisagens, a importância do sentido do amor. Cita o exemplo de uma neta descascando ervilha com sua avó, que lhe perguntou: “[...] se alguém lhe anunciasse que você iria morrer em quinze minutos, o que você faria? Minha avó olhou-me com atenção e respondeu: Continuará a descascar ervilhas com você”. Sentir-se perto de pessoas amadas, sentir-se valioso, importante e especial para o outro, faz bem à saúde. Segundo a autora, esse instante mágico pode tornar-se inesquecível, e contribuir para que essa idosa eternize esse momento: “Envelhecer é talvez o tempo que precisamos para descobrir pacientemente, dia após dia, do

começo ao fim de nossa vida, como expressar, na cronologia do cotidiano, o amor que intuimos num segundo de eternidade” (QUINODOZ, 2011, p. 8-9).

Deste modo, envelhecer é conhecer a arte de eternizar os pequenos bons momentos, é também refletir sobre: “Pensar em uma nova educação não apenas pautada pelo virtuosismo técnico, mas também pela ética da humanidade e na confiança nas capacidades de compaixão, partilha e amor, é tomar a posição de confiança em um novo amanhã, numa perspectiva de participação efetiva em sua criação” (GUIMARÃES, 2020, p. 322).

Rodrigo Bertolotto (2020) entrevistou Leonardo Boff lhe perguntando: - Como tem encarado a velhice e que conselho daria para as pessoas idosas? É mais fácil lidar com ela tendo uma religião ou não? Ele lhe respondeu:

Não entendo a velhice como uma fatalidade, mas como parte da condição humana, um momento da vida em que podemos fazer uma síntese de nossa história, reconhecer os desvios e acertos e madurarmos como pessoas que aceitam esta idade com seus limites de corpo e de mente, sem amargura e com jovialidade. A velhice nos coloca as derradeiras questões: que posso esperar para além desta cansada existência? Como será o outro lado? Pessoas de fé se preparam para o grande encontro com a suprema realidade, feita de amor e de misericórdia. A vida não foi feita para terminar na morte, mas para se transfigurar e ressuscitar no momento mesmo da morte. Isso quer dizer: o mundo para ela chegou ao seu fim. Logo segue a ressurreição como a plena realização das virtualidades quase infinitas em nosso ser (BERTOLOTTO, 2020).

O idoso Boff acrescenta: “Ao chegar diante de Deus, não direi nada: apenas mostrarei as mãos afetadas pelo ofício de escrever e abrirei o coração cheio de nomes que me acompanharam para ser o que sou” (BERTOLOTTO, 2020). De acordo com o pensamento do autor, cada pessoa que conhecemos pode tornar-se uma flor na árvore de nossa vida, porque nos enriquece com os seus valores. E, assim, quando os ventos tentam derrubar a árvore, ou cortá-la, permanecemos firmes. Quando somos machucados pelas pedras que nos atiram, podemos nos reconstruir, nos reinventarmos para que nossos galhos também possam amparar os outros, para florescer e dar frutos. Reza a lenda que Deus sempre escuta os sonhos das árvores.

A metáfora da árvore foi utilizada por Boff (2009) quando escreveu sobre transcendência, ao afirmar que somos raiz, chão e copa (abertos as energias cósmicas), e assim, podemos romper barreiras e limites. Entretanto, o autor adverte que existe uma pseudo-transcendência propiciada pela droga, uma fuga rumo ao vazio, só que existe uma volta onde será preciso fazer o enfrentamento da realidade. O autor também cita o pensador alemão Heidegger, ao destacar os vínculos que ele tinha com os rústicos camponeses e lenhadores na pequena cidade em que morava, e que não quis sair de lá. Heidegger (2015) ressalta o sentido do ser e tempo, e que somente o ser pode dar o seu sentido na articulação de sua existência.

Além disso, ele reflete sobre a morte como “ser-para-a-morte é ser em vida”, ou seja, é viver o seu melhor a cada dia, um dia de cada vez. Assim, há convergências entre os pensadores discutidos nesse estudo, no sentido de olhar o envelhecimento como uma fase de ganhos, de aprendizados, e de transcendência.

Numa conferência sobre os desafios espirituais do envelhecimento (GRUN, 2014) ouviu a seguinte pergunta: Como ajudar as pessoas idosas que não querem se aceitar e que estão insatisfeitas consigo mesmas? O autor cita o exemplo de um professor que era o centro das atenções, e que não foi mais convidado para dar conferências. Ele tinha construído a sua noção de valor próprio no reconhecimento dos outros, e não nos valores divinos. A sua resposta é a de que todos nós podemos ajudar, principalmente, ouvindo o que os idosos têm para contar. Entretanto, o que nos ajuda a reconciliar com o nosso passado, com a nossa vida? Segundo o autor:

Devemos tolerar o sofrimento, mas não podemos girar constantemente em torno dele; devemos também tolerar nossa raiva de pessoas que nos trataram mal e nos feriram profundamente, mas também aí devo abandonar algum dia o girar em torno do sofrimento e em torno da raiva e dizer: Foi isso. Doe. Mas não darei mais nenhum poder ao passado sobre mim. Eu superarei tudo e estou muito feliz com isso. Agora é decisão minha de como quero viver, se deixo determinar minha vida toda pelo passado, ou se coloco um ponto final nisso e me volto todo para o presente. O passado só possui sobre mim tanto poder quanto eu lhe der. Outras pessoas me feriram e prejudicaram, mas se dou a elas agora ainda poder de estragar minha vida toda, isto é decisão minha. Isto não depende mais delas. Sou responsável pela maneira como gostaria de viver agora (GRUN 2014, p. 31).

Reconciliar-se com a sua história de vida, parar de culpar Deus por ter perdido familiares (logo você uma pessoa tão caridosa e boa, não é justo, você não merece isso), parar de acusá-lo por não ter o que você queria, esses também são argumentos que ajudam a ter uma velhice bem-sucedida, de acordo com Grun (2014). É importante também ser humilde, para poder aceitar os seus próprios limites, e perdoar-se pelas falhas e fracassos cometidos.

Aprender a lidar com a solidão e não ficar dependente das atenções dos filhos, é outra sugestão de Grun (2014). Ter interesse pelo mundo, pelo o que está a sua volta, e por Deus são atitudes decisivas para uma boa velhice, pois o sentido da nossa vida deve ser Deus, e não ficar dependente de pessoas. Assim, a tarefa da pessoa idosa é transcender a si mesma, pois sempre vai existir algo novo para ser aprendido.

Deus, de acordo com Betto (2019), quer ser atendido naquele ser humano que é indigente, está abandonado por todos, sentindo-se excluído, oprimido, com sede, fome e doente. Para o autor, religião é religar, ou seja, reconectar-se a si mesmo, a sua própria vida, e aos outros através do acolhimento, inclusão, apreciação, qualificação, solidariedade, comunhão e dignidade. Entretanto, é importante não emaranhar espiritualidade (vivência de quebrar o

egoísmo, vocação à transcendência, força interior, valores, transcender da injustiça para a justiça, esperança,) e religião (instituição, oração, amor, motivações altruístas, acolher o filho portador de deficiência, contribuir para que os outros tenham vida em abundância, fazer aquilo que queremos eternizar oferecendo aos outros o que gostaria que fizessem a si, contribuir para a construção da história humana, e não para exaltação ao poder do lucro e do dinheiro). O autor sugere que se descarte a pretensão de que existe uma religião dona da verdade, o importante é que ela transforme o seu crer no fazer, e sua oração em ação benéfica ao próximo. E acrescenta que a espiritualidade e a religião se movem em direção ao futuro, e se desenvolvem ao serem pautadas em concepções éticas, aprofundadas em uma cultura sistêmica e holística na qual as relações consigo, com o outro e com a natureza sejam reconhecidas.

Assim, podemos refletir:

Anoitece!⁶

Fora, alguns homens estão sentados à espera do novo dia.

Um velho sábio encontra-se circundado pelos seus discípulos. Então, o sábio levanta a seguinte interrogação:

- Quando é que nós conseguimos reconhecer o momento em que a noite se completa e o novo dia desponta? Um discípulo toma a palavra e diz:

- Quando as estrelas desaparecerem no céu e a terra passa a ser acariciada pelos raios do sol.

- Não, responde o mestre.

Então, quando conseguimos distinguir à distância, sem qualquer dificuldade, um cão de um carneiro.

- Não, diz de novo o mestre.

- Mas quando, então? perguntam em conjunto os discípulos.

Depois de um instante de silêncio, o velho sábio responde:

- Tu reconhecerás o momento em que o dia desponta quando, contemplando o rosto de um homem qualquer, nele reconheceres o teu próprio irmão. Caso contrário, no teu coração será noite ainda". (DUCROT, 2007 *apud* ARAGÃO, 2009, p. 133)

Quem tinha mais vida espiritual: Madalena ou o bando de mulheres “virtuosas”? Essa é uma pergunta que Pondé (2018) nos motiva a refletir, porque os pecadores deixaram um legado de gestos espirituais, e o autor acrescenta: “A espiritualidade é um tema urgente demais para deixá-lo nas mãos dos pregadores de diferentes manuais de salvação” (p.23). Ou seja, é assunto que diz respeito a humanidade. Assim como Albert Camus no livro *O Mito de Sísifo*, Pondé

⁶ Parábola hassídica: DUCROT, B. Sobre a reconciliação em Angola. *OMNIS TERRA*, ano XIII n. 116, p. 26, jan. 2007, citada em: Aragão (2009).

aponta o que há de racional no absurdo e o que há de absurdo na racionalidade, esse sistema lógico de construções dedutivas nas nossas crenças, que de vez em quando precisamos nos debruçar sobre elas para conceber um novo olhar (CAMUS, 2020).

Postura de abertura ao diferente, incluir a todos, pluralidades de verdades e estar aberto a verdade do outro, reconhecer os valores de outras religiões, conviver com múltiplas formas e experiências religiosas, refletir sobre a pluralidade de caminhos que conduzem a Deus, é o estudo de Silva C. (2009) onde reconhece que “o pluralismo se coaduna com o que diz o Novo Testamento: que todos se salvem e cheguem ao conhecimento da verdade (1TM 2,3)”, p. 389. Assim, a diversidade religiosa é uma expressão da criatividade de Deus, de como ele é rico em formas, imagens, sons, cores e patenteia para autografar a sua obra com plenitude.

Para esclarecer o aspecto pluralista, lembro-me que ao finalizar de ler um artigo sobre envelhecimento na Igreja Nossa Senhora de Nazaré - Praia do Poço - Cabedelo, uma idosa se aproximou, perguntou-me se eu tinha lido o livro de Napoleon Hill “Você pode realizar seus próprios milagres”, respondi que não. Ela disse-me:

“É porque Napoleon Hill fala de idoso valente com outras palavras, e cita o exemplo de uma viúva, que, assim que perdeu o esposo, teve que fazer várias cirurgias, e para pagar o hospital vendeu a casa onde morava. Quando saiu do hospital não tinha onde morar, e pensou que iria viver com seus filhos, mas as suas mulheres não concordaram. Depois acreditou que seus irmãos iriam cuidar dela, mas eles disseram que devido ao trabalho não poderiam ter essa responsabilidade. Para resumir, quem cuidou dela foram as pessoas de sua igreja. Essa viúva do livro foi forte, não desistiu de lutar, nem sucumbiu às dificuldades, escolheu perdoar os que lhe rejeitaram, valorizar a sua igreja e os que lhe ajudaram. A lição que ela aprendeu, no meu ponto de vista é que a gente deve estar aberto ao novo, pois, “quem vê cara não vê coração”, e as vezes aquela pessoa que a gente menos espera, é a que vai se solidarizar com o nosso sofrimento” (HILL, 2017).

A viúva supramencionada foi ajudada por pessoas de sua religião, que ela nunca esperava que fossem lhe auxiliar. Esse amparo também poderia ter sido dado por alguém de outra religião. Falar sobre esse assunto é discutir sobre diálogo inter-religioso.

A abertura universal ao diálogo inter-religioso, segundo Bingemer (2009), teve como precursora Simone Weil (SW). A concepção Weiliana é de amor a verdade, não violência, tolerância, diálogo, desapego para atingir a comunhão com Deus, e acrescenta que “entre todas as encarnações mencionadas nas religiões, Cristo é o único que sofreu precisamente por sua justiça” (p. 261). SW, segundo a autora, reverenciava a alteridade do outro:

Tenho necessidade essencial, creio poder dizer vocação, de transitar entre os homens e os diferentes meios humanos, confundindo-me com eles, tomando a mesma cor, completamente – mesmo onde a consciência se oponha – desaparecendo entre eles, a fim de que eles se mostrem tal como são e sem esconder-se para mim. O que desejo é conhecê-los, para amá-los tal como são (BINGEMER, 2009, p. 262).

Díaz (2018) escreve sobre a promoção de uma cultura de encontro pela paz, que está sendo um modelo implantado pelo Papa Francisco para o encontro das religiões. As religiões têm um papel importante na cicatrização das feridas emocionais e espirituais. De acordo com o autor, o Papa nasceu e viveu em uma família de imigrantes que respeitavam e valorizavam as tradições, os fortes laços familiares como o fato de se alimentarem todos juntos, e também a participação das festas nas comunidades de sua paróquia, nas escolas de seus fiéis, assim propagando um aprendizado sobre conexões sociais. Além disso, sempre teve um compromisso e contato com os mais necessitados, os doentes, integrado aos problemas de seus paroquianos como a violência doméstica, e junto da religiosidade popular, procurando solucionar os conflitos. Para o Papa, “a religião autêntica é fonte de paz e não de violência... discriminar em nome de Deus é desumano” (p.247).

O espaço de encontro é construído com a participação e colaboração de todos, inclusive com a presença daqueles que não tem crença religiosa, pois somos peregrinos nesta terra, dependemos uns dos outros, todos temos direito a liberdade religiosa, liberdade de expressão, precisamos aprender a aceitar as nossas diferenças para diminuir o fanatismo e o terrorismo, criar um espaço em que possamos chorar juntos a impotência frente as injustiças, pois as religiões tem um papel essencial na formação de valores para preparar bons e honrados cidadãos, assim, todos, com sinceridade de intenções, serão uma voz profética em favor dos que sofrem, conclui o Papa. Essa atitude se familiariza com o pluralismo religioso, no sentido de criar espaços de encontro em favor da justiça e igualdade social (DÍAZ, 2018).

Montealegre (2020) define o pluralismo religioso, de acordo com o estudo de Harold Coward, e da Real Academia Española:

O pluralismo é um sistema pelo qual a diversidade de doutrinas ou posições é aceita ou reconhecida, em questões políticas, intelectuais, religiosas, culturais, jurídicas, etc. Nesta situação de pluralidade religiosa, há uma possibilidade que é oferecida ao indivíduo, na experiência de ter contato direto com a variedade de religiões existentes. (p.9).

A autora também adverte sobre a importância da pessoa, independente da religião professada, cuidar de sua identidade religiosa, mas ela também sugere que o encontro com outras religiões poderá ser uma oportunidade de perscrutar conhecimento, se assumirmos uma postura de humildade e não considerarmos a nossa religião superior à dos outros, ou seja, evitar a prepotência arrogante de desprezar os outros, a empáfia que gera desrespeito, descortesia e falta de humanidade. Que juntos possamos construir o bem estar coletivo.

Brandão e Vasconcelos (2021), com base na informação do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, sobre o Censo demográfico de 2010, destacam que houve mudanças no campo religioso brasileiro. Os autores analisaram essa nova realidade e ressaltam relevantes alterações: crise de pertença institucional com avanço dos que se consideram sem religião, que de acordo com os autores não são ateus, não se opõem a presença divina nem as forças espirituais, mas procuram um novo sentido de vida, um novo aspecto de correlacionar-se ao transcendente; aumento do número de evangélicos; diminuição dos católicos; e a progressiva pluralização. No cenário da contemporaneidade, o desprovimento de estabilidade, imediatismo, ausência de veracidade, demanda por experiências subjetivas, autonomia emocional, e escolhas racionais nos indivíduos propiciam a procura da construção de suas próprias regras:

O indivíduo pós-moderno rodeia, degusta, e migra entre as inúmeras religiões institucionais e experiências religiosas, à procura do transcendente, em busca de uma experiência pessoal com o sagrado que responda às suas questões subjetivas (CARMO, 2010 *apud* BRANDÃO; VASCONCELOS, 2021, p. 248).

Observa-se, assim, na relação do homem com o sagrado, a pluralidade de escolhas religiosas. Entretanto, a religiosidade aperfeiçoa a existência humana concedendo-lhe sentido, além de favorecer a coletivização e inclusão social. A magnitude da religião pode ser constatada no fato de suavizar o sofrimento, o que por si só, já enobrece o seu valor para a humanidade (BERGER, 2009 *apud* BRANDÃO; VASCONCELOS, 2021, p. 253).

O céu é um espaço de solidariedade e o inferno um local de egoísmo e solidão. referida analogia é feita por Boff (2012a). Para o autor, a alma é imortal, e a religião dá sentido à realidade humana, garante um futuro, afirma palavras de salvação, perdão dos erros passados, propiciando reconciliação, libertação do sofrimento e integração com a dor do passado. Ele cita um pensamento de Ernst Bloch (*Das Prinzip Hoffnung*, II, 404; *Atheismus im Christentum. Zur Religion des Exodus und des Reiches*, 23): “Onde há religião, aí há esperança... Todas as religiões constituem a matriz da esperança, porque nelas se colocam e se respondem as perguntas: Que será do homem? Que será do mundo? Como será o após-morte? A religião não tem a ver tanto com a história das origens quanto com aquilo que está para além da história. Ela pretende saber alguma coisa do futuro; articula-se dentro do presente e implanta esperança no coração inquieto” (BOFF, 2012a, p.25). Paz e esperança aos corações humanos, esse é o papel das religiões/espiritualidade.

3.2 RESILIÊNCIA

Figura 3 - Fênix⁷, ressurgindo das cinzas



⁷ Fênix – Ressurgir das cinzas. Fonte: <https://www.vezdavoiz.com.br/fenix/>

A poesia *Superação*, escrita por Bráulio Bessa, em 2017, é uma representação significativa da força que todos nós experimentamos ao ultrapassarmos os obstáculos do caminho.

Sendo eu, um aprendiz
A vida já me ensinou que besta
É quem vive triste
Lembrando o que faltou

Magoando a cicatriz
E esquece de ser feliz
Por tudo que conquistou

Afinal, nem toda lágrima é dor
Nem toda graça é sorriso
Nem toda curva da vida
Tem uma placa de aviso
E nem sempre o que você perde
É de fato um prejuízo

O meu, ou o seu caminho
Não são muito diferentes
Tem espinho, pedra, buraco
Pra mode atrasar a gente

Mas não desanime por nada
Pois até uma topada
Empurra você pra frente

Tantas vezes parece que é o fim
Mas no fundo, é só um recomeço
Afinal, pra poder se levantar
É preciso sofrer algum tropeço

É a vida insistindo em nos cobrar
Uma conta difícil de pagar
Quase sempre, por ter um alto preço

Acredite no poder da palavra desistir
Tire o D, coloque o R
Que você tem Resistir

Uma pequena mudança
Às vezes traz esperança
E faz a gente seguir

Continue sendo forte
Tenha fé no Criador
Fé também em você mesmo
Não tenha medo da dor

Siga em frente a caminhada
E saiba que a cruz mais pesada
O filho de Deus carregou. (BESSA, 2017)

Manciaux (2010), em sua compilação *La resiliência: resistir Y rehacerse* sugere que o ato da resiliência remota desde o início da humanidade, com a expulsão de Adão e Eva do paraíso, onde tiveram que demonstrá-la para sobreviver, crescer e semear a criação de novos seres pelo mundo. Entretanto, sua aparição nas ciências humanas é recente. Enfatiza que a resiliência apresentada por uma pessoa nunca é absoluta, ou seja, é uma capacidade que resulta de um processo dinâmico, evolutivo, na qual a importância dos recursos da pessoa pode ajudá-la a superar o trauma, e que pode expressar-se de modo diverso, segundo a circunstância, a natureza do trauma, o contexto e a cultura de cada pessoa. No entanto, em todo momento a resiliência é fruto da interação entre o próprio indivíduo e seu entorno, entre as pegadas de suas vivências anteriores e o contexto do momento em matéria humana, econômica, social, política, com interação de fatores de riscos e fatores de proteção (p.23).

A vida nos oferece presentes, como no momento em que tive a chance de encontrar um senhor, com 73 anos, num abrigo de idosos, que alegrava a todos, era visto como um homem de fé. As pessoas comentavam que ele tinha se reinventado, dado a volta por cima, e, quando tive a chance de conversar com ele, foi verdadeiro e me disse:

“Você está diante de uma pessoa que fez muitas coisas erradas na vida, pois, antes de vir para o abrigo, eu estava preso, meu pai adoeceu, consegui autorização para visitá-lo, causando-me surpresa com a sua serenidade, frente à difícil situação. Meu pai me disse que estava tranquilo porque sabia para onde ia, mas preocupava-se comigo porque via rastros de sangue nos caminhos que eu tinha percorrido, e me entregou uma frase: Um dia sua vida passará diante de seus olhos. Certifique-se de que vale a pena ver o que você construiu. Ele morreu, logo depois eu pensei: se existir céu do outro lado, meu pai vai estar nele porque foi um homem bom, e eu não vou poder encontrá-lo, então preciso fazer alguma coisa para poder ficar perto dele, pois estou na direção errada. Comecei a me interessar por coisas espirituais, a ser útil aos outros, e fui mudando de vida (Idoso internado numa Instituição de Longa Permanência para Idosos – ILPIs).

As Instituições de Longa Permanência para Idosos - ILPIs trabalham com equipe multidisciplinar, com foco no desenvolvimento da independência e autonomia do idoso. Com relação ao idoso supramencionado, observa-se que ele, ao invés de ficar lembrando com saudosismo dos outros, optou por dar atenção cuidadosa aos que estavam perto dele. A velhice para ele não representava solidão e tristeza, mas sim presença e alegria. Além disso, constatou que não tinha controle sobre a partida do pai, que tanto amava, decidiu, então, criar novos comportamentos, seguindo em frente: estamos falando de resiliência.

Melillo e Ojeda (2005) escreveram sobre resiliência, como “o direito de se salvar”. Registrou que os vínculos positivos são importantes para que isso aconteça. O conceito de resiliência inicia-se, segundo os autores, com Emmy E. Werner num estudo longitudinal, de 32 anos, no Hawaí, com crianças que tinham passado por situações de fome, rupturas familiares,

alcoolismo, e os pesquisadores se perguntavam o que faz com que algumas dessas pessoas se desenvolvam na vida? Nesse estudo epistemológico social, o foco da resiliência era a capacidade de superação, e o apoio significativo existente. Posteriormente, foram realizadas pesquisas sobre os fatores externos que influenciavam o comportamento resiliente, como o de um professor na escola, ou de um líder religioso na igreja. Segundo o autor, a autoridade mundial, no conceito de resiliência, é Edith Grotberg. Sob este aspecto, teceremos, a seguir, algumas contribuições da referida pesquisadora sobre essa temática.

A definição de resiliência, de acordo com Grotberg (2005), é: “A capacidade humana para enfrentar, vencer e ser fortalecido ou transformado por experiências de adversidade” (p.15). O estudo da pesquisadora é sobre a assimilação de estruturas cognitivas no comportamento, pois identificou e organizou os seguintes fatores resilientes: “Eu tenho”, “Eu sou”, “Eu estou”, “Eu posso”, utilizados de forma interativas e dinâmicas para superar as dificuldades e transformar o meio (p. 17). Assim, ”Eu tenho”: pessoas em quem confiar, pois me amam e querem o meu bem, cuidam de mim quando estou enfermo, me põem limites para evitar causar danos a mim e ao próximo, demonstram bom comportamento para que eu desenvolva ações corretas e aprenda a ser independente e autônomo, tenho Deus para me amparar. “Eu sou”: um ser de amor e paz, sou apreciado pelos outros, sou respeitoso comigo e com os outros, sou otimista, sou feliz quando pratico a solidariedade. “Eu estou”: consciente de minha responsabilidade comigo, com o meu próximo, confiante de que a tempestade passa e tudo ficará bem. “Eu posso”: contar comigo, fazer alguma coisa numa tragédia, desempenhar uma tarefa que considero difícil, lidar com coisas que considero um bicho de sete cabeças, buscar resolver os meus conflitos, desenvolver o autocontrole, dizer não para mim mesmo, quando sentir vontade de fazer algo errado, pedir ajuda quando não souber o que fazer. Esse foi o estudo sobre as estruturas mentais de superação de Grotberg.

A psicologia positiva também reflete sobre a questão da resiliência, sendo essa a vertente estudada pela Sociedade Brasileira de Resiliência (SOBRARE). O criador do conceito de Psicologia positiva é Martin Seligman (Site: www.sobrare.com.br acesso 25.04.2021). No seu livro *Florescer*, Seligman (2019) cita uma frase da pesquisadora Angela Lee Duckworth: “Para ajudar alunos com desempenho cronicamente baixo, mas inteligentes, os educadores e pais devem primeiro reconhecer que o caráter é no mínimo tão importante quanto o intelecto” (p. 117). Assim, o autor considera que no desenvolvimento da resiliência emocional falar sobre o caráter é tão importante quanto desenvolver a garra para atingir os objetivos.

“A resiliência abrange os processos biológicos, psicoafetivos e socioculturais que permitem um novo desenvolvimento após um traumatismo psicológico” (CYRULNICK;

CABRAL, 2015, p. 38). De acordo com o autor, uma pessoa pode se sentir perdida após um trauma, mas a vida sempre nasce e se renova, como a terra e as árvores resilientes, que após terem sido destruídas pelo fogo, sempre renascem, se reconstróem, e se transformam. Entretanto, segundo o autor, depois que passamos por uma situação de fracasso, temos a tendência de não observarmos as coisas como eram antes, ou seja, as vezes ficamos presos aquela situação negativa, com medo de seguir em frente, “sem querer montar novamente no cavalo”; sem querer tirar leite de pedra” por projetar um futuro catastrófico, achando que não vamos conseguir vencer, porque falhamos anteriormente.

Nesse caso, é importante ouvir a voz de um tutor resiliente, em um espaço de restauração, para que se possa entrar em contato com sua força vital, suas competências e potencias, capacitar-se para abrir novas portas e arriscar-se ao novo. Nesse território de potência, com espaço para a fala, será reconfigurado a esperança para metamorfosear as dores em aprendizados, para que possamos contar a seguinte história: Era uma vez , uma pessoa corajosa que acreditava em si mesmo... Ou seja, precisamos buscar na nossa memória momentos em que fomos bem sucedidos, para nos incluirmos novamente na teia da vida, de forma ética, e digna.

Particularmente, na minha prática clínica, nos grupos de alcoólicos anônimos, foi me colocado que Bill Wilson e Bob Smith foram pessoas que tiveram suas vidas destruídas pelo alcoolismo, por isso criaram o grupo de alcoólicos anônimos, fundamentado nos 12 passos, e que, posteriormente foi ampliado para o grupo de familiares de alcoólicos anônimos Al – Anon. Funcionam gratuitamente, nas igrejas católicas, e, atualmente foram estendidos para os grupos de narcóticos anônimos (pessoas e familiares que possuem problema com drogas); grupos de devedores compulsivos (realizam um grande volume de compras, e quando chegam em casa sentem uma vaziao enorme); grupos de fumantes anônimos; grupos de jogadores anônimos; grupos de neuróticos anônimos (para os que tem problema de depressão); grupos de dependentes de amor e sexo anônimos (para os que possuem anorexia afetiva e compulsão sexual); grupos de comedores compulsivos (possuem anorexia alimentar, ou compulsão por comida); grupos de mulheres que amam demais (baixa autoestima); e grupos de codependentes (possuem problema de dependência afetiva).

Os grupos possibilitam a crença de que existe uma saída, já que o outro é seu espelho, se ele conseguiu se recuperar é possível para você. A pastoral do idoso, as associações de moradores, os grupos de convivência para idosos, a associação brasileira dos clubes da melhor idade - ABCMI, a associação brasileira de Alzheimer ABRAz, canal “o que rola na geronto”, entre outros, são espaços que propiciam suporte para os idosos.

Resiliência é a “nossa capacidade de nos recuperar rapidamente de um revés ou de nos adaptarmos a uma mudança”, essa definição é de uma pesquisadora de temáticas sobre vulnerabilidade, vergonha, coragem e amor próprio (BROWN, 2016a, p. 57). Com relação à vergonha, na sua pesquisa, estudou doze diferentes categorias, estando a velhice presente nas respostas dos participantes, ou seja, o sentimento de vergonha se faz presente entre os idosos. Alguns psicólogos, que fazem atendimento à esse segmento populacional, refere-se ao fato de que devido algum idoso apresentar uma limitação física como por exemplo, “ter a mão trêmula”, “deixar a comida cair”, “precisar de alguém para ir ao banheiro fazer a sua higiene”, ou “sentir uma crítica severa dos familiares quando esquece ou fala algo errado”, poderá criar um cenário de vergonha, isto faz com que alguns idosos comecem a perceber-se como “não sendo bons o bastante”, que não são mais dignos de serem amados, e, assim, se isolem cada vez mais do contato social, com medo de que os outros vejam as suas vulnerabilidade, as suas imperfeições.

“Não importa o que eu fizer hoje ou o que eu deixar de fazer, eu tenho o meu valor” (BROWN, 2016a). Os sentimentos de autoestima, a aceitação do nosso lado sombrio, a compaixão e a coragem devem ser cultivadas, segundo a autora, durante toda a vida. Ao focar a resiliência com relação ao sentimento de vergonha, pode-se dizer que expressar os sentimentos com alguém, que “tenha conquistado o direito de ouvi-los”, fará com que a vergonha perca a sua força. Para ilustrar essa questão, a autora cita uma frase de Carl Gustav Jung: “Eu não sou o que me acontece. Eu sou o que escolho me tornar” (BROWN, 2016a, p.62).

Observa-se, também, segundo alguns psicólogos que atendem os idosos, que os sentimentos de culpa e arrependimento também se fazem bastante presente nessa categoria. Brown (2016b), no seu estudo enfocando a coragem, fala que precisamos aprender a nos reerguer, a ser honesto com a gente mesmo, não julgar os outros e nem a nós mesmos, respeitar o que sentimos, perdoar-se e nunca desistir de si mesmo: “O arrependimento é um mestre duro, mas justo. Viver sem arrependimento é crer que você não tem nada a aprender, nada a corrigir e nenhuma oportunidade de ser mais corajoso na vida”. Ou seja, o perdão por erros e falhas fazem parte do processo. Para ilustrar essa questão, cita outra frase de Jung: “Somente quando temos coragem suficiente para explorar a escuridão, descobrimos o poder infinito de nossa própria luz”.

De acordo com Brown (2016b), é libertador superar a vergonha, porque somos formados por luz e trevas, e não podemos transferir a nossa autoestima para os outros, pois ficaremos reféns do que os outros pensam sobre nós, e não podemos permitir que a opinião dos outros nos defina.

Lenoir (2020) faz uma análise do conceito histórico-epistemológico da palavra resiliência, marco temático popularizado pelo neuropsiquiatra Boris Cyrulnik. A palavra inglesa *resilience* vem do latim *resilio*, que significa “saltar para trás, donde vem a ideia de ricochetear, de resistir a um choque” (p. 27).

Para avançar de forma resiliente na vida, de acordo com Lenoir (2020), a pessoa precisa de duas condições: (1) sentir-se amada verdadeiramente “sentir-se precioso(a) aos olhos de outro na infância”, pois esse sentimento dá força e coragem para lutar e estimula a vontade de viver; e (2) querer adquirir resiliência. O autor enfatiza o pensamento do psicólogo suíço Jung: “As crises, os transtornos, a doença não surgem por acaso. Eles nos servem como guias para retificar uma trajetória, explorar novas orientações, experimentar um outro caminho de vida” (p. 35).

Ao entrelaçar o conceito de resiliência com envelhecimento, Lenoir (2020) cita o exemplo de sua mãe, que aos 95 anos, está numa casa de repouso, e, nessa pandemia, fez uso da leitura e da oração (por si, por seus familiares, e pelos outros) como recurso para se adaptar à situação. Entretanto, ele também observou que outros idosos não souberam encontrar em si mesmos a força para conviver com a solidão e superar o desânimo e o desespero. O autor também se preocupa com os desafios da crise sanitária, que é uma inquietação do filósofo Comte-Sponville sobre o pan-medicalismo: “uma civilização que faz da saúde o valor supremo (em lugar por exemplo, da justiça, da liberdade ou do amor)” (p.103), referindo-se também a falta de consideração humana, que, por pretexto sanitário, permitiu que muitas pessoas morressem sozinhas, sem ninguém para lhe segurar a mão.

Cyrulnick e Anaut (2016), Cyrulnick e Ploton (2018a), e Cyrulnick (2018b) manifestaram que “nenhuma ferida é um destino”, pois, interagimos com o ambiente e com aqueles que nos cercam, o bairro e a cultura impactam positivamente e oferecem suporte que poderá gerar resiliência. Em seus estudos, os autores revelam que não podemos dizer que uma pessoa é mais resiliente que outra, pois cada um atua dentro das suas condições. Cyrulnick foi uma criança judia, que também perdeu os pais, familiares e amigos, entretanto, reconstruiu a sua vida, sendo hoje considerado, mundialmente, uma referência no tema sobre resiliência. Ele também fala sobre o efeito palimpsesto e cita como exemplo, a fala de uma senhora que disse a sua filha: “os alemães estão na escada, estou ouvindo o barulho”, e a filha lhe responde: “mamãe faz 70 anos que a guerra acabou”. Só que isso é verdade na memória do trauma, portanto expressar e transformar a emoção faz parte do processo de reconstrução. Para ilustrar essa passagem, o historiador pernambucano Joaquim Aurélio Barreto Nabuco de Araújo (1849-1910) disse uma frase, que resume esse procedimento vivenciado na guerra: “O coração após

certo momento da vida é qual palimpsesto, nada se pode escrever nele sem primeiro raspar o texto da época anterior” (NABUCO, 2021). Ou seja, é preciso ressignificar as lesões mentais.

Com relação à religião, Cyrulnick e Ploton (2018a) disseram que alguns pensam que é uma defesa imatura, uma submissão a uma figura de apego onipotente, uma resposta infantil a uma necessidade de proteção, como escreveu Freud, em 1971, contudo, entende eles, que a religião é um fator de resiliência, quando dá suporte aos rituais e aos encontros. Ela também pode dar sentido ao sofrimento, ajuda a pessoa a acalmar-se, pode propiciar a reunião entre pessoas para celebrar os rituais religiosos, e assim, juntos, cria-se um sentimento de pertencimento, que traz segurança. Ler os textos religiosos, cantar, fazer as peregrinações são momentos de arte e ação, que também ajudam a controlar os comportamentos de impulsividade pela identificação com a imagem protetora de Deus. Os autores concluem que a religião é um precioso fator de resiliência para os idosos.

Um personagem resiliente, estudado por Oliveira (2012), foi Nise da Silveira, psiquiatra alagoana (1905-1999), que humanizou a maneira como os doentes mentais eram tratados. Segunda a autora, as pessoas resilientes encontram respostas novas para situações que parecem não ter saída, são voltadas para o coletivo, possuem empatia para colocarem-se no lugar do outro e sentirem a sua dor, mantêm o senso de propósito e sua integridade, mesmo quando perdem os seus empregos ou são removidos os seus suportes sociais. São indivíduos que perseveram, apesar dos obstáculos, sabem pedir ajuda, são receptivos ao novo, e dispostos a correrem riscos.

Os indicadores de resiliência na vida de Nise da Silveira, segundo Oliveira (2012), devem-se ao fato de que a referida psiquiatra foi a única mulher de sua turma de medicina, lutou contra a psiquiatria convencional, haja vista que o sentido de sua vida era amar e respeitar os loucos. Ela acreditava que só o remédio não era a solução, pois a alegria e o afeto ajudam na cura. Ela se negou a apertar o botão de eletrochoque, e aguentou firme o desdém de seus colegas de trabalho. Ouviu a sua intuição, suportou pressões ao valorizar as pinturas de seus clientes, como ousou arriscar-se a enviá-las a Jung. Acolheu e valorizou os excluídos demonstrando responsabilidade social ao criar “a casa das palmeiras” para reinserção social dos enfermos que tiveram alta. Por fim, procurou fazer uma vida melhor para si e para os outros. Aposentou-se, compulsoriamente, aos 70 anos, mas continuou trabalhando como voluntária, tendo, após a morte do marido, problemas com sua visão. Posteriormente, passou a andar de cadeiras de rodas, entretanto, nada disso a parava, tendo continuado produtiva até aos 94 anos.

Oliveira (2012) narra um episódio em que a referida psiquiatra, numa exposição ocorrida no Museu de Imagem do Inconsciente, sentindo a apreciação das pinturas pelas pessoas

que estavam lá, ao mesmo tempo em que observava o desinteresse pelos enfermos que as tinham feito, então expressou alto no salão: “onde estão os autores destas obras de especial beleza? Alguém pode me responder? Só ouço silêncio. Eles estão nas casas da solidão, nos hospitais psiquiátricos” (p.105). Assim, ousou expressar a sua voz para defender a respeitabilidade dos enfermos.

Nise da Silveira, segundo Oliveira (2012), em suas ações, demonstrou o respeito à dignidade humana, e praticou o ensinamento do seu pai de sempre se solidarizar com os mais fracos. A autora registra que, quando o esposo da Nise faleceu, ela voltou a comungar no catolicismo. A psiquiatra alagoana configura-se como um ser que contribuiu para o bem-estar de muitas pessoas. Cabe, então, fazer a seguinte indagação: após a pandemia, quais os personagens da ciência que serão lembrados? O que nos move a compadecer-se do outro nos seus conflitos emocionais, sociais, espirituais. Mariz (2003) na análise das motivações religiosas também se pergunta sobre até que ponto levam a rupturas com o modo de vida e sociedade dominantes e em que outras apenas os reforçam.

Pesce e Avancini (2006), em um estudo também citado por Oliveira (2012), aborda a transcendência. Esses autores registram que esse termo não está relacionado somente a religião, mas também a crença e a valores que permeiam a dignidade humana. Segundo eles, a espiritualidade é configurada como um importante fator de proteção para a saúde mental do indivíduo, e também na sua saúde física.

Outra personalidade resiliente foi Edith Eva Eger, judia, sobrevivente do campo de concentração, história-chave de Riecken (2006). De acordo com a autora, no mesmo dia em que a mãe da referida protagonista foi encaminhada para as câmaras de gás, ela foi conduzida para o palco do campo de concentração, porque sabia dançar, e bailou para os soldados presentes, olhando para a fumaça que saía das chaminés, ao mesmo tempo que pensava sobre a alma de sua mãe subindo ao céu, tendo lembrado das palavras que ela disse-lhe no último encontro:

Ninguém pode tirar de você, o que você põe na sua mente. Eu rezava não por mim, mas pelo doutor Mengele, de forma que ele não precisasse me matar. Foi então que comecei a sentir pena dos nazistas: eles eram mais prisioneiros do que eu. De alguma forma eu sobreviveria, mas eles sempre teriam que viver com o que eles tinham feito (RIECKEN 2006, p.198).

Para encontrar a liberdade interior, após ser salva do campo de concentração, Edith Eva Eger descobriu, de acordo com o estudo de Riecken (2006), que não poderia ser prisioneira do ódio. Eger decidiu não ser controlada pelo passado, escolheu perdoar, como escreveu no seu livro “*The choice embrace the possible*” (EGER, 2017). Após 35 anos do fim da guerra pode

voltar à Auschwitz, e ser capaz de perdoar aquela pessoa que tinha passado muitos anos tendo pesadelos noturnos pelas crueldades a que tinha sido submetida (por isso fez vários anos de terapia junguiana, para trocar a depressão pela expressão de seus sentimentos). Ela foi corajosa para enfrentar-se, confrontar-se, encontrar-se, reconciliar-se e perdoar a si mesma. Essa é a capacidade dos resilientes: transcendência. Superar os maiores atos de desumanidade e humilhações sofridos, e escolher dar atenção ao bem que vivenciam no presente, sem ficar se chicoteando pelo o que perdeu. Jeannette Walls, no livro de Eger, disse que sua escolha de abandonar o passado destrutivo transformou-se em um dom poderoso para ajudar outros a se curarem. Erguer outros de suas dores, decepções, quedas e fracassos é outra característica dos resilientes. Transcender e ajudar é a palavra dos fortes, dos que possuem a coragem de seguir em frente.

Aos 93 anos, Eger em entrevista concedida, em 20.04.2021, a Ruan de Sousa Gabriel, fala do seu livro lançado em português, “A liberdade é uma escolha”. A psicóloga disse que “A maior prisão está dentro da sua cabeça e a chave está no seu bolso”, pois ela foi uma pessoa que logo cedo teve que aprender a lidar com rejeição. Possuía estrabismo e quando saía com suas irmãs elas lhes vendavam os seus olhos, e lhes diziam que ela era muito feia, pequena, e que nunca iria conseguir um esposo. Posteriormente, foi cortada da equipe de ginástica olímpica húngara, por ser judia. Entendeu que não importa o que você irá passar, o importante é não ser prisioneira do vitimismo, ou trancar-se nos seus segredos por vergonha ou culpa, pois quando expressamos verdadeiramente nosso ressentimento, e desesperança, estamos nos responsabilizando por buscar a nossa felicidade. Se você escolhe passar mais tempo com o que está morto, é porque não está cuidando do que está vivo. A dor passa, já sobrevivemos a muitas dores e se a gente já chegou até aqui é porque somos fortes.

Em suas memórias, Eger escreveu sobre o dia em que estava no banho coletivo, e que foi arrancada de lá pelos nazistas, sendo levada nua até Mengele, entretanto, nesse momento ele recebeu um telefonema e teve que dirigir-se para outro local, ela sentiu-se aliviada, pois achou que ia ser abusada. Não parar nunca, aconteça o que acontecer é um dos seus ensinamentos, pois mesmo quando jogaram seu corpo no meio de muitas pessoas mortas, mesmo assim, ela continuou balançando a mão, porque estava muito fraca. Foi vista por uma pessoa do resgate, e, assim, conseguiu ser salva. Sobrevivente de Auschwitz, Eger, falou sobre a dura realidade que vivenciou no campo de concentração, até esperar que alguém viesse lhe libertar. Foi quando percebeu que a liberdade é interior, está dentro da gente, então percebeu que já não se incomodava mais quando ouvia os nazistas dizerem que o seu povo era o câncer da sociedade e que ela não sairia de lá viva; se apegou a esperança. Também procurou ter uma

auto conversa encorajadora consigo mesma, minimizando as cobranças e acusações por não ter feito algo; tornou-se gentil consigo mesma.

Com relação à pandemia, Eger disse que o momento é de escolha, ou seja, é como se você estivesse no intervalo de um jogo, e a partida vai retornar. Então você decide, ou fica agarrado ao que já passou ou se dispõe a abrir mão. Segundo ela, abrir mão, simbolicamente, representa uma definição do que seja amar: “Amar não é o que você sente, é o que você faz”, nos dizeres de Jesus, oferecer a outra face. Não significa apanhar sem reagir, mas sim olhar sobre um novo ponto de vista, pois uma forma de honrar os nossos mortos é, em vez de morrer por eles, podermos viver por eles, não sermos vítimas e sim combatentes das opressões, preconceitos e desigualdades (GABRIEL, 2021).

Algumas vezes nos criticamos severamente porque não atingimos o objetivo desejado, ficamos achando que deveríamos ter realizado mais, pois somos impacientes, imediatistas e intransigentes conosco, ficamos desanimados porque começamos a nos comparar com os outros, e perdemos o foco de nossa jornada. Não conseguimos lembrar das coisas boas que já empreendemos, não temos humildade para pedir ajuda, não sabemos nos acalmar, não admitimos que falhamos, que fracassamos, não queremos assumir os nossos erros. Eu, imperfeito, finito e limitado? Não. Corrigir-me para fazer melhor? Não. Mas, porque ser tão exigente e rigoroso consigo mesmo, e porque não aprender com os erros?

Ser resiliente é saber tolerar a frustração. Esse é o pensamento de Schwalb (2015), que escreve sobre as perdas que acontecem desde que deixamos o útero materno, depois, perdemos os professores de nossas escolas, que vão ficando pelo caminho, amigos, nossas casas, nossos trabalhos, perdemos sem ao menos nos darmos conta. Viver, segundo a autora, “é aprender a perder e aprender a ganhar” (p.36).

O cientista Stephen William Hawking é citado como personagem resiliente por Foz (2019), por continuar com as suas pesquisas, apesar da doença que tinha. Portador de esclerose lateral amiotrófica, diagnosticada quando tinha 21 anos de idade. Na época, também soube da notícia de que só teria 02 anos de vida. Que frustração, não? Entretanto, formou-se em física, casou 02 vezes, teve filhos e faleceu aos 76 anos. Ele não desistiu, buscou soluções e continuou contribuindo e realizando suas pesquisas.

Camarotti, H. (2013), em seu estudo sobre resiliência, abordou o fato de que a espiritualidade e a religiosidade, desde os primórdios, tinham o papel preponderante no seio da sociedade, a começar pelos cultos que se faziam com vistas à proteção das plantações, vis à vis à expectativa de boas colheitas, na organização da sociedade e das leis de convivência.

O aspecto espiritualidade e religiosidade, segundo Camarotti, H. (2013), é destaque na ajuda do tratamento de doenças, e, como consequência, na recuperação dos pacientes, colocando a importância da crença no refazimento da enfermidade. Para exortar esse pensamento, a autora cita Griffith que articula as três funções da religião na vida humana: sentimento grupal de segurança; influência nas questões morais do indivíduo; e superação pessoal da dor e do sofrimento (p. 114).

O discernimento sobre a importância da religião e da espiritualidade na vida do ser humano é novamente ressaltado por Camarotti, H. quando aponta que “as pessoas que participam com regularidade de alguma igreja estão menos expostas ao uso de cigarros, drogas, direção perigosa e frequência em bares” (p.115). Entretanto, a autora expressa sua preocupação com o que ela chama de “predadores sociais”, ou seja, os perigos da fé mercantilizada.

Em seu estudo temático, Camarotti, H. (2013) não deixou de abordar as capacidades resilientes dos filósofos, destacando a começar por Confúcio, filósofo chinês que influenciou o pensamento da china por cerca de 2.500 anos, o qual mostrou sua capacidade resiliente ao dedicar sua vida naquilo que acreditava em favor da fraternidade, a concórdia e a justiça.

Yu (2010), ao lembrar dos ensinamentos de Confúcio, aponta o que ele disse: “Aos 70 anos, segui o meu coração, sem passar dos limites”, ele se refere ao coração espiritual que deverá adquirir serenidade, e um ouvido sintonizado que tem empatia e tolerância pelo próximo. É um estado de abertura e não de rigidez, que tem compaixão pelos defeitos dos outros, podendo nos levar a uma atitude de flexibilidade.

No império romano, Camarotti, H. (2013) destaca o escravo filósofo Epicteto, (55 d.C.), quanto ao seu comportamento de aceitar os fatos da vida com serenidade, ou seja: “a resignação àquilo que não podia mudar, a renúncia aos bens materiais, a compreensão e a tolerância dos defeitos alheios e a fé em uma divindade que rege o universo” (p. 146).

Lebell (2006) também expressa a mensagem do filósofo Epicteto que exortava seus alunos a deixarem de lado a mera teorização e aplicar os ensinamentos de maneira ativa às circunstâncias concretas da vida todos os dias. Para ele, viver uma vida plena, com dignidade, tranquilidade, feliz, e ser uma pessoa com qualidades morais, é o objetivo a ser alcançado.

Na Alexandria, Camarotti, H. (2013) ressaltou a figura de Hipátia, filósofa, matemática, cientista e amante da verdade, que viveu entre os anos 370 e 415 d. C., como exemplo de resiliência. A referida filósofa, conhecida por sua inteligência, beleza e eloquência, sofria por ser mulher e era alvo de preconceito e perseguições ferrenhas, mas não revidava as acusações e seguia pautada nos valores dignos que defendia e acreditava. Outro filósofo resiliente apontado pela autora é a corajosa e independente russa Helena Petrovna Blavatsky, que não

aceitava os padrões da época da realeza russa, e não se deixava abater diante de pressões, calúnias e agressões, daqueles que não aceitavam os seus ensinamentos (p. 149). Na Itália, a autora mostra o exemplo do teólogo, filósofo, escritor e frade Dominiciano Giordano Bruno (p.151), que se manteve firme frente a todas as opressões, ameaças, violências, constrangimentos, coerções e intimidações sofridas, afirmando e defendendo a sua crença na pluralidade dos mundos, “no universo infinito e povoado por uma infinidade de estrelas, como o sol, e por outros planetas, nos quais, assim como na terra, existe vida inteligente” (p.152).

A psiquiatra Camarotti, H. é partícipe de um espaço de resiliência no Distrito Federal, denominado Movimento Integrado de Saúde comunitária, que contribui em vários hospitais e nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) para a saúde mental dos cidadãos. A Terapia Comunitária Integrativa, fundada no Departamento de Saúde Comunitária da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará - UFC, pelo Professor Doutor Adalberto Barreto, valoriza a herança cultural dos nossos antepassados, indígenas, africanos, europeus, orientais, bem como o saber da coletividade, como o das rezadeiras, pois o respeito ao aprendizado popular, como também ao científico são fontes de empoderamento.

Segundo Barreto (2015), “Quando a boca cala, os órgãos falam, quando a boca fala, os órgãos calam”. Ou seja, imaginando através da ficção, que uma idosa ao ficar viúva, passou a ser alvo de assédio moral por parte de um dos integrantes de sua igreja, e, optou por ficar calada, não contar nada para ninguém, com medo de haver represália por parte do abusador. Entretanto, começou a ter problema de tosse, e dor na garganta. Foi quando uma amiga a convidou para participar da terapia comunitária, e ela desenvolveu resiliência para expressar os seus sentimentos, defender-se e proteger-se. Assim, sentiu alívio de sua dor de garganta. A situação narrada é hipotética, mas exemplifica de forma resumida os alívios do sintoma. O convite de Barreto é: “Entre nessa roda”.

Figura 4 - Entre Nessa Roda



Site www.abratecom.org.br. Acesso em 23 de 04.2021.

A Terapia Comunitária Integrativa, segundo Barreto, é um ambiente seguro, onde se faz presente a confiança recíproca, os profissionais de saúde e os pacientes assumem a responsabilidade por seus tratamentos, e um tutor de resiliência expressa o potencial e os recursos internos que a pessoa dispõe para superar as suas dificuldades, assim é o espaço da terapia comunitária. Barreto (2015) reforça que os vínculos de apoio, esforço, suporte, impulso, encorajamento, motivação, incentivo, sugestão positiva, mensagem de ânimo e força, estímulo, ou ter uma torcida a favor, configuram-se como ferramentas na construção da resiliência. O autor apresenta uma situação de salvamento para análise:

Várias crianças estão tomando banho em um rio. De repente, uma delas é levada por uma correnteza na direção de uma grande cachoeira. A criança desesperada, com medo da morte, na luta contra a força da água, procura lembrar-se do que seu pai tinha-lhe ensinado sobre como fugir das grandes correntezas. Apegando-se a Deus e a São Francisco, seus pontos de apoio, fica atenta procurando se agarrar a algum galho. De repente, um pescador joga uma boia e ela consegue escapar da queda d'água fatal (BARRETO, 2015, p. 255).

Todos nós guardamos em nossa memória os ensinamentos de pessoas que nos querem bem, e nos ensinam formas de nos proteger do perigo. Como também encontramos apoio externo, uma mão amiga que nos levanta, um grupo de idosos na igreja, nas universidades, comunidades, ou um grupo de idosos coordenados por profissionais de saúde ou da área de educação física. Existem tantos outros grupos, que também são formados por pessoas que podem ser a nossa “boia” e nos ajudar a seguir em frente. Barreto (2015) ressalta que partilhar o seu sofrimento no grupo gera transformação interior, podendo constituir uma mudança na dor traumática.

O estudo de Freud (1895) sobre trauma é citado por Barreto (2015). O pai da psicanálise enfatizou que na primeira martelada o prego é fixado na parede, entretanto para que o mesmo penetre com maior intensidade, é preciso haver mais uma martelada. Para ilustrar, vamos observar a situação que se segue:

Um casal desejava ter um menino e uma menina. Compraram seu apartamento com dois quartos, um, para cada filho. O primogênito nasceu menina e foi festejado como a chegada de uma rainha. O segundo, esperado menino, nasceu menina. Assim que a criança nasceu, perguntaram logo “é menino?”. E a resposta foi clara: “não, mais uma menina”. A frustração, mesmo silenciosa, foi grande. Foi uma chegada sem festejos, sem celebrações. A criança não correspondeu às expectativas familiares - a primeira pedrada na vidraça, ou o prego que foi fixado na madeira. Depois de muita elaboração, os pais decidiram fazer uma última tentativa para gerar um menino. Dois anos depois nasceu o varão, o príncipe. As celebrações de nascimento duraram dias (BARRETO, 2015, p.263).

As três crianças do estudo supramencionado, de acordo com Barreto (2015), possuíam como características genéticas, orelhas grandes. Quando foram para a escola encontraram rejeição por parte dos seus colegas, entretanto a resposta ao comportamento de desprezo foi

diferente, entre elas. A primeira filha, que foi desejada, quando escutou o humilhante insulto da colega dizendo que ela tinha “orelhas de elefante”, teve como resposta: “e você tem o dentão”. O menino também foi depreciado por seu colega, que disse-lhe rindo você tem “orelhas de elefante”, e teve o retorno rápido da seguinte mensagem: “e você tem uma cabeça”. Mas, quando chegou a vez daquela filha, que não tinha sido acolhida, ouvir “você tem orelhas de elefante”, ela logo começou a chorar e passou a se isolar de seus colegas de classe. Segundo Freud, essa seria a segunda pedrada, que só teve esse efeito porque já existia no interior daquela criança sementes de desproteção, negligência, abandono e desamor. A terapia para idosos é importante, porque a criança interior ferida precisa ser acolhida e sentir-se amada, para assim poder ressignificar a sua angústia, a para que a pessoa tire de sua mente o sentimento de que não pode fazer nada, ou não adianta fazer nada, pois a força grupal leva ao pensamento construtor de que é possível fazer algo.

Caldas, Alves e Menezes (2016) analisam o modo de cuidado nas práticas curativas das benzedeadas no Estado de Alagoas, e sua relevância nas questões existenciais humanas. Na pesquisa, a maioria são senhoras de respeitabilidade na comunidade que tiveram a graça de receber um dom divino, pertencentes as religiões católica, de matrizes africanas e indígenas. Utilizam água, terços, orações e ramos verdes. As pessoas relatam uma sensação de bem-estar, e os autores informam que “a procura por benzedeadas continua acontecendo e tem aumentado para aquelas que ainda estão atuando” (p.168). É importante ressaltar que essa prática tem contribuído para a paz social e a saúde do ser humano.

Na Argentina, destaca-se o Espacio R, um blog existente sobre resiliência, inovações, evolução, textos científicos, locais socioculturais, ou seja, um espaço de divulgação de conhecimento coletivo, dos valores culturais, pois, “se eu não posso, nós podemos”, o qual pode ser acessado pelo site: <https://resilienciasociocultural.blogspot.com/2019/11/pensandonos-resiliandonos.html>.

Brandão (2009) considera a resiliência um processo no qual a pessoa enfrenta obstáculos, sendo impactada por eles, mas reconstrói-se, se refaz, supera, mesmo admitindo que perdeu algumas coisas, mas esquece os prejuízos e amadurece com tudo que vivenciou, mudando a maneira de viver para melhor. Nesse sentido, existe um crescimento do ser, um comprometimento com uma nova maneira de vivenciar a vida, além de um pacto interior de ajudar outras pessoas a também dar a volta por cima. Assim, apesar de sentirem ansiedade diante das escolhas, inseguranças, medos e incertezas, eles optam por coragem existencial e transformam eventos estressantes em possibilidades para si e para os que estão ao seu lado.

O prêmio Nobel de economia Kahneman (2012, p. 329), escreveu:

[...] ainda estou para ver um cientista bem-sucedido que careça da capacidade de exagerar a importância do que está fazendo e acredito que alguém que carece dessa sensação delirante de importância acaba esmorecendo em face de repetidas experiências de múltiplos pequenos fracassos e raros sucessos, o destino da maioria dos pesquisadores.

Segundo o autor, o pesquisador precisa desenvolver a resiliência para ser persistente frente aos reveses da pesquisa, e da vida.

Goleman (2014) escreveu que estamos na era das distrações, e que uma vida bem vivida inclui aprender a ter foco interno, foco no outro e foco externo, assim, a atenção é uma ferramenta. Para ilustrar, ressaltou que em um encontro na Massachusetts Institute of Technology (MIT) o Dalai Lama disse: “Precisamos influenciar os tomadores de decisão para prestarem atenção às questões que importam para a humanidade a longo prazo, como a crise ambiental e a desigualdade da distribuição de renda, não apenas em seus interesses nacionais”. Como observado pela investigação do autor, devemos perguntar a nós mesmos: A serviço do que exatamente estamos usando quaisquer que sejam nossos talentos? Se nossa habilidade serve apenas para nosso objetivo pessoal, nosso interesse próprio, recompensa imediata de nosso pequeno grupo, isso contribuirá para a nossa extinção como espécie humana. Assim, ampliar o nosso foco para o todo para abranger os sistemas globais, e considerar as necessidades de todos, inclusive dos pobres e fracos, é olhar para muito adiante no tempo, pois esses autoquestionamentos avaliam a nossa motivação interior: “É para mim, ou para os outros?”; “É para o benefício de poucos, ou de muitos?”; “É para agora, ou para o futuro?” (GOLEMAN 2014 p. 247 e 248).

Pressfield (2005) escreveu sobre a sua própria experiência para suportar a adversidade. Ele narrou que passou por muitos fracassos, e que, finalmente, conseguiu agendar uma reunião com uma pessoa de sucesso. Entretanto, durante a entrevista, a pessoa ficou atendendo outros telefonemas, pediu também que ele aguardasse lá fora enquanto atendia uma ligação importante, e, simplesmente esqueceu dele, que ficou muito tempo em pé, do lado de fora, aguardando... Segundo o autor, na vida é importante não levar as humilhações, as rejeições e críticas para o lado pessoal: “deixa o excremento do pássaro escorrer pela sua capa de borracha, lembrando-se que ela fica limpa outra vez com um bom jato de mangueira” (PRESSFIELD, 2005, p. 104). Para vencer as dificuldades da vida, de acordo com o pensamento do autor supramencionado, além de contar com o apoio e amparo das forças psíquicas invisíveis que nos sustentam, que ele chama de anjos e musas, é preciso vencer a procrastinação, que é a mania de adiar as tarefas que precisam ser realizadas, a autossabotagem, o vitimismo, o drama e o

consumismo de remédios, que algumas vezes são usados para “apagar a chama da alma” devido ao medo de fracassar outra vez. Assim, “ao invés de aplicar o autoconhecimento, a autodisciplina, a gratificação protelada e o trabalho árduo, nós simplesmente consumimos um produto” (PRESSFIELD, 2005, p. 47).

Outra ferramenta utilizada para a resiliência é o sorriso. Moreira (2015) ressaltou que é preciso abandonar a “ilusão da importância pessoal e abrigar na alma a capacidade de ser leve e flexível, pois que estas características te auxiliam na resiliência essencial ao processo de cura do corpo e da alma” (p. 105). O pesquisador escreve sobre o peso da vaidade, e sobre a capa exagerada da moralidade que imputa uma seriedade ferrenha, exigindo o respeito forçado dos outros, ao mesmo tempo em que não conquistam a satisfação do convívio social.

Falar de resiliência é registrar a história de Ruby Bridges⁸, que, aos 6 anos de idade, foi encorajada pela mãe a ser forte, e a orar ao entrar na escola, se tornando a primeira afro-americana a frequentar uma escola pública, só para brancos nos Estados Unidos. Ela foi escoltada por policiais federais, pois sofreu ameaças de envenenamento, e um dia foi saudada por uma mulher exibindo uma boneca negra em um caixão. Todos os dias ela enfrentava pais raivosos que não queriam que ela estudasse lá e escutava insultos. Ela foi acompanhada por um psiquiatra porque tinha muitos pesadelos à noite, sendo ele surpreendido com a oração que ela fazia todo dia: “pai, perdoa-lhes, pois não sabem o que fazem” (BÍBLIA, Lucas 23, 34). Atualmente, Ruby criou uma fundação que promove valores de tolerância, respeito e valorização das diferenças (BRIDGES, Biography – Acesso em 21 de outubro de 2020).

Michelle Obama, primeira-dama dos Estados Unidos, entre 2009 e 2017, escreveu que quando menina foi criada para ser “sincera e destemida” e na sala de aula da Universidade foi a única mulher negra, e que sempre procurou usar a sua voz a serviço de valores elevados: “Se há uma coisa que aprendi na vida é o poder de usar a própria voz. Sempre tentei dizer a verdade e trazer à luz as histórias de pessoas que são muitas vezes postas de lado” (OBAMA, 2018, p.192). Além disso, ela não se permite a desesperança, nas aflições procura lembrar-se da dignidade e decência das pessoas que encontrou no seu caminho, das dificuldades vencidas, procurando conectar-se ao otimismo. O que ela deseja é que os jovens vejam o rosto dela e o de Barack, e que isso os ajudem a “desfazer a ideia de que só quem tem determinada aparência pode ganhar um lugar na história”, pois se eles conseguiram, outros também poderão chegar lá.

⁸ Site: Bridges - Biography (Biografia)

Em outro estudo, Michelle Obama (2019) afirmou que o principal instrumento de mudança na sua vida foi a educação, que é importante ter orgulho da história que você construiu, saber de onde veio os seus antepassados, os desafios que eles enfrentaram, e descobrir em si mesmo a maneira que você pode contribuir para deixar o mundo um local melhor. Segundo a autora, é importante você conhecer qual a marca que as pessoas mais velhas deixaram em você, quais os sacrifícios que eles fizeram, os que você teve que fazer ao longo da vida, qual a herança e valores, o legado que você quer deixar para o mundo, ou seja, saber o que verdadeiramente lhe inspira, e aprender com os percursos observando tanto os familiares, como amigos, exemplos deixados de superação de obstáculos e coragem para saber como venceram as suas dificuldades, sem se deixar abater por seus fracassos e derrotas, seguir lutando e sonhando, e assim, procurar imitá-los.

Jesus (2018, p. 155) escreveu em sua dissertação que tinha um sonho:

[...] de que mais autoras negras sejam traduzidas com cuidado, amor e ética, que a agência de nossas vozes se amplifique através do nascimento e agenciamento de tradutoras e traduções antirracistas, que nossas vozes não passem por régua universalistas, que nossas diferenças não sejam apagadas pela eloquência ocidental, que possamos sorrir, que nossa presença na universidade não seja mais solitária, nem presencial nem epistemologicamente.

O livro *Guerreiras de Natureza* (GONZALES, 2008) tem por objetivo uma abordagem multidisciplinar com ênfase e foco na relação da mulher afro-brasileira e das comunidades terreiro de candomblé, além de apontar as desigualdades e injustiças. Estudar sobre essa temática oferece referenciais para o estudo da resiliência, além de contemplar a diversidade do mundo contemporâneo: “O trabalho desenvolvido pelas mulheres negras nas associações de moradores, tanto de favelas quanto de bairros periféricos, registra uma história de lutas heroicas” (p. 44), é o que aponta a autora Gonzalez, no livro supramencionado. Outros autores também realizam uma discussão enriquecedora sobre as crenças afro-brasileiras e afro-pernambucanas, a exemplo de Campos e Gomes (2015), o que contribui para a ampliação da diversidade religiosa.

Nogueira (2020) assume a expressão racismo religioso, como substituto de intolerância religiosa, para explicar as violências sofridas pelas populações de Comunidades Tradicionais de Terreiros (CTTro):

“O racismo religioso quer matar existência, eliminar crenças, apagar memórias, silenciar origens. É a existência dessas epistemologias culturais pretas que reafirmam a existência de corpos e memórias pretas. É a existência dessas epistemologias pretas que evidenciam a escravidão como crime e o processo de desumanização de memórias existenciais pretas. Aceitar a crença do outro, a cultura e a episteme de quem a sociedade branca escravizou é assumir o erro e reconhecer a humanidade daquele que esta mesma sociedade desumanizou e matou” (NOGUEIRA, 2020, p. 123).

Para a epistemologia preta, de acordo com Nogueira (2020), o sagrado é um contínuo, o velho é sagrado, e para a morte simbólica sempre haverá um renascer. O autor também cita o provérbio nagô “Destino é caráter”, o que simboliza que a ética precisa ser consolidada, para que uma pessoa de Axé zele pelos outros.

Prestes e Vasconcellos (2013) no estudo sobre o tema das relações raciais sobre resistência, protagonizadas em mulheres negras, incluem uma definição de resiliência:

É um processo de reorganização, ressignificação, superação e transcendência perante vivência de contexto potencialmente desintegrador. Acessa recursos pessoais e coletivos, como: autoconfiança, otimismo, bom humor, autocontrole, flexibilidade, perseverança, bom relacionamento familiar e social, boa análise de situações, criatividade, pertencimentos, suporte social e programático, autonomia e sentido de vida (PRESTES, 2013 p. 63 *apud* PRESTES E VASCONCELLOS 2013).

Esdras Vasconcellos, um dos autores supramencionados, é professor do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, considerado referência no nosso país, com relação à temática resiliência. Na sua aula, na Comunidade em busca de sentido, “A psiconeuroendocrinoimunologia: um novo paradigma na psicologia”, ele expôs sobre o milagre do sol, um fato que aconteceu no dia 13 de outubro de 1917, na Cova da Iria, em Portugal, onde conjectura-se que quase cem mil pessoas presenciaram o sol se mover, e, depois, relataram curas inexplicáveis de cegos e paralíticos; milagres. Segundo Vasconcellos, é preciso ampliar o olhar para outras percepções mais abrangentes, pois outras práticas religiosas/espirituais também podem contribuir para o equilíbrio físico, emocional e espiritual. Citou também as contribuições do neurocientista americano Newberg (medicina integrativa), que, em suas pesquisas sobre a fé e a meditação, observou que elas podem melhorar a função cerebral. De acordo com Vasconcellos, os cânticos de louvor nas igrejas ativam o sistema límbico e transmite uma energia de ressonância vibracional e ondas eletromagnéticas de satisfação e alegria, que podem beneficiar as pessoas. Ele também citou o criador da psicologia/espiritualidade integral Ken Wilber (que investigou sobre a transcendência do ego; o eu sombrio do poder, orgulho e luxúria), e que, juntamente com Newberg, tem contribuído para um novo paradigma de integração da ciência com a religião, e para um conhecimento integrado mente/espírito (NERY; VASCONCELLOS, 2021).

Outro ponto de destaque sobre a temática da resiliência foi defendido por Rodovalho (2018), fundador da Sara Nossa Terra, juntamente com sua esposa, em Brasília – DF. Narrou que logo na sua infância teve que reconstruir-se para os novos desafios da vida, pois teve que lidar com a falência do seu pai nos negócios, “chegando ao ponto de não termos comida à mesa” (p. 9). Entretanto, tudo isso o lapidou para ser mais humano e para suportar os golpes duros da vida. Além disso, aprendeu que não era dono de nada, que seu patrimônio é transitório e que é

importante praticar os ensinamentos de Jesus, no sentido de não acumular os tesouros da terra, porque são perecíveis. Assim, ao invés de ser destruído pela situação, fez a opção por esticar-se, crescer, adquirir novos aprendizados e avançar, e este tem sido a sua escolha durante a sua vida.

Passar por naufrágios, perseguições, sofrer açoites, ser machucado, ferido e manter-se firme, é o segredo do apóstolo Paulo, que Rodovalho (2017) revela: “Uma coisa faço, esquecendo-me das coisas que atrás ficam, e avançando para as que estão diante de mim, prossigo para o alvo” (BÍBLIA, Filipenses 3, 13). Ou seja, para prosseguir é preciso esquecer os prejuízos que passou, porque se você ficar apegado às mágoas e aos ressentimentos, preso ao passado, o peso não te permite caminhar, porque assim como a gente muda o outro também pode ter se transformado e não ser mais aquela pessoa que nos feriu.

De acordo com Rodovalho, algumas pessoas se deixam dominar por vozes interiores negativistas e sentem dificuldades de romper esses limites. Entretanto, para avançar é preciso fazer o auto confronto, ter auto responsabilidade para mudar a si mesmo, não perder tempo em ficar criticando a si mesmo ou aos outros, nem parar frente aos fracassos e decepções, com medo de tentar novamente e quebrar a cara. Para repaginarmos a nossa história. Rodovalho (2018), disse que as pessoas resilientes “possuem uma capacidade *sui generis* de prosseguir e ir vencendo seus boicotes” (p. 57).

Rodovalho (2018) nos inspira a não permitir que as toxidades nos alcancem. Segundo o autor, é preciso esforço para se reinventar, minimizar as perdas e sempre acreditar que existe uma saída. Entretanto, ele é enfático, pois entende que para receber força é importante está no altar, no santuário do Senhor, pois é a conexão com o espiritual que lhe concederá direção, discernimento e luz para não tropeçar, principalmente se você for ungido e abençoado por um profeta que acredita no seu potencial, pois Deus sempre corrige as injustiças que a pessoa teve no caminho, e ajuda a observar oportunidades em meio ao medo e a dor, além de conceder sabedoria para escolher o melhor.

Conseguir enfrentar dificuldades na vida sem se deixar abater, é o estudo de Morim (2015), que aponta para algumas características. Um dos aspectos que enfatiza é sobre o desperdício de tempo que as pessoas fazem ao ficarem prostradas, sentindo pena de si mesma, achando que a vida não foi justa, cobrando-se pelos erros e cobrando a vida por achar que mereciam ser tratadas de outra forma, e, ficando assim, apegadas ao passado. Ou seja, a autopiedade, segundo a autora, é destrutiva, pois não temos o controle sobre o passado, mas podemos controlar a nossa atitude agora, e tornarmos melhor. Para a autora, ficar fixada nos dias de glória que já se foram, faz com que não construamos um bom presente. Considera que

não esperar resultados imediatos nos acontecimentos, também é uma ferramenta que nos impulsiona e motiva a seguir em frente, pois não se deve desistir diante dos primeiros fracassos e sim perseverar e lutar para atingir os objetivos.

Rodvalho (2017) também compactua do pensamento de Morim, de evitar o vitimismo, e que desapegar-se, soltar, abrir mão, é a lição que os resilientes nos ensinam, ele alerta para a perda de tempo de algumas pessoas, que ficam com as vidas paralisadas para culpar os outros por sua infelicidade. Já, segundo o autor, foi resiliente: “O Senhor o deu, o Senhor tomou: bendito seja o nome do Senhor” (BÍBLIA, Jó 1, 21). Ou seja, não é para ficar chorando pelo leite derramado, é ir procurar outro leite, é não ficar focado no que lhe foi tirado, lhe derrubou, lhe decepcionou, mas sim, ir em busca do que pode lhe levantar. É agir, e não ficar se lamentado pelo que perdeu, mas ir em busca de algo novo.

Os improváveis, é o que Rodvalho, L. (2017) conceitua para dizer como algumas pessoas que vivenciaram contextos totalmente desfavoráveis, costumam vencer essas adversidades. A autora narra a história de Júlio Iglesias, que era jogador de futebol, sofreu um acidente, passou dois anos na cama, aprendeu a cantar, tocar violão, e tornou-se referência mundial. Cita também Oprah Winfrey, que devido aos problemas de seus pais, na infância foi morar com avó, e depois quando voltou a morar com a mãe foi molestada por um tio, abusada sexualmente por seus primos e depois teve uma ascensão na televisão americana. Entretanto, segundo a autora, é importante vencer as distorções causadas pelas vozes negativas de desaprovação, do desprezo e cuidar da sua voz interior, e, um ambiente positivo, como a igreja, pode contribuir para o desenvolvimento das pessoas. Os improváveis são aqueles que lutam contra a corrente, não desistem e possuem “a responsabilidade de sempre ajudar outros enquanto trilha seu caminho” (RODOVALHO, L., 2017, p. 24).

Outra percepção sobre resiliência foi encontrada em Souza (2011), ao se referir a situações de risco enfrentadas por algumas pessoas no Nordeste, onde se observa que “pessoas atingidas pela seca de forma repetitiva, criam mecanismos psicológicos e sociais e aprendem com a experiência, parecendo estar mais preparadas para lidar com o próximo evento”. Esse aspecto pode ser observado em alguns idosos resilientes, eles possuem auto apoio, sabem que já passaram por situações adversas, sobreviveram, e assim, confiam que vão dar a volta por cima, porque já fizeram isso anteriormente.

Eu sou de uma terra que o povo padece, mas não esmorece e procura vencer. Da terra querida, que a linda cabocla de riso na boca zomba no sofrer. Não nego meu sangue, não nego meu nome, olho para a fome, pergunto o que há? Eu sou brasileiro, filho do nordeste, sou cabra da peste, sou do Ceará. (ASSARÉ, [19--]).

A vida coloca barreiras no nosso caminho, foi o que aconteceu com Pimenta (2013), que, aos 18 anos, amputou as pernas e os braços devido a uma meningite. Ele teve depressão profunda, pois não conseguia aceitar a realidade, era difícil para ele ficar dependente dos outros, até para ir ao banheiro e a escovar os dentes. Mas, ele ainda tinha um fio de esperança. Depois de ter passado por alguns locais de recuperação, entrou em contato com uma clínica de reabilitação nos Estados Unidos, que habilitava soldados do Afeganistão do Iraque, e lá lhe perguntaram: “Por que você está aceitando os não como resposta? Falei: “Pô, é verdade!” e eles disseram: “desce da cadeira de rodas.” Desde então, ele percebeu que teria que se esforçar muito. Foi o que fez, e hoje anda com pernas e mãos biônicas para contrariar todos os prognósticos, pois doou a sua cadeira de roda, e pode observar seus desafios de maneira diferente.

Os exemplos de resiliência podem ser constatados no mundo todo, como Soni Sori, Índia, que apoia mulheres indígenas a denunciar autoridades por violência sexual e abusos. Por desafiar os poderosos, já foi presa sob falsas acusações e lá foi sexualmente abusada e torturada. Depois que foi absolvida, logo foi vítima de um ataque com ácido, tendo feito a seguinte declaração “Quão mais violentos eles são comigo, mais forte eu me sinto. Eles não podem me enfraquecer. Eu só ficarei mais e mais forte”. Em 2018, Soni Sori ganhou um prêmio internacional de direitos humanos pelo seu trabalho (SURVIVAL INTERNACIONAL BRASIL, 2020).

No dia 19.04.2021, o Governo do Pará lançou um vídeo pelas redes sociais: “5 Expressões para você parar de usar ao falar de povos indígenas”. Um informe para combater o preconceito com relação aos povos indígenas, que é combater a violência, porque não existe um povo superior ao outro. O vídeo cita expressões preconceituosas que as pessoas dizem sem sentir, como: “Isso é programa de índio”. Essa é uma sentença, segundo o narrador do vídeo, que possui um caráter discriminatório, como também usar a palavra índio é preconceituoso (GOVERNO DO PARÁ, 2021).

O interlocutor disse: “programa de indígenas é cuidar da floresta, valorizar a cultura ancestral e defender o território. É preciso respeitar a singularidade dos povos indígenas, assim como evitar usar o termo tribo, pois aponta para povos primitivos. É mais cabível usar a terminologia aldeia ou comunidade”. Outra informação no videoclipe, é a de que “os povos indígenas não perdem a sua cultura por usar celular ou ver televisão, pois cultura é um conjunto de manifestações com diversos elementos daquele grupo, algo que está em constante transformação, algo vivo”. É importante também; “parar de dizer que os índios são preguiçosos e não gostam de trabalhar, porque eles não possuem um modo de vida igual ao nosso. Se você

estivesse na pele dos indígenas você gostaria de escutar isso? Eles não são preguiçosos nem inferiores. Os povos aldeados tem a cultura da subsistência, eles plantam, colhem, caçam, pescam, constroem casas e realizam muitas outras atividades. Os povos indígenas merecem respeito todos os dias” (GOVERNO DO PARÁ, 2021).

Buscar recursos para enfrentar momentos difíceis, pode tornar-se uma boa opção para superá-los. Hanson (2019) descreve a compaixão e a autocompaixão como potencialidades interiores que você pode oferecer aos outros e usar também para si, quando fica do seu lado, a seu favor, quando damos a nós mesmos o respeito, a atenção, a bondade e deixamos de ser carrascos de nós mesmos, quando abandonamos a severidade, que nos conduz a culpabilização, a crítica, cobranças e acusações injustas conosco, nos levando para a auto destrutividade ao invés de usarmos a construção. Porque não se importar consigo? Ajudar-se? Cuidar do seu bem-estar? Aceitar-se, cuidar de suas necessidades, ter garra para fazer as coisas acontecerem, determinar-se a fazer algo, apesar de estar se sentindo frágil, ser persistente, paciente e resolutivo. Pois, é importante ter aliados internos, e honrar seus sonhos.

Abimar, Calandro e Furghestti (2020) pensam nessa perspectiva da resiliência “como uma ferramenta para pastoral cristã no enfrentamento da algofobia que marca nossa sociedade atual” (p.154). Algofobia é o medo da sensação de dor e cinesiofobia, é o medo de executar certos movimentos para não sentir dor, culminando, em alguns casos, em paralisação, ou seja, as pessoas passam a se proteger em demasia e deixam de viver, pois não se movimentam mais. Segundo os autores, a Religião pode oferecer contribuições resilientes para enfrentar as situações, na aceitação de doenças como oportunidade de aprendizado e crescimento humano, pois o sofrimento não pode só ser visto como sendo uma punição pelos erros cometidos, pode ser fonte também de um processo educativo.

Ao se debruçar sobre a temática resiliência, Abimar, Calandro e Furghestti (2020) também fazem considerações sobre a mão taumatúrgica de Jesus, que “é uma força que restaura as potencialidades e se manifesta como uma resposta ao sofrimento”. Assim, existe um significado em tudo o que foi vivenciado e a “doença deixa de ser algo que temos e torna-se algo que somos”. Aqui existe um diálogo fecundo com Frankl sobre o sentido da vida, e a teoria da interpretação encontra a hermenêutica existencial que conversa com todos os saberes, se amplia, se enriquece de sabedoria e faz com que a pessoa que está doente já não se sinta mais sozinha fisicamente, nem espiritualmente. A resiliência torna-se então a aceitação dos próprios limites, onde se aprende sobre a humildade, e a “passividade estéril passa a ser uma passividade de crescimento, que suporta o sofrimento, resiste ao mal, tem esperança e aguarda o socorro de Deus” (p. 164).

Frankl (1987, 2005, 2006, 2007, 2011, 2014, 2015, 2016, 2019a, b, 2020) defendeu com coragem a dignidade humana. Foi prisioneiro judeu nos campos de concentração durante a segunda guerra, sendo identificado apenas por um número, sentiu na pele as rejeições, fome, maus tratos, humilhações, frio, dores de todo os tipos, trabalhos forçados, além de presenciar fatos como ver seus companheiros tirarem a própria vida. O psiquiatra judeu suportou todas as adversidades e sempre visualizava que um dia iria sair daquela situação, e fazer uso de tudo que vivenciou e presenciou ali para ajudar outras pessoas a superarem as suas dificuldades, o que ele chama de autotranscendência, que é a capacidade do ser humano tornar-se melhor depois de aprender com tudo o que sofreu. Essa crença o ajudou a prosseguir.

Quando foi liberto, Frankl (1987, 2005, 2006, 2007, 2011, 2014, 2015, 2016, 2019 a, b, 2020), soube da morte de sua esposa, seu pai, sua mãe e seu irmão, mas ele se dirigiu para o esquecimento próprio de sua dor e saiu em busca de aliviar o sofrimento de quem estava ao seu lado. Na sua vertente metodológica, encontram-se os postulados da fenomenologia existencial, e descreveu também sobre os conceitos de vazio existencial, responsabilidade, liberdade, logoterapia, sentido da vida, frustração existencial, e sobre a motivação que impulsiona o homem a resistir as condições adversas, porque segundo ele, o homem não é só carne é alma, é também espírito. Existe um sentido para o sofrimento, e descobrir isso pode fortalecer a pessoa tornando-a capaz de determinar-se para alcançar os seus objetivos.

Com sua voz solitária e forte, Frankl (2015) fez conferências em vários países, dizia que a logoterapia é um processo terapêutico que abre as portas para a religião. No seu livro, *A presença ignorada de Deus* (FRANKL, 2007), escreve que a honestidade interior com que se vivencia esse processo terapêutico faz com que a pessoa não se descuide do confronto com a religião. De acordo com Frankl, o homem é bio-psico-espiritual, é um ser de criatividade, de decisões e que pode transcender a sua consciência. Para o autor, essas dimensões estão interligadas, e o inconsciente espiritual interfere na saúde do corpo.

Existem realidades difíceis de serem aceitas, quando nos sentimos impotentes para dar uma resposta, encontrar uma saída, porque, por mais que a gente se esforce, as portas não abrem. Frankl (1987, 2005, 2006, 2007, 2011, 2014, 2015, 2016, 2019a, b, 2020) descreve sobre a importância de não desistir de viver quando a pessoa sentir a angústia existencial interior, quando sentir-se desesperado por não ver uma saída para o seu problema, quando achar que tudo está perdido, sentir um vazio, e querer abandonar o barco pensando que não vale a pena lutar. O autor exorta que é possível ir além, acreditar que a ajuda para o barco vai chegar, e que você será transformado por essa situação. Assim, o desafio externo levará a pessoa a um

crescimento interior, e que através de valores dignos e de ações corretas, daremos à vida respostas que irão repercutir de forma positiva na humanidade inteira, ao sair do autocentrismo.

O pensamento do pesquisador em pauta, é o de que os que ficam presos ao vazio existencial podem desembocar no uso de álcool e drogas, porque se perdem na falta de sentido para viver, e aqueles outros que ficam presos ao sentimento de culpa, não se refazem frente à vida porque não extraem o aprendizado. Quando falhamos e erramos, aí está uma oportunidade para mudar a nós mesmos para melhor, e o sentimento de culpa é um convite para a mudança, um chamado para realizar novas ações responsáveis e aprender a nos perdoar. Nesse sentido, resiliência pode propiciar a seguinte resposta: erreí, superei, me transformei e me tornei melhor.

No envelhecimento, pode-se observar que alguns idosos ficam prisioneiros da autocobrança, dos remorsos, por não se perdoarem pelos erros passados. Ou seja, alguns não aprenderam a ressignificar os acontecimentos existenciais vividos. Falda (2019) escreveu que o idoso pode aprender a ter a postura de agradecer por toda a vida que viveu em plenitude, e assim ao confrontar-se com a realidade do trabalho edificado e realizações que construiu na vida, encontrar significado e sentido no que tocou, no que amou, e também nos “sofrimentos suportados com bravura”, pois eles demonstram coragem interior e é motivo de honra pelas lutas enfrentadas, já que no final da nossa jornada “poderemos responder para a vida a pergunta sobre o que ela esperava de nós”.

O professor Nery, na primeira aula *on-line*, realizada no evento “Semana da Logoterapia - Uma Resposta ao Sofrimento”, proferiu que a presente teoria foi elaborada no estudo de Viktor Frankl sobre o sentido da vida, a cura através do significado, porque as pessoas são livres para fazer as suas escolhas. No dia 19.01.2020, Nery narrou sobre como as pessoas, nessa pandemia, se sentiram sem chão, porque tinham planejado as suas vidas para acontecerem de uma forma, e a pandemia mudou tudo. Segundo ele, no *Google*, ficou evidente o aumento de pesquisa sobre o sentido da vida, aceitação do sofrimento, como lidar com a dor, a doença, a culpa e a morte, ou seja, o questionamento existencial e espiritual aumentou, e eles são a base para a mudança e a autotransformação. Nery também pode constatar, que no site de livros da *Amazon*, teve um aumento da procura pelos livros de Viktor Frankl (NERY, 2020).

Frankl vivenciou a prática de sua teoria, discursou Nery (2020). Ele teve que recomeçar, reconstruir-se, ressignificar a sua história, criar um sentido para superar sua dor, culpa e luto, mas que tinha um espírito de curiosidade e de interesse pelas coisas novas que estavam acontecendo na sua vida, buscou responsabilizar-se pelas suas escolhas, reagir de forma positiva e alicerçado em valores, ter uma postura ativa, e transformar a tragédia pessoal em triunfo

existencial. Falar dessa teoria é pesquisar sobre a resiliência e a dignidade do ser humano, um campo científico que temos muito o que aprender.

A singularidade existencial, segundo Nery (2020), preconiza que o ser humano aprende com a dor. Segundo ele, a mensagem de Frankl é de esperança e otimismo, pois, quando enfrenta uma situação difícil o homem vai se enriquecendo interiormente até elevar-se acima das circunstâncias, tornando-se uma pessoa melhor, e contribuindo também para mudar o mundo ao seu redor.

No evento supramencionado, Nery fez um resgate histórico sobre a força dos nossos antepassados, o quanto eles tiveram que enfrentar condições adversas, e encontrar resiliência para vencer. Ele disse que a vida não pode ser a foto bonita do Instagram, e que existem perdas (NERY, 2020). No sofrimento somos convidados a agir, e a dor, pode ser um convite ao amadurecimento. Entretanto, alguns revoltam-se com o sofrimento, porque acham que não merecem estar passando por isso, e, quando nos fechamos nessa postura de orgulho e superioridade, não aprendemos que a gente pode ser maior do que tudo isso, pois se os outros podem ter determinada doença, porque isso também não pode acontecer conosco? Nery, exorta a sofrer com bravura, transcender, construir celeiros emocionais de sabedoria, e valorizar os idosos, pois eles têm celeiros fartos de experiências e sentidos.

Ao estudar a logoterapia de Viktor Frankl, Nery (2020) discursou sobre algumas atitudes adotadas que ajudam a superar o sofrimento. Segundo ele, essas ações podem gerar resiliência: humildade; não reclamar; ser grato pelas pequenas coisas; não julgar; ter liberdade interior para escolher baseando-se em valores; refugiar-se em doces e suaves memórias; contemplar a beleza do universo; ter senso de humor; projetar o futuro de forma positiva; acreditar na força do amor; e refletir sobre a espiritualidade.

Segundo Nery (2020), para ser resiliente é importante aprender que você é falho, não é perfeito e compreender-se. Além disso, é importante cultivar bons pensamentos, refugiar-se em celeiros com boas memórias dos momentos passados, ter uma fonte de ânimo para escapar do remorso e dos sentimentos de desolação, e nesse sentido, poder alimentar a esperança de que coisas boas irão acontecer. É importante também valorizar os momentos de uma boa música, teatro, arte, porque isso traz alegria a alma e alimenta o espírito, assim como o de ouvir uma boa piada, e aprender a ri de si mesmo. Outro recurso, que na sua opinião gera resiliência, é se imaginar no futuro, visualizar que lá na frente você vai estar bem, e, que esse sentimento lhe encoraje para lutar, além de ajudar a suportar a dureza vivenciada no momento presente. Cita também a força do amor, pois a lembrança dos seres que amamos nos dá força para seguir em frente, e reforça o pensamento sobre a importância da autotranscendência, que, segundo ele, é a

arte de aprender a olhar para o próximo, ter interesse religioso pela fé e pela ética, pois a espiritualidade é um recurso que traz resiliência, sendo também elogiável respeitar e valorizar a fé do outro.

Ravenna (2019) fez um vídeo onde demonstra que na areia do deserto do Saara observa-se uma bola de ramos secos, que pode passar mais de 100 anos morta. É a Rosa de Jericó, chamada planta da Ressureição. Mas, quando um vento forte remove seus ramos, que passaram décadas buscando água, e chega-se a um ponto onde a chuva deve cair sobre os ramos, antes que sequem e voltem a fechar-se, o milagre acontece e surgem os brotos. É a benção do recomeço. Somos parecidos com essa Rosa, temos sementes dentro de nós que nos impulsiona para o renascer, reflorescer, sempre.

A resiliência é o poder de enfrentar a dor, segundo Klinjey (2018). Para o autor, algumas pessoas perdem tempo tentando evitar a dor, pois não suportam o sofrimento, e fazem prece sempre pedindo à Deus que as livrem de todo o mal. Isso é uma fantasia da realidade, pois não existem dias sem problemas, temos pressão para cumprir metas, provas para serem realizadas, e tudo não pode ser moldado para ficar legal só para mim e para o meu capricho pessoal, então, porque não pedir assim: “Ó papai, não importa o que aconteça, me dá capacidade de resolver e superar. Deus sabe do nosso potencial, e não nos subestima”. Ou seja, mesmo quando não acreditamos em nós, Deus sabe que a gente é capaz e, é passando pelas dificuldades que nos tornamos mais inteligentes, crescemos e nos desenvolvemos emocionalmente, socialmente, espiritualmente e ecologicamente, pois tudo se relaciona. O autor defende que a proposta do Evangelho é de que a gente perceba que “Deus nos capacita, mas não entrega nada pronto”, ou seja, a gente vai ter que se esforçar e fazer com que consigamos atingir os nossos objetivos.

Uma adolescente judia, que foi presa em um campo de concentração no holocausto, escreveu os sofrimentos dos judeus quando foram obrigados nas escolas a sentarem separados dos seus colegas, quando foram rebaixadas em suas notas, nas escolas, para mostrar que eram inferiores e nem tão inteligentes quanto os alemães, pois a raça alemã era superior a todas. Ela relata a sua restrição de liberdade, pois os judeus eram proibidos de andar de carro, ir ao cinema, e da tensão de ter que ficar quieta e parada nos esconderijos, que teve que passar para fugir dos nazistas. Entretanto, a sua voz configurou-se no sentimento de honra pela dignidade humana, que segundo ela:

Quem é religioso deve se alegrar, porque nem todo mundo é abençoado com a capacidade de acreditar numa ordem superior. Você não precisa viver no medo da punição eterna; os conceitos de purgatório, céu e inferno são difíceis para muita gente, mas a própria religião, qualquer uma, mantém a pessoa no caminho certo. Não o temor a Deus, mas a manutenção de nosso sentimento de honra e de obedecer à própria consciência. As pessoas seriam muito mais nobres e melhores se, no fim de cada dia,

puddessem rever o próprio comportamento e pesar o que fizeram de bom e de mau. Automaticamente tentariam melhorar a cada manhã e, depois de algum tempo, com certeza realizariam muita coisa. Todo mundo pode seguir essa receita: não custa nada e é utilíssima. Os que não sabem terão de descobrir por experiência própria que uma consciência tranquila dá força às pessoas (FRANK 2020, p. 333).

Enfrentar a si mesmo é para os heróis. No estudo das figuras religiosas e mitológicas, existe uma multiplicidade de exemplos sobre a linguagem simbólica do mito do herói. Campbell (2007) escreveu várias tipologias sobre o mito do herói, entre elas o herói santo, que segundo ele está além da vida, desenvolve uma maior compreensão do mundo, domínio do eu, controla a fala, medita, e busca tirar de si o egoísmo e o orgulho. O autor cita a experiência mística de Tomás de Aquino, que após esse fato, lhe foi revelado coisas misteriosas, inclusive a chegada de sua própria morte. O escritor também faz a seguinte reflexão:

Ainda não foram feitos registros de nenhum rito tribal que tente evitar a chegada do inverno; pelo contrário, todos os ritos preparam a comunidade para suportar, juntamente com o resto da natureza, a estação de terrível frio. E, quando chega a primavera, os ritos não têm como alvo compelir a natureza a produzir de imediato milhos, feijão e abóboras para a comunidade improdutiva; nada disso: os ritos incitam o povo ao trabalho da estação da natureza. O prodigioso ciclo do ano, com suas inclemências e períodos de gozo, é celebrado e delineado, bem como representado, como algo que prossegue no giro da vida do grupo humano (CAMPBELL, 2007, p. 369).

Existem fases de desolação, em que o sol literalmente sai de nossas vidas. Na literatura espanhola, a poesia mística de São João da Cruz é abordada, na simbólica “noite escura da alma”, com ensinamentos doutrinários, que rompem os apegos de nossas imperfeições como a soberba, a avareza, a luxúria, a ira, a gula, a inveja, a preguiça, pois, segundo o autor, é uma “noite de sentido” que reflete a escuridão da alma e abraça o divino, que transcende com a sua sabedoria e ilumina alma, operando uma mudança que a eleva. Nessa complexidade singular, para os espirituais, “seu maior sofrimento não é o sentirem aridez, mas o receio de haverem errado o caminho” (CRUZ, 2014, p.58), e assim a dialética noite pode ser “ditosa”, resiliente, enriquecedora e transformadora.

Iluminar o lado sombrio da alma é o pensamento de Jung (2012a, b, c, 2013a, b, 2014, 2015, 2018) que articulou o seu estudo com as mais diversas áreas do conhecimento humano: psicologia, religião, antropologia, um pouco de latim, yoga, história, meditação, mitologia, alquimia, pinturas e artes de uma forma geral, filosofia, ICHING, múltiplas representações simbólicas, sonhos, ufologia, mandalas, representações religiosas do homem primitivo, e diversas formas de religião na cultura humana, tanto as religiões ocidentais, como a cultura oriental. Entretanto, as suas pesquisas sempre foram norteadas por uma postura respeitosa e tolerante. Buscou sempre a verdade em todas as religiões, pois considerava todas verdadeiras pela implementação simbólica dos recursos inconscientes, e as conexões dos seus dogmas na

psique humana. O seu olhar procurava alcançar a ajuda que a religião poderia oferecer as pessoas, e também se a mesma atuava alicerçada por princípios éticos. Aliás, a forma plural de atuar no momento foi formada no seu próprio lar, sendo ele filho de um pastor protestante e mãe estudiosa do espiritismo. Foi um idoso ativo e mundialmente participativo, tanto que aos 84 anos ainda respondia cartas para as pessoas, e durante a sua vida chegou a viajar para a Índia, Ásia Oriental e outros países para conhecer as diversas religiões existentes.

Jung acreditava na capacidade humana para se desenvolver, e considerava importante o papel da religião na vida humana, pois além de ser um fenômeno sociológico e histórico, ela possibilita o alívio das tensões do dia-a-dia, o ensinamento de valores e o equilíbrio da psique, e dos símbolos do nosso inconsciente, que nos acompanham, segundo ele, no nosso nascimento, na morte, ou além dela. Para o autor, é importante o desenvolvimento de uma atitude religiosa, independentemente do credo, pois uma grande função da religião é evitar dissociações neuróticas da psique, o que pode ser alcançado através da função transcendente.

Segundo Jung, o homem trás no seu inconsciente uma imagem arquetípica de Deus, embora possua o seu lado sombra, que é o lado raivoso. Mas, através do sofrimento pode existir uma transformação, e o lado sombra, escuro, pode ser iluminado pela sabedoria. Essa integração da luz com a sombra pode vir através da religião, entretanto, o lado mal não pode ser negado, e sim, transformado: “O maior mérito de Jung é o de haver reconhecido, como conteúdos arquetípicos da alma humana, as representações primordiais coletivas que estão na base das diversas formas de religião” (JUNG, 2012b, p. 7).

Assim, as conexões existentes nos símbolos religiosos, juntamente com as verdades de nosso inconsciente, podem nos intuir a tomar as melhores decisões, como agir frente a determinado contexto, discernir e escolher melhor, propiciando autoestima, autoaceitação, autoconhecimento e melhoria na qualidade de vida.

“Numa entrevista dada à televisão inglesa, ao lhe perguntarem se acreditava em Deus, Jung respondeu: “não acredito em Deus, eu o vejo” (JUNG, 2012b, p. 8). Ao estudar os arquetípicos da alma humana, Jung pode conjecturar que na mente humana existe uma potencialidade que impulsiona o ser humano a procurar Deus, e reconhece que esses conteúdos arquetípicos estão na base das diversas formas das religiões. São esses arquetípicos que contribuem para os processos de individuação, transformações, pois os rituais existentes nas diversas religiões podem contribuir para a renúncia ao eu egoísta, através do sacrifício, da paciência no sofrimento, do esforço para continuar a caminhada, e isso existe apesar de tudo, pois as magias, mitologias e crenças religiosas continuam prosperando no mundo. Os símbolos

arquetípicos podem representar uma verdade superior, e, segundo Jung, a psicologia não pode ignorar a experiência do numinoso na alma humana, propiciada pelas crenças religiosas.

Magalhães *et al.* (2012), no estudo sobre o envelhecimento baseado em Jung, afirmam que “à medida que alguém vai perdendo seus entes queridos no mundo exterior, vai precisar cada vez mais do Si mesmo” (p. 145). Ou seja, é preciso aprender a contar consigo mesmo, principalmente na velhice, conhecer o seu mundo interior. De acordo com o pensamento Junguiano, o sofrimento não é desperdiçado, ele é elaborado e transformado, no sentido que permita a pessoa aprender com ele. Não é só virar a página, mas compreender o que aconteceu, e evoluir com a situação.

Na experiência de vida do próprio Jung, a velhice foi um dos períodos mais fecundos e prolíficos. Ele adoeceu seriamente aos 68 anos de idade, e a recuperação posterior descortinou uma fase de grande desenvolvimento psíquico, que consistiu na época mais intelectualmente produtiva de sua vida. Destacamos que, sempre atento às imagens oníricas, Jung interpretou um sonho que teve anos antes de sua morte: ele recebia o comunicado de que “sua casa do outro lado do lago” já estava pronta (MAGALHÃES *et al.*, 2012, p. 146).

A experiência supramencionada foi analisada por Jung, que já refletia sobre todas as experiências que teve no passado, pois buscava integrar a sua história de vida. O seu passado foi assimilado na certeza de que não tinha interesse em futilidades e sim no essencial, o seu objetivo de vida era o infinito, pois acreditava que a melhor vida possível é na dimensão da eternidade, por isso buscava o autoaperfeiçoamento, acreditando que o melhor estava no por vir. A metade da vida para Jung foi chamada de Metanoia, pois sinalizava sobre a importância de desenvolver o inconsciente, e que, “a religiosidade, a nosso ver, pode contribuir muito nesse sentido, à medida que conecta o indivíduo com algo maior e transcendente” (MAGALHÃES *et al.*, 2012, p. 146).

No estudo de Mello e Mercadante (2016), na Metanoia de Jung, a velhice é constituída por um processo dinâmico, e novos valores podem ser aprendidos. Para Jung, não existe acaso, ou seja, ninguém veio ao mundo “a passeio”, aqui não é uma estação de lazer, a vida tem uma finalidade, como ele também acreditava numa força interior que enfrenta o desconhecido, que não recua e segue em frente, mesmo quando o caminho está escuro, e ele não compreende nada do que vê pela frente. Para o autor, as palavras, intuição, saber do coração, e respeito ao invisível tinham muito sentido, além de acreditar que o processo de iluminação é ter a coragem de enfrentar a sua própria escuridão e colocar luz.

Kazmiercz (2006) ao abordar a temática da Metanoia descreve a parábola do filho pródigo, cujo propósito de vida era o prazer, e assim, de maneira egoísta e orgulhosa, escolheu o desregramento instintivo, distanciou-se de seus familiares, gastou tudo o que tinha e veio a

degradação moral e econômica, os constrangimentos e a vergonha. Foi quando reconheceu o seu erro, desnudou-se das ilusões, “caiu em si”, arrependeu-se, decidiu mudar, e se reconciliar com seus parentes numa postura de humildade e de autotransformação, pois desejava ajudar o seu pai no trabalho.

Outro personagem analisado por Kazmiercz (2006) foi Iván Ilitch de Lev Tolstói, que teve ascensão social através de um casamento de conveniência e após um problema de saúde, no qual se deparou com a morte, fez uma autorreflexão e observou que sua vida foi fútil e vazia, sem princípios, preocupando-se só com bens materiais, achando que a sua segurança estava neles, diante disso, o personagem abandona a prepotência, e reflete sobre a possibilidade de se autocorrigir.

Fiódor Dostoiévski, autor do livro Crime e Castigo, é citado por Kazmiercz (2006) através de uma frase: “Naquelas faces enrugadas brilhava o amanhecer de uma nova vida, o amanhecer de uma ressurreição. O amor os ressuscitou”. Ou seja, uma nova chance, outra oportunidade, como escreveu James R. Sherman: “Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim” (SHERMAN, 2021).

Na Bíblia encontra-se várias passagens que falam sobre o diálogo da pessoa que se sente culpada, e, ao aproximar-se daquele que é fonte de compreensão, expressar o seu arrependimento, sente-se acolhido e perdoado. É a benção do recomeço, como o exemplo dos nossos antepassados nordestinos, que enfrentaram um clima árido, lutaram com os animais bravios, e trabalharam incansavelmente para compartilhar a alimentação de uma ave com várias pessoas. São lições de força, esperança, coragem, resistência, e, “quem traz na pele essa marca possui a estranha mania de ter fé na vida” (NASCIMENTO, 1978).

Palmer (2001) examina a avaliação positiva de Jung, quando disse que a ausência de religião leva a neurose, e também o contraponto de Freud, que afirma que a religião é uma neurose obsessiva. O autor fala que o ateísmo de Freud não repudia a sua identidade de formação no judaísmo que:

Requeria uma firme adesão aos valores familiares e aos mais elevados padrões morais, ao lado de uma preocupação com a justiça social e uma grande tenacidade diante da perseguição - esta última qualidade moldada por suas próprias experiências dolorosas de antissemitismo em Viena (PALMER, 2001, p. 17).

Freud valorizava a independência de pensamento e a coragem intelectual judaicas, segundo Palmer (2001), pois coloca que o fato dele ser judeu forjou-lhe a capacidade de saber lidar com oposição e defender as suas ideias. As inquietações suscitadas por Freud buscam discutir questões emblemáticas para apreensão da realidade. Essa investigação de recorte teórico leva às possibilidades significativas e a um novo olhar sobre a Religião, sua

singularidade, especificidade, pois o outro tem algo a nos acrescentar. Assim, buscar aprofundar as contribuições de importantes autores ligados a religião, apontam caminhos para os pesquisadores e novas descobertas.

A liberdade religiosa pode ser vista como um benefício, segundo Berger (2017a), pois a religião sempre propôs indagações: “De onde venho?”; “Quem sou”; “Porque há algo em vez da nada”; “Como eu deveria viver” (p.182). Esses aspectos postulam-se como sendo um direito humano, sem qualquer distinção, um marco para celebrar o respeito e a dignidade da vida.

Francisco (2020b) considera que o mundo moderno está surdo. Segundo o autor, o ser humano está perdendo a capacidade de ouvir o outro. “Não devemos perder a capacidade de escuta. São Francisco de Assis escutou a voz de Deus, escutou a voz dos pobres, escutou a voz do enfermo, escutou a voz da natureza. E transformou tudo isso em um estilo de vida. Desejo que a semente de São Francisco cresça em muitos corações” (p. 27).

O estudioso que mais penetrou na questão do sofrimento humano, segundo Franco (2017), foi Carl Gustav Jung através dos sonhos e da imaginação. Um dos seus mecanismos terapêuticos, era a recomendação para que a pessoa buscasse o apoio religioso, pois acreditava que a cura da alma era a causa maior de todos os sofrimentos, por isso incentivava as pessoas, que o procuravam, a marcharem na direção do numinoso. Conclamava o homem para o respeito a Deus, a si mesmo e ao próximo, e, segundo ele, o sofrimento acontece porque a justiça é distributiva, sofre aquele que fez sofrer aos outros, Para ele, plenitude é aprender a ser feliz e contribuir para a felicidade do próximo.

Cortella (2019), em diálogo com a Monja Coen, perguntando-lhe sobre a finalidade da vida, questiona sobre o porquê da completude. Ela lhe responde: “Viver com plenitude, é viver fazendo o bem a todos os seres” (p.65). Em palestra pública, a Monja Coen falou que nos mosteiros se encontram religiosos que se prostram diante de altares, decoram textos sagrados, mas são incapazes de sentir compaixão e respeito pelos os que estão ao seu lado. Outra reflexão da monja foi sobre um jardim. Ela disse que quando contemplamos as flores temos a tendência de olhar para as mais viçosas, mas as que murcham também tem a sua beleza, e viver em plenitude é saber apreciar cada instante. Assim, existe uma conectividade entre envelhecimento, resiliência e morte. Nesse sentido, que tenhamos um olhar amoroso, ou que possamos realizar uma ação de compaixão em direção ao outro.

No estudo das relações do homem com o divino, segundo Meslin (2014), “Toda religião se apresenta assim como um sistema construído por uma longa reflexão sobre os problemas fundamentais que o homem deve enfrentar: a vida, a morte, o amor, o mal, o bem” (p. 15), ou seja, ela ajuda o homem a viver melhor. De acordo com o autor, na evolução cultural da

humanidade já aconteceu uma multiplicidade de experiências religiosas, que empresta um sentido e fornece respostas as ameaças do sofrimento, da ignorância e da injustiça. Na análise histórica de diversas religiões, segundo o autor, algumas apresentam Deus como o critério lógico absoluto de todas as coisas, colocando o homem em contato com o infinito, entretanto, existem também aqueles que consideram as suas crenças, ritos e práticas coletivas de experiências de fé como as únicas verdadeiras e julgam as outras religiões. Encontra-se também o conceito de que a religião se constitui de ações para com os outros homens. Na definição do apóstolo Tiago: “A religião pura e sem mácula diante de Deus, nosso Pai, consiste nisto: visitar os órfãos e as viúvas em suas tribulações e guardar-se livre da corrupção do mundo” (BÍBLIA, Tiago, 1, 27).

Nos preceitos das religiões encontramos valores de paz, relação, vínculo, laço social, comunicação, ligação, concórdia, união, convergência, harmonia, conciliação, unidade, harmonia, respeito e comunhão, entretanto, diante do pluralismo religioso existente não observamos coerência do discurso com relação às práticas desses princípios nos fiéis. Vigil (2006) destaca que “antes de dialogarmos com qualquer religião é preciso dialogar com nós mesmos”, ou seja, alguns querem converter, salvar, consertar e corrigir os outros, mas são incapazes de olhar para a sua própria violência, autoritarismo e intolerância:

Somente um intradiálogo prévio removerá os obstáculos ao diálogo que trazemos dentro de nós mesmos (a pretensão exclusivista, a típica arrogância de quem crê não ter nada a aprender, o convencimento de que as outras religiões não tem valor semelhante ao da nossa, o entrincheiramento auto satisfeito em nossa própria religião, os preconceitos teológicos) e nos disponibilizará a assumirmos um diálogo concreto e maduro (VIGIL, 2006, p. 449).

Assim, se queremos ser participantes do processo de democratização do mundo, porque descartar as outras religiões? Porque não defender a ideia de que todos nós pecadores, marginalizados e injustos, podemos ser melhores e até mesmo nos encontrarmos no céu?

Barbosa (2012) pontua que religião (aspecto comunitário) /espiritualidade (relação pessoal com o transcendente) buscam o sagrado, e observou nos pacientes entrevistados, na sua pesquisa, que a crença religiosa parece oportunizar encorajamento e suporte para superar as dificuldades, bem como aceitação para lidar com contrariedades, decepções, derrotas, doenças e mortes. Segundo a fala de um sujeito entrevistado, “a religião é fundamental prá tudo, prá gente vencer obstáculos e não desanimar” (p. 17).

As crenças religiosas podem promover uma conexão espiritual que fortalece o ser, aponta Barbosa (2012), diminuir os sentimentos de angústia, propiciar um sentido para o sofrimento, fomentar esperança, sentimentos de proteção, equilíbrio emocional, conforto amoroso, cuidado divino e, ao se alinharem com núcleos de estabilidade familiar, apoio

ambiental (professores atenciosos e apoiadores) que reforcem o sentimento de pertencimento e apreciação, podem contribuir para o desenvolvimento saudável do ser, e para constituição do processo de resiliência. De acordo com a autora, as condutas resilientes “dependem do suprimento das necessidades básicas ou primárias, bem como das interações que se realizam e são produzidas no contexto psico-sócio-cultural dos indivíduos” (p. 31). Ou seja, é a interação da relação desse indivíduo com ele mesmo, com os outros e com o mundo. A religião/espiritualidade torna-se pertinente para o estudo da resiliência, na medida em que contribui para o empoderamento do ser, ao sentir-se acolhido, aconchegado, abrigado, aliviado de suas dores, pois a luz espiritual clareou os seus caminhos.

E o que é ser resiliente? Galende (2004) *apud* Silveira e Mahfoud (2008) mostram que:

Na história da humanidade, os grandes resilientes foram justamente aqueles homens e mulheres que se propuseram mudar a sociedade e a cultura em que viviam, assumindo em si mesmos a tarefa de plasmar na sociedade seus próprios valores e ambições de transformação. O sujeito resiliente é um sujeito crítico de sua situação existencial (p.568).

Silveira e Mahfoud (2008) especificaram sobre a inspiração transformadora que alguns seres humanos tecem na coletividade. Eles discorrem também sobre os influxos protetivos que o sujeito pode ter, à medida que se aproxima no ecossistema de algo ou alguém significativo, que represente um apego seguro, que ele tenha confiança e se sinta apoiado. De acordo com os autores, existem situações que são inerentes aos fatos, configuradas pela incerteza. Eles citam Frankl quando enfoca o noético, a dimensão espiritual, ou seja, a força espiritual sendo um celeiro onde se depositam recursos cheios de sentido, e que dão suporte para a pessoa compreender o incompreensível, que não tem resposta pela lógica. “Como é que eu uma pessoa tão boa passei por essa violência, isso não é justo”. A ancoragem na transcendência, no absoluto como preconiza Frankl, torna-se uma força que sustenta o ser humano, em situações limites. Os autores discorrem que “a pessoa que busca uma religiosidade sadia encontra tradições e valores que a direcionam a um relacionamento com o que ela considera ser “o criador” (p.572), e conectar-se ao sentimento de aceitação, compreensão e amor incondicional ajudam a suportar o sofrimento, além de capacitar a se firmar na missão a ser empenhada e dar continuidade a sua vida. A fé e o altruísmo são pontes para compreender que o sofrimento tem sentido, e, isso é construir resiliência.

Os fundamentos históricos e epistemológicos, estudados por Passos e Usarski (2013), sobre a Ciência da Religião, faz um cruzamento amplo com as teorias econômicas e organizacionais, com a antropologia, psicologia, sociologia, história, filosofia, com instituições religiosas tradicionais e emergentes. Demonstra que, particularmente, a aproximação com

outras áreas, como a neurociência, a psicologia/espiritualidade é um avanço brasileiro no campo da ciência, constituindo-se num campo rico e fértil no estudo das relações com o outro e com a ética. Dessa forma, estudar a resiliência no envelhecimento é trazer a paz para relações conflitantes do idoso, é fazer ciência da religião de forma inclusiva, como participe da comunidade e sendo útil à sociedade.

O estudo do *Homo Religiosus* pode ser visto através de um panorama histórico no estudo de Ries (2019). O autor, além de considerar as origens das religiões, os problemas no método, realiza concepções epistemológicas com 30 historiadores das religiões, dentre eles, Nathan Soderblom (1866-1931). De acordo com o Ries, são atribuídas a Nathan, no seu leito de morte, estas últimas palavras: “Eu sei que Deus está vivo, posso prová-lo com a história das religiões” (p. 526).

No processo histórico das religiões, observa-se que os fluxos migratórios tem aumentado no mundo todo, e, quando as pessoas chegam em uma nova cidade, geralmente buscam uma comunidade religiosa que lhe dê apoio, para começar um novo caminho, pois não é fácil deixar sua terra de origem, familiares, lugares e amigos. Málaga, cidade da Espanha, terra de Pablo Picasso, é uma cidade plural, sendo considerada a cidade com maior fluxo migratório da comunidade Andaluzia. Nela o pluralismo religioso tem crescido com diferentes comunidades religiosas, bem como as confissões de minoria onde proliferam várias crenças religiosas. Este aspecto é reforçado pela multiculturalidade da cidade, pois o novo sempre traz consigo novas formas de pensamento (FORO PARA LA PAZ EM EL MEDITERRÁNEO, 2020).

Além disso, a postura de abertura dos *malagueños*, sua hospitalidade, acolhimento e também suas políticas sociais baseadas nos princípios de igualdade, não discriminação, e diversidade religiosa contribuem para o crescimento da cidade. Foi feito um diagnóstico da pandemia Covid-19, para observar seus efeitos nos cultos e atividades, nas comunidades religiosas. O impacto da pandemia se faz presente, mas todos tem cumprido o plano traçado pelas autoridades, informando-os sobre as restrições, parando os cultos quando se faz necessário o confinamento, se adaptando às novas tecnologias, apesar disso, muitas pessoas estão ficando fora das comunidades porque carecem de meios tecnológicos ou não possuem conhecimento para usá-los (FORO PARA LA PAZ EM EL MEDITERRÁNEO, 2020).

Lá, as práticas de orações individuais, ou em favor de amigos e familiares estão sendo orientadas pelos líderes religiosos, mas as celebrações como o *Yom Kippur* dos judeus, o *Ramadán* dos muçulmanos, e a Semana Santa dos católicos foram realizadas virtualmente. De acordo com a comunidade judia, “Deus é tão magnânimo que nos diz que se cada um celebra

sua festa dentro do seu coração, amando a todos os seres, estamos trabalhando em comunidade”. Todas as religiões tem reforçado a assistência social junto às famílias mais necessitadas, realizado reuniões, formações religiosas/espirituais com videoconferência, postado mensagens de esperança, e também oferecido conforto aos que foram afetados pelo vírus, para aceitarem a situação. Observa-se a evidência do crescimento da fé (FORO PARA LA PAZ EM EL MEDITERRÁNEO, 2020).

Entretanto, infelizmente, a assistência religiosa nos cemitérios e nos hospitais não tem sido realizada, devido a medidas de segurança. Mas, observa-se o lado positivo da situação que é a conexão de todos os irmãos a nível mundial, ou seja, a existência de uma interação a nível global, segundo a comunidade budista. Sob este aspecto, a situação da pandemia tem demonstrado, que todos os habitantes da terra são iguais na hora de serem afetados por um problema de saúde, por isso é necessário a ajuda solidária entre todos os cidadãos, afirma a comunidade Bahá'í. Os líderes religiosos manifestam a necessidade de aprenderem novos métodos de comunicação e comprar equipamento áudio visual. Assim, o pluralismo religioso na pauta do amor, respeito, ajuda, solidariedade, proteção ao planeta, a diversidade, e a saúde demonstra que é possível trabalhar em conjunto, e faz com que, no tocante a Málaga, cresça como cidade pluricultural e plurirreligiosa (FORO PARA LA PAZ EM EL MEDITERRÁNEO, 2020).

De acordo com Torre e Semán (2021), a América Latina está vivenciando a reorganização de conexões entre o espaço público e o campo da religião, e, parte dessa transformação é a pluralização do campo religioso.

Berger e Luckmann (2012) descrevem que os processos migratórios, os avolumamentos econômicos e industriais, os conhecimentos tecnológicos, entre outros, tem contribuído para o pluralismo, e que o mesmo ocasiona a descontinuação da “autoevidência”. Entretanto, existem aqueles que se sentem inseguros diante de tantas interpretações e múltiplas escolhas, e assim recusam a experiência de alteridade, posicionando-se longe de questionamentos, permanecendo agarrados aos padrões rígidos. De acordo com os autores, algumas instituições religiosas se assemelham ao mercado livre onde “o freguês tem sempre razão” (p.63). Esses comportamentos consumistas, promovem ansiedade e medo de não satisfazer o desejo de prosperidade de seus fiéis. O pensamento religioso na situação pluralista, de acordo com Berger (2017b), refere-se também aos símbolos da modernidade que se fazem presente nas numerosas escolhas, visões de mundo, existindo três opções básicas: 1) dedutiva (reafirma a autoridade da tradição religiosa); 2) redutiva (reinterpreta a tradição nos termos da secularidade moderna); 3) indutiva (toma a experiência como fundamento de todas as afirmações religiosas). Segundo o autor, a

terceira opção é a única que promete o enfrentamento e superação dos desafios (p. 82 - 85). Para Berger o futuro é rico em possibilidades e novidades, podendo até ressurgir potenciais religiosos. Por isso, essa postura de abertura para conhecer o que virá torna-se significativa para observar os sinais do tempo, entretanto: “Não é dado ao homem fazer com que Deus fale. Só lhe é dado viver e pensar de modo a que, quando surgir o trovão de Deus, seus ouvidos não estejam tapados” (p. 223).

Eliade (2018) define sagrado como uma referência de sentido existencial, representado simbolicamente, por um objeto especial, de valor para um indivíduo ou grupo social. Profano é tudo o que não é sagrado, e essa postura realça a maneira como o ser humano se coloca frente a mutabilidade da vida. De acordo com o autor, o homem religioso procura sempre estar em contato com o sagrado, sente-se pertencente ao cosmo, possui uma ordem interna, sua existência tem sentido, procura imitar o comportamento divino, sente-se fortalecido para enfrentar as dificuldades, e a natureza está repleta de um valor religioso:

O mundo apresenta-se de tal maneira que, ao contemplá-lo, o homem religioso descobre os múltiplos modos do sagrado e, por conseguinte, do ser. Antes de tudo, o mundo existe, está ali, e tem uma estrutura: não é um caos, mas um cosmos, e revela-se portanto como criação como obra dos deuses [...]. O céu revela diretamente, naturalmente, a distância infinita, a transcendência do Deus. A terra também é transparente: mostra-se como mãe e nutridora universal. Os ritmos cósmicos manifestam a ordem, a harmonia, a permanência, a fecundidade (ELIADE, 2018, p. 99-100).

Para o homem religioso, segundo Eliade (2018), a natureza expressa algo que a transcende, e quando o homem se sente desesperado, em casos de epidemias, secas, tempestades, volta-se para o ser supremo e implora-lhe por auxílio. Esses exemplos citados pelo autor, também podem ser vistos na pandemia que estamos vivendo atualmente, entretanto, as fatalidades anteriores fizeram com que os nossos antepassados se voltassem para a fonte divina. Pergunta-se: qual será a reação do homem contemporâneo frente a síndrome Covid-19?

3.3 MORTE

Figura 5- Cruz Ansata⁹: símbolo da vida eterna



Fonte: <https://loja.simbolika.com.br/simbolo-de-parede-cruz-ansata-egipcia>.

Teologia é um jeito de falar sobre o corpo. O corpo dos sacrificados. São os corpos que pronunciam o nome sagrado: Deus... A teologia é um poema do corpo, o corpo orando, o corpo dizendo as suas esperanças, falando sobre o seu medo de morrer, sua ânsia de imortalidade... (ALVES, 2009).

⁹ Cruz Ansata, símbolo da vida eterna.

Falar com leveza sobre a temática da morte é um dom de Rubem Alves, assim como outros autores que também possuem as suas próprias percepções. Cortella (2017) chama a atenção para o fato de que muitas pessoas sabem que vão morrer, mas não tomam nenhuma atitude para mudar a sua história existencial e assim “evitar uma vida vazia, fútil, banal, superficial”. O autor faz a seguinte pergunta: “Quando você se for, o que vai ficar? Como nada vamos levar, o que vamos deixar que não estrague, não apodreça e não seja objeto de disputa odiosa?”. Alguns passam a vida só guardando e acumulando coisas, guardam afetos, escondem conhecimento, discutem religião, que é uma forma de afrontar o que dá sentido à vida do outro, e vão se tornando inúteis e descartáveis, e, isso apequena a vida, porque acontece o desperdício da convivência, além da possibilidade de esquecer as noções importantes da vida que são: fraternidade; solidariedade; decência; amizade; lealdade; simplicidade; humildade; e amorosidade. Com esses valores, segundo o autor, é possível viver em paz e superar as dificuldades da vida. Ou seja, o que permanecerá de você no mundo quando você morrer? Qual será o seu legado para a humanidade, pois você será lembrado pelas marcas que deixou, e isso nos estimula a engrandecer a vida, e a não negligenciar a vida do próximo.

Alves (2003) chegou a sugerir uma nova forma de lidar com a morte, a “morienterapia”, que na sua visão deveria ser uma forma de cuidar dos que vão partir de forma tranquila, mansa, sem dores, perto das pessoas amadas, longe das UTIs e cercada de amigos: “Já encontrei a Padroeira para essa nova especialidade a “Pietà” de Michelângelo, com o Cristo morto nos seus braços. Nos braços daquela Mãe o morrer deixa de causar medo”.

Dialogando com pesquisadores, e tecendo leituras sobre a dignidade da velhice e morte, destacamos o posicionamento de Py e Oliveira (2013, p.25):

Dignidade é tudo o que faz do homem ele mesmo: sua liberdade, sua autonomia, sua consciência moral, sua faculdade de escolha, sua capacidade de decisão, sua possibilidade de construir um sentido para sua vida, sua adesão aos deveres que decorrem de sua liberdade e, enfim, a garantia que lhe é devida em relação a seus direitos fundamentais – o de se alimentar, habitar, educar-se e poder acessar a cultura de seu meio, trabalhar para sustentar a si e aos seus, o de ser atendido em suas enfermidades, amparado em sua velhice e acompanhado em sua morte.

Py e Oliveira (2013) descrevem sobre a importância de reivindicar direitos de “ser atendido em suas enfermidades”, “amparado em sua velhice” e “acompanhado na sua morte”. Elias (2001) aborda a dificuldade do ser humano de enfrentar a finitude da vida, e, segundo o autor, esse temor é construído na nossa infância, ou seja, guardamos na nossa memória a reação de nossos familiares frente à morte de alguém. Segundo o autor, recalca-se a morte, ou seja, as pessoas tentam o tempo toda escondê-la. Pode-se observar esse comportamento nos hospitais, quando o corpo da pessoa que morreu é levado para outro lugar, o constrangimento é notório,

tenta-se o tempo inteiro ocultá-lo de outras pessoas, como despedir-se das pessoas que amamos fosse uma coisa inadmissível, fora da realidade. Outro aspecto observado pelo pesquisador, é a repressão dos sentimentos de dor, como se fosse fraqueza chorar, quando na verdade ela é sinal de humanidade e da nossa necessidade de amizades solidárias. Segundo o autor, morrer é permanecer nas lembranças do afeto que doamos aos outros.

Kübler-Ross (2017) afirma que as pessoas podem não sentir dor na hora da morte. Quando lhe perguntaram sobre como é a morte ela respondeu: “É a coisa mais fácil que terão que fazer”. Ela não é um fracasso da medicina, é o ciclo natural da vida. Nesse momento, não há uma única pessoa que não anseie por amor e por estar ao lado de pessoas que possam compartilhar as suas preocupações, e, o quanto a sinceridade e a verdade são importantes nesse momento, pois mesmo que estejam se sentindo tristes, podem, através da fala do outro, serem convencidos de que a sua existência tem um sentido, e que valeu a pena viver uma vida digna. A conclusão científica da autora é a de que:

A morte não existe – não de acordo com a definição tradicional. Tinha a impressão de que uma nova definição teria de ir além da morte do corpo físico. Deveria considerar a prova que tínhamos, a de que o homem possuía alma e espírito, tinha uma razão mais elevada para a vida, para a poesia, algo mais do que a mera existência e a sobrevivência, algo que continuava (KÜBLER-ROSS, 2017 p. 213).

O desejo de Kübler-Ross (2017) é o de que a gente possa “dá mais amor a mais pessoas”, pois, de acordo com o seu pensamento, esse sentimento é a única coisa que “vive para sempre” e o que dá significado a vida. Além disso, as nossas escolhas e ações afetam os outros, e podem gerar benefícios e melhoria de vida para toda a humanidade.

No estudo sobre a finitude existencial, Moraes e Novaes (2012) desenvolvem uma reflexão teórica em 4 temáticas:

1) morte como fim (visão de um processo biológico, cessação dos sinais vitais, e cumprimento de uma missão (visão espiritualista – ir para outro plano); 2) morte como passagem (relacionado à dimensão espiritual); 3) morte como certeza inaceitável (inadmissível, inconcebível, insuportável); 4) morte como fracasso/insucesso profissional (frustração de todos, sentimento de derrota). Observa-se que a compreensão sobre essa temática tem muito a ser discutido, principalmente quando ao invés de falar da morte do outro, virmos o espelho para olhar a nossa própria morte (p.118-125).

Fazer as pessoas refletirem sobre a morte e o morrer é o desafio de Arantes (2016) com o sentimento de que esse momento pode ser preenchido de vida. A autora nos aconselha, sabiamente, enquanto estamos vivos, a fazer uma reflexão sobre o livro da enfermeira Bronnie Ware, sobre os cinco maiores arrependimentos à beira da morte, que são: (1) não ter tido a coragem de realizar aquilo que queria; (2) não ter trabalhado em uma atividade que tivesse sentido; (3) não expressar os seus sentimentos verdadeiros; (4) arrependimento de perder os

amigos nas estradas da vida; e (5) lamentar por não se fazer feliz, por não fazer o bem a si mesmo.

Além de procurar perceber-se como igual aos que estão morrendo, Arantes (2016) pontua que “a religião pode ser uma comorbidade grave, até perversa, quando não se respeita a crença do outro, como o fato de o profissional de saúde querer converter o paciente a sua religião. O paciente sofre com isso, pelas críticas, e por não ter escolhido o caminho que os outros julgam que é o certo, por isso a autora afirma que para cuidar bem de um paciente é preciso libertar-se de seus preconceitos. Acrescenta que a religião também pode ser uma ferramenta de cura muito profunda e eficaz, muito embora, por outro lado, também as pessoas podem morrer bem sem acreditar em Deus” (p. 120). Segundo a autora, “podemos ter uma experiência de transcendência independentemente da religião que abraçamos ou não” (p. 127). Pertencemos ao mesmo céu estrelado, somos um, é momento mágico estarmos unidos, juntos, conectados, interligados, essa experiência sagrada de transcender é transformadora, e isso é o que acontece na vivência de fim de vida.

Outros acontecimentos, observados por Arantes (2016), são sobre a possibilidade de “transformar o sentimento de fracasso diante da doença em um sentimento de orgulho pela coragem de enfrentar o sofrimento da finitude” (p. 105); agir no hoje e não ficar procrastinando o amanhã; saber que “se temos fé em Deus, então vamos acreditar que ele fará o melhor por nós” (p. 126). Assim, poderemos entregar os resultados para que “seja feita a sua vontade”. Arantes (2016) também acrescenta uma dica do livro “Os quatro compromissos de Don Miguel Ruiz”, que, resumidamente, nos ensina a ter cuidado com as palavras, a não tirar conclusões apressadas, a não levar as coisas para o lado pessoal, e sempre procurar fazer o seu melhor. Soltar a onipotência de querer controlar as coisas, pois perder uma pessoa que amamos é uma experiência complexa, permeada de sentido, e que a morte diz respeito ao corpo físico, mas tudo o que você vivenciou com essa pessoa ficará guardado em você, porque o amor não morre nunca. Com relação à religião, a autora assume o seguinte posicionamento:

Eu defendo que todo médico compreenda, dentro de cada religião, qual é o significado da doença, do sofrimento e da morte. Não sigo nenhuma religião, mas busco o conhecimento dentro da religião de cada paciente de que cuido... É preciso abrir a porta do sagrado. Não do que é sagrado para nós, e sim para o outro (ARANTES, 2020, p.165).

Kovács (2014) escreveu sobre a importância do suporte emocional e espiritual na hora da morte. Segundo a autora, os cuidados no final da vida perpassam pelo respeito à dignidade humana. Pode-se dizer, que a permissão de expressar os seus medos e angústias, de abençoar os seus familiares, e ser atendido por uma equipe multidisciplinar contribuem para a elaboração

de um bem-estar no paciente, além de proporcionar uma elaboração melhor ao luto por parte dos familiares. A pesquisadora comenta sobre o sentido da vida, ao referir-se que a vida do ser humano é concebida e orientada por valores, pois existem princípios que norteiam a existência de cada indivíduo, e que devem ser respeitados e conduzidos até o seu final, com solidariedade, compaixão e compromisso.

A promessa da imortalidade, de acordo com Boff (2012b), consola o ser humano do sentimento de dor e tristeza que a morte trás: “Ó Pai, para os que creem em vós, a vida não é tirada, mas transformada” (p. 138). A fé, segundo o autor, nos remete a conexão com os outros, de estar em comunhão com Deus e interligado ao todo. A fé, na provisão divina, reduz a ansiedade, o temor, nos encoraja a seguir em frente, e a suportar as dificuldades da vida, como Jesus.

Tomar as rédeas da própria vida diante do sofrimento, e do enfrentamento da morte, é o pensamento de (SÊNECA, 2016): “Que eu dirija a minha vida, não me deixe levar por ela” (p.131). É um posicionamento de protagonismo e bravura frente ao desconhecido. O autor em seu discurso nos exorta a enfrentar a velhice com honradez, desapego, espírito vigoroso, procurando sempre manter o ânimo forte, o bom humor, pois a morte é uma passagem, mas, enquanto estamos vivos, é preciso valorizar cada minuto aprendendo o que é útil e orientando o nosso espírito às coisas que são eternas. Ou seja, ele sugere que se imite Platão e que a gente aprenda e tomar conta de si mesmo e sermos moderados em nossas atitudes: “Antes da velhice, cuidei de viver bem. Na velhice, de que eu morra bem” (p. 82).

Morrer bem, em anuência com Sêneca, é saber aceitar as circunstâncias, desfrutar as amizades, determinar-se a viver, aprender filosofia, é preciso também aprender a ajudar a si mesmo, e lutar como os campeões que treinam para vencer. Então, que saibamos conquistar as provas existenciais e não deixar que a enfermidade se apodere do nosso espírito:

Não apenas as armas e as frentes de batalha dão prova de um espírito enérgico e intrépido diante do terror, também sob as cobertas se revela um homem valente. Tens o que fazer: travar uma boa luta contra a doença. Se nada te força, se nada te compele, dás um belo exemplo. Teríamos tanto motivo de orgulho se fôssemos observados quando enfermos! (SÊNECA, 2016 p. 115).

Combater, lutar, não acreditar em facilidades, não esmorecer diante das adversidades, pois, para Sêneca (2016), uma morte honrada precede pelo o que você tiver feito de coisas dignas e íntegras, como amar a justiça, a bondade, não se isolar do mundo, evitar a ociosidade e a preguiça, ser um bom cidadão, saber poupar, saber de onde veio e para onde vai, discernir o bem do mal, ser um bom amigo, bom filho, saber que a gente não é dono do amanhã e que enfrentaremos os invernos, as mudanças das estações, mas que se busque sempre estar em

harmonia com a natureza e se adaptar as novas paisagens, pois o céu que hoje está cheio de nuvens, amanhã poderá ser substituído por um dia lindo de sol. “Que o destino nos encontre prontos e dispostos. O espírito que a ele se entrega é grandioso, mas ao contrário, é pequeno e indigno quem o combate e desaprova a ordenação do mundo, preferindo corrigir os deuses que a si mesmo” (p. 144).

Outra exortação de Sêneca (2017) é quando reflete que a maioria das pessoas se queixam sobre a brevidade da vida, entretanto, isso não é verdade. Nós é que desperdiçamos o tempo que temos: “A vida é longa o bastante e nos foi generosamente concedida para a execução de ações as mais importantes, caso toda ela seja bem aplicada. Porém, quando se dilui no luxo e na preguiça, quando não é despendida em nada de bom...” (p.9)

Assim, viver uma vida com sabedoria, segundo Sêneca (2017), significa que o fato de a pessoa existir, ter cabelos brancos e pele enrugada, não é sinônimo de ter uma vida honrada e significativa, pois alguns perdem tempo na cobiça, outros só tem tempo para beber, existem também os ociosos que perdem o seu tempo falando mal dos outros, vivem a vida do outro e de olho no que o outro faz e possui, porque não estão ocupados com suas próprias vidas. Existem também os que desperdiçam suas vidas ocupando-se com vaidade, preocupando-se em saber sobre a opinião dos outros a seu respeito ou se lamentando porque a vida não acontece do seu jeito. Enfim, segundo o autor, é importante não deixar o tempo passar, cercar-se de pessoas sábias, viver o hoje, pois, assim quando a morte chegar, você estará em paz consigo e pode dizer: fiz bom uso do meu tempo. Que possamos aproveitar esse momento para indagarmos se estamos desperdiçando a nossa velhice, ou aprendendo com esse tempo?

Resiliência nas perdas, perpassa pela aceitação da realidade:

Assim é a vida. Na vida desejamos coisas boas... e conseguimos! E as vezes, por mais que nos esforcemos e lutamos com todas as nossas forças por algo, não conseguimos êxito. Assim é a vida. As vezes desejamos tomarmos um delicioso banho de mar, no sol de verão e conseguimos! Outras vezes gostaríamos de ir à praia e pegamos um resfriado que nos obriga a mudar os nossos planos, assim é a vida. As vezes desejamos que as coisas agradáveis que estão ocorrendo não terminem jamais, mas todo melhor e pior um dia acaba, assim é a vida. Sempre desejamos que as pessoas que amamos não desapareçam, mas sempre ocorre que cedo ou tarde todos deixaremos essa vida. Alguns desaparecem quando são idosos, outros quando são jovens, outros quando são crianças. Assim é a vida, assim é a morte (GIMÉNEZ, 2013).

Ocupe-se apenas do que você pode controlar, veja as coisas como elas são (as circunstâncias não ocorrem para atender as nossas expectativas, os fatos acontecem como tem que acontecer, não são os acontecimentos que nos ferem, mas a visão que temos deles. É a noção da morte, a ideia que fazemos dela que é terrível, que nos aterroriza. Existem muitas maneiras de pensar na morte. Examine suas noções a respeito da morte. Essas noções são de fato verdadeiras? Fazem algum bem a você? Não podemos escolher as circunstâncias externas

de nossa vida, mas sempre podemos escolher a maneira como reagimos a elas. Adapte seus desejos à realidade. Viva com simplicidade e não se ocupe demais consigo mesma, uma vida que se limite a interesses pessoais não pode ser submetida a qualquer avaliação respeitável. Procurar o melhor em nós significa zelar ativamente pelo bem-estar dos outros seres humanos. Veja a si mesmo como cidadão de uma comunidade mundial, e aja de acordo com isso.

Boff (2013) escreveu sobre a necessidade de reinventar uma nova maneira de ser e estar conosco, com os outros e com a natureza. Segundo o autor, é preciso uma mudança de rumo e a inserção de valores éticos e espirituais. Na sua visão:

[...] espiritualidade não é o monopólio das religiões. Para ser espiritual não precisamos necessariamente estar filiados a uma confissão religiosa ou ir rezar em uma igreja. Ser espiritual é despertar a dimensão mais profunda que está em nós, que nos torna sensíveis à solidariedade à cooperação, à compaixão, à fraternidade universal, à justiça para com todos, à veneração e ao amor incondicional. (BOFF, 2013, p.13).

A espiritualidade nos tira da solidão, perdidos no mundo, sem raízes, e sem saber a quem pertencemos nem para onde vamos. Somos filhos e filhas do infinito, cuidados por mães que nos geraram e nos acolheram. O espírito humano não pode ser cerrado e limitado numa dura realidade, ele sempre poderá desdobrar-se e transbordar qualquer limite. Transcendência é estar em sintonia com o homem-espírito que habita as estrelas. O soberano criador da vida não permitirá que o mal, a dor, o luto tenha a última palavra. Há valores pelos quais vale a pena dar a vida. Morrer assim é digno. Estes que se sacrificaram pelos outros, a eles se erguem os monumentos históricos (BOFF, 2013).

Assim, a morte que deve ser evitada, é a exclusão social (KELLEHEAR,2016). “É a partir disso, da obsessão com a morte e da vontade de abolir a morte por meio da acumulação, que esta última se torna o motor fundamental da racionalidade da política econômica” (BAUDRILLARD, 1996, p. 198).

O alemão de origem judaica, Elias (2001) escreveu sobre o delongamento da morte de Freud, e o quanto essa doença gerava um mau cheiro, que, mesmo o seu cão fiel, ficava distante, “apenas Anna Freud, forte e inflexível em seu amor pelo pai moribundo, o ajudou nessas últimas semanas, impedindo que se sentisse abandonado” (p. 101). Queremos tanto ser cuidados, mas sabemos cuidar dos outros? A reflexão do autor é: estamos cuidando das pessoas ou de seus órgãos?

Jung (2015) faz uma reflexão sobre a compulsividade dos moribundos, de nos seus últimos dias querer corrigir tudo o que é errado. Quando trabalhei na Central Judicial do Idoso, no Tribunal de Justiça do Distrito Federal, isso para mim ficou muito claro. As pessoas não resolviam as questões judiciais, como por exemplo, casamento, iam empurrando com a barriga

e, de repente, já se passaram 45 anos. A casa também não foi passada para o nome de ninguém, continua no nome dos pais, e, quando a pessoa adoece, quer consertar tudo, entretanto, já não tem mais tempo. Falar sobre a morte, é falar sobre a vida, e, principalmente, sobre o que você pode fazer hoje. Por isso que Jung afirma que: “De fato, é tão neurótico não se orientar, na velhice para a morte como um fim, quanto reprimir, na juventude, fantasias que se ocupam com o futuro” (JUNG, 2015, p. 321).

Silvestre (2019) faz uma descrição de Jung sobre a metáfora do pôr do sol, tendo como objetivo a compreensão da trajetória da vida: “Depois de haver esbanjado luz sobre o mundo, o sol recolhe seus raios para iluminar-se a si mesmo” (JUNG, 2013a, p.356). Observa-se que no processo de envelhecimento existem perdas de várias pessoas, portanto, torna-se recomendável aprender a contar consigo mesmo, auto apoiar-se, parar de buscar aprovação nos outros, iluminar sabiamente o seu mundo interior.

A vida é um curto espaço de tempo entre dois grandes mistérios: o nascimento e a morte” (JUNG 1991 *apud* MAGALHÃES 2012). E, uma das formas de aproveitar de forma sábia o tempo, é aceitar a finitude. O autor refere-se também ao conceito de enantiodromia, que, segundo seu estudo, configura-se como parte importante para o equilíbrio psíquico. O filósofo Heráclito, foi a primeira pessoa a estudar essa temática, que significa “correr para o outro oposto”. Ao refletirmos esse conceito, em relação ao envelhecimento, observa-se que alguns idosos passaram a vida toda desprezando a sua intuição, o seu mundo emocional e espiritual, pois só usaram a sua objetividade para correr atrás do dinheiro, e, quem sabe agora, eles possam de forma equilibrada, sem negar esse lado que foi importante na construção da sua vida, se permitir dedicar um pouco de atenção aos assuntos religiosos/espirituais, ampliar suas percepções, pois como disse Osho, um guru indiano: “A morte não é o oposto da vida. O oposto da morte é o nascimento. A vida é eterna”. (OSHO - Acesso 30.04.2021).

3.3.1 Covid-19

Camarotti (2020) escreveu que o nosso tempo se dividirá entre o antes e o depois da Covid – 19. Ele nos lembra de uma imagem impactante, que foi a Praça de São Pedro, sem um único fiel e o Papa Francisco caminhando lentamente num entardecer chuvoso. Nesse mesmo dia, na Itália, haviam sido registradas 919 mortes, em 24 horas. O Egito suspendeu todas as atividades coletivas do mês sagrado do Ramadã, em Israel foi anunciada a quarentena durante a Páscoa judaica, na Coreia do Sul a igreja de Jesus de Shincheonji escondeu os nomes dos fiéis

que estavam infectados, sendo a igreja responsabilizada por disseminar o surto. Entre tantos acontecimentos, o Papa nos alerta para o grande desafio, que é o perigo da fé virtual.

Pode-se observar, nesse período, apesar de várias ações de solidariedade, o quanto o egoísmo e a individualidade imperaram em detrimento ao bem-estar social. As pessoas perderam os seus valores, as suas referências, concentrando-se apenas na avidez dos seus desejos, em que o consumismo na internet se fez presente, além do aumento das desigualdades sociais.

No seu livro *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*, Frankl (2006) aborda a angústia existencial vivenciada por ele, e pelos prisioneiros judeus nos campos de concentração. Atualmente, estamos nos deparando com uma situação inevitável: um vírus que nos deixa sem saída, nos sentimos encurralados, aprisionados. O ponto de vista de Frankl para situações em que achamos que tudo está perdido, é o de que temos a chance de tentar transformar a situação exterior, ou nos transformarmos interiormente. Segundo ele, podemos evitar o desespero, pelo cumprimento das tarefas colocadas na nossa vida, porque algumas vezes não podemos impedir os acontecimentos e, quando isso acontecia, ele pegava a sua mão esquerda junto com a direita, para representar que estava contando consigo mesmo, se dando a mão para não fugir dos acontecimentos, enfrentá-los com coragem e transcender a situação.

Os judeus prisioneiros nos campos de concentração eram constantemente depreciados, inferiorizados, desprezados, além do escárnio de se esquivar constantemente de socos e pontapés, o que gerava sentimentos de desvalorização, tensão e agressividade. Além disso, a fome, falta de sono, causavam a cronicidade dos sentimentos de apatia e irritabilidade e representavam “as mais eminentes características da psique do prisioneiro” (FRANKL, 2006, p. 63). Entretanto existiam aqueles que tomavam a decisão interior de permanecer com atitudes corajosas, humanas, conservavam a sua dignidade, e ajudavam os outros ao oferecer um pedaço de pão.

As áreas de maior interesse dos prisioneiros era a política, sempre queriam saber quando a guerra iria acabar, e a religião, pois aconteciam “preces e cultos improvisados, no canto de algum barracão” (FRANKL, 2006, p. 41). O autor também aborda que acontecia os teatros improvisados, poemas eram recitados, músicas apresentadas, inventavam piadas, contemplavam a natureza e tudo os ajudava a lutar pela preservação da vida.

Outro sustentáculo para suportar a dor era buscar um alvo no futuro. Construir perspectivas para refugiar-se do sofrimento. Assim, caminhando num dia muito frio, mancando com dor nos pés, decidiu visualizar: “Vejo-me de repente ocupando a tribuna de um grande auditório, magnificamente iluminado e aquecido, diante de mim um público a ouvir atento”

(FRANKL, 2006, p.73). Ele imaginou que estava dando uma palestra de psicologia e toda a aflição que o sobrecarregava foi se dissipando. Acreditar no futuro, ter esperança, de acordo com o autor, fomenta o apoio espiritual para a pessoa não desistir de lutar, pois a vida pode surpreender com uma grande chance a qualquer momento e a qualquer um, pois “nenhuma pessoa sabe o que talvez lhe ocorrerá dentro de uma hora” (p.80). Ninguém pode prever acontecimentos novos e favoráveis que são possíveis em qualquer situação, novas chances, portas que se abrem, novos esforços por parte de amigos para nos ajudar podem surgir, assim continuar se esforçando para vencer tem sentido.

Frankl (2006) também relata que presenciou pessoas fazendo pactos com o céu para que aqueles sofrimentos que estavam vivenciando, fosse uma maneira de poupar o seu familiar de uma morte atormentada:

Cada um de nós, disse-lhes eu, nestes momentos difíceis e mais ainda na hora derradeira que se aproxima para muitos de nós, se encontra sob o olhar desafiante de um amigo ou de uma mulher, de um vivente ou de um morto ou sob o olhar de Deus. Ele espera que não o decepcionemos e que saibamos sofrer e morrer, não miseravelmente, mas com orgulho (FRANKL, 2006, p.80-81).

O autor consegue presumir que existe no mundo dois tipos de raças: os “decentes” e os “torpes” e que ‘ninguém tem o direito de praticar injustiça, nem mesmo aquele que sofreu injustiça” (p. 87), pois alguns libertos quiseram destruir os outros, assim também como presenciaram a desolação de toda a sua família. Meta: manter o alvo no futuro, o novo nos espera.

Frankl, após ser liberto, em suas conferências preconizava sobre a importância de se observar vários ângulos de uma realidade:

Não foram apenas alguns ministérios de Berlim que inventaram as câmaras de gás de Auschwitz, elas foram sendo preparadas nos escritórios e nas salas de aula de cientistas e filósofos niilistas... É que se a vida humana não passa do insignificante produto da combinação acidental de umas moléculas de proteína, pouco importa que um psicopata cujo cérebro necessite de alguns reparos seja eliminado por inútil, e que ao psicopata se acrescentem mais uns quantos povos inferiores”(FRANKL, 2016, p.56-57).

Ao fazermos uma analogia com o que estamos vivenciando durante a pandemia Covid-19, podemos verificar que esse vírus não começou agora. Há muito tempo que as consequências da poluição têm demonstrado os seus efeitos através de problemas respiratórios no ser humano, os discursos são muitos, mas a responsabilidade humana de agir para remediar o problema, infelizmente, ainda não se tornou visível. Será que teremos que vivenciar mais guerras bacteriológicas para que seja despertada a consciência mundial?

O vazio existencial e espiritual que Frankl (2016) observou no período de guerra, apontando que o mesmo desemboca em depressão, drogadição, suicídio, agressão a si, ao outro

e ao mundo, a falta de sentido, a indagação do para que viver, a falta de laços humanos, as compulsões sexuais, o sentimento de depreciação, de que nada presta, nada é bom, a hiper valorização do dinheiro, a ostentação do poder levando o ser humano a alienação, será que também não estamos verificando o mesmo na pandemia?

O professor da *Wharton School*, Universidade da Pensilvânia, Estados Unidos, Adam Grant, escreveu no jornal *The New York Times*, em 19 de abril de 2021, um artigo sobre o sentimento *Blah*, vivenciado por muitos durante a pandemia, e pontua algumas considerações, como o sentimento “*Languishing*”, “esgotamento”, “definhamento”, um entorpecimento na motivação para executar tarefas, e falta de foco, desembocando numa desatenção com relação ao que está a nossa volta e ocasionando uma dificuldade de concentração. *Languishing* “enlanguescer” é um termo cunhado pelo sociólogo Corey Keyes, e que representa a sensação de que a pessoa vai perdendo a graça, sentindo-se confusa, estagnada, como se estivesse dentro de um nevoeiro, configurando-se numa condição crônica de definhar.

A duração emocional do estresse, vivenciado por muito tempo, por todos, nessa pandemia está deixando suas marcas. Grant (2021) assinala que: florescer é um senso de significado, depressão é quando você se sente desanimado, e, no meio dos dois, situa-se o “*Languishing*” que seria o filho do meio que foi negligenciado. A pessoa não tem sintomas de doença mental, mas também não está bem, sente-se pesado, vai se arrastando, sente um enfraquecimento nos seus impulsos, escorregando para a solidão, ficando um pouco indiferente com o sofrimento dos outros, como se não tivesse capacidade total para desempenhar as suas funções.

Como se recuperar do “*Languishing*”? O professor Adam Grant relata que: se você estiver se sentindo definhando ou conhecer alguém que está com esse sentimento ao seu lado, faça uso da honestidade emocional. Busque algo para se ajudar, faça algo para ajudar ao outro. Diga que está vendo o sofrimento do outro. Quando lhe perguntarem: Como vai você? Responda, sem se sentir pressionado nem cobrado por sempre ter que estar bem, diga-lhe sinceramente estou definhando, e procure dialogar sobre isso (GRANT, 2021).

Com relação ao antídoto para esse sentimento de enfraquecimento, Grant (2021) aponta o conceito de “fluxo”. Procurar determinar-se para conectar e ficar ligado com experiências positivas que captem a atenção, como projetos, assuntos significativos que transmitam energia e entusiasmo, e, depois, elabore a sensação de progresso, que você fez alguma coisa relevante. Entretanto, lembre-se que o que funciona para você pode não funcionar para o outro, se você gosta de livros, tem gente que não aprecia a leitura. Mas, o sentimento *Blah* não está só na nossa cabeça, segundo o professor, ele está na nossa cultura, porque existe um desespero silencioso

por estarmos exaustos emocionalmente, devido a vários acontecimentos traumáticos, e, é preciso dar voz a esse sentimento, iluminar o caminho para sair do vazio.

Estamos aprendendo novas lições sobre resiliência, não? Temos suportado dificuldades, tanta coisa que a gente não sabia e estamos aprendendo, além de conquistarmos a confiança na nossa capacidade de enfrentar adversidades, ultrapassar barreiras e vencer lutas. Seguir o fluxo, a corrente, porque o novo sempre vem, é adotar a postura de ter coragem e decidir ser forte. No dicionário encontramos como sinônimo de coragem as palavras: ânimo, bravura, esforço, firmeza, valentia, e com elas podemos nos reconstruir, ressignificar as perdas, reinventar uma nova forma de viver, se inspirar em pessoas que estão fazendo coisas que beneficiam a humanidade, continuar, seguir em frente, e acreditar que coisas boas virão. Somos fortes, já ultrapassamos vários desafios, vamos fluir com a vida (GRANT, 2021).

O sociólogo, médico e professor de ciências sociais e naturais da Universidade de Yale, Estados Unidos, Nicholas Christakis falou a BBC NEWS sobre o seu novo livro “A flecha de Apolo: o impacto profundo e duradouro do coronavírus na maneira como vivemos”. O pesquisador faz uma análise histórica sobre as pandemias que aconteceram no mundo, as transformações sociais que ocorreram, e o que se pode esperar do futuro da humanidade. Christakis disse que em tempos de dor as pessoas buscam sentido para suas vidas, ou seja, elas refletem sobre o significado moral do seu cotidiano:

[...] é como ir à igreja, te coloca em um estado de ânimo mais contemplativo, ou seja, as pessoas ficam mais reflexivas, em conexão mais profunda com a sua existência, com o sentido de sua vida: “elas se voltam mais para a religião, poupam dinheiro, são tomadas pela aversão ao risco, tem menos interações sociais e ficam mais em casa, no pós-pandemia poderemos ter um período de diminuição da religiosidade, libertinagem sexual e ganância desenfreada. (BARRÍA, 2021)

Entretanto, o amor fez-se presente nesse período de pandemia, como uma mensagem postada, em dezembro de 2020, na internet, de uma neta, para o seu familiar: “vovó sei que a quarentena nos afastou fisicamente, mas quero que a Senhora saiba que eu penso todos os dias em te encontrar”. O Papa Francisco (2020a) escreveu sobre a importância de humanizar o nosso ambiente, onde as redes de pertencimento e solidariedade possam prosperar, se unir, se conectar mais, tornando mais fortes “os laços com a comunidade e os movimentos populares”.

Papa Francisco (2020a) afirma que nesse momento, duas palavras tornam-se essenciais: descentrar e transcender. Segundo o autor, as crises nos impulsionam a nos movimentarmos, entretanto a sua referência aponta para o seguinte: “Prefiro a imagem do peregrino, alguém que se descentra e, assim, consegue transcender. Sai de si mesmo, se abre para um novo horizonte, e quando volta para casa, já não é mais o mesmo, e sua casa também não será” (p. 145).

Ir ao encontro dos outros, é o incentivo do Papa Francisco (2020a) Segundo o autor, é preciso deixar “a cultura da *selfie*” para poder perceber as necessidades dos que estão ao nosso lado. O Papa nos lembra do nosso potencial para realizar, que somos um, que podemos contribuir, e, quem sabe nesse momento, possamos nos lembrar de idosos que moram em nosso prédio e estão sozinhos, quem sabe lhes enviar uma mensagem gentil, ou ajudar com uma cesta básica a um idoso carente, que foi abandonado por seus familiares. São tantas as possibilidades de ajuda a ser escolhida...

Precisamos de ajuda e proteção sempre, mas as vezes nos esquecemos que podemos ser essa mão que ampara, levanta, socorre... Em adendo, lembro-me de que no período de *lockdown*, o confinamento, no qual praticamente todos se isolaram, quando chegava às 06 horas da tarde a maioria das pessoas, no nosso prédio, cantava a música Ave Maria Sertaneja. Esse comportamento foi, posteriormente, ampliado para toda a comunidade. Chaves e Pereira (2017) analisaram essa música através de uma abordagem sobre a religiosidade popular, no nordeste brasileiro, com a qual perceberam a vivência do sagrado no cotidiano, como na música supramencionada, de autoria de Luiz Gonzaga:

Quando batem as seis horas
De joelhos sobre o chão
O sertanejo reza a sua oração.
Ave Maria
Mãe de Deus Jesus
Nos dê força e coragem
Pra carregar a nossa cruz. (CHAVES; PEREIRA, 2017, p. 373-374).

Observa-se que essa música passou a representar na pandemia, em alguns lares nordestinos, um momento de clamar por resiliência, por coragem para suportar a incerteza, e, sobretudo, por esperança para perseverar na luta, acreditando que a ajuda virá!

Durante a pandemia, pode-se observar um outro fenômeno social: o crescimento de escândalos, com desrespeito ao direito comum e ao bem-estar coletivo dos cidadãos, através de ações desordenadas por parte daqueles que ocupam funções públicas, dentro das instituições governamentais, como o fato de desviar o dinheiro, que deveria ser usado para compra de respiradores. Quem trabalha em hospital conhece de perto a impotência e a dor desse momento, e o de não poder fazer nada para aliviar o sofrimento do paciente.

Marques (2012), cientista da religião, na análise das estruturas sociais, discutiu sobre mancomunar privilégios ilícitos, através de uma crítica externa às interpretações e discursos nas instituições religiosas, temática que se faz pertinente no momento presente:

Quem, neste mundo, pode pretender exercer vitaliciamente cargos para os quais não tem, na maior parte das vezes, a necessária competência, apenas pelo “direito divino” que lhe é concedido através de uma escolha feita por uns poucos, em segredo, segundo critérios corporativos? Quem, com problemas de comportamento de desvios sérios e

não tratados de personalidade, pode pretender que seus erros sejam abafados e lhe seja garantida a imunidade diante da lei dos homens? (MARQUES, 2012, p. 218-219).

Que a falta de ética desapareça, é o que todos os cidadãos esperam, que a coerência entre o falar e o agir seja a prática comunitária dentro de todas as instituições, inclusive as religiosas. Como enfatiza Marques (2012): “que as correntes de ouro e os lugares de honra nos banquetes sejam substituídos por uma igreja renovada, através de um diálogo sério com a sociedade”. Ou seja, a honestidade pregada para os outros fazerem, antes de qualquer coisa, deve ser praticada pelos religiosos. E, assim, no exercício da verdade, todos possam contribuir para que o mundo pós-pandemia seja mais humano e justo.

Morre em paz quem proporcionou bons momentos aos outros, e tem muitos amigos. Franco (2017) afirma que a morte não é a etapa final da vida, antes uma porta especial que se abre na direção de uma nova realidade. Desejamos que você valorize a pessoa idosa que você se tornou, que tenha uma velhice feliz, e visualize a possibilidade de ter a eternidade diante de si, pois de acordo com Souza, J. (2011) “a fé, o amor e a esperança abrem a dimensão transcendente” (p.169).

Os conceitos de Epicuro (2002) ao escrever a Carta sobre a felicidade, compilam que ele atuava na escola “Jardim de Epicuro”, onde exortava os seus alunos a adquirir serenidade para a alma: “porque ninguém jamais é demasiado jovem ou demasiado velho para alcançar a saúde do espírito” (p. 21). De acordo com o autor, a felicidade pode ser alcançada no aperfeiçoamento do conhecimento, na procura de viver uma vida simples e com qualidade, sem exacerbar o medo da morte: “se deve ter o mesmo cuidado em honestamente viver, e em honestamente morrer” (p.31) buscando o prazer naquilo que traz a paz, e não no consumismo material desenfreado, analisando os benefícios e danos encontrados no sofrimento.

Investigar as causas das rejeições, remover as opiniões falsas, praticar a prudência eram escolhas de Epicuro (2002). Ele acreditava na existência dos deuses, “considerados entes imortais e bem-aventurados” (p. 15). Seus alunos aprendiam a perscrutar a moderação ao escolher suas atitudes, que culminavam no equilíbrio emocional. Pergunta-se: os conceitos do agir ético epicurista, nos ajudam a superar corajosamente as dificuldades da pandemia? Propõe contribuições para aliviar as compulsões por álcool, drogas, comida e compras tão presente nos nossos dias, bem como os problemas de Burnout nos profissionais de saúde, sentimentos de querer desistir e manter-se desanimado, tão presente nos desempregados, a síndrome de pânico e tantos conflitos biopsicossociais? Será que seus exemplos nos levam a refletir sobre virtudes, sentido para as nossas vidas, e ajuda as pessoas a se interessarem por contribuir para a felicidade do outro, sendo solidário na hora da dor?

Negar a morte é a escolha de muitos. Entretanto, a pandemia Covid-19 veio trazendo a certeza de que não controlamos os nossos dias, mostrou a nossa vulnerabilidade, falta de proteção, e não dá para fugir dessa realidade É oportuno dialogar sobre essa temática, valorizar cada dia, principalmente, as pessoas que estão ao nosso lado. A pandemia nos trouxe um vazio, devido a ausência de muitos que amamos, e os que se preocupavam só com o sucesso e o “ter”, perceberam que a coisa mais importante da vida é poder estar ao lado do mosaico de amores. Que essas perdas e lutos possam contribuir para o nosso desenvolvimento humano.

A Nova Acrópole é uma organização internacional que contribui para a evolução do ser humano através da filosofia, cultura, e a professora Lúcia Helena Galvão é voluntária, pois realiza palestras, sendo que uma de suas contribuições, nesse período de pandemia, aconteceu no dia 14.04.2020. Ela gravou um vídeo sobre “Viagem para Ítaca”, em que após iniciar lendo um trecho do poeta grego Konstantinos Kaváfis (1863-1933), faz as seguintes considerações:

Guarda sempre Ítaca em teu pensamento. É teu destino aí chegar. Mas não apresses absolutamente tua viagem. É melhor que dure muitos anos e que, já velho, ancores na ilha, rico com tudo que ganhaste no caminho, sem esperar que Ítaca te dê riqueza. Ítaca deu-te a bela viagem. Sem ela não te porias a caminho. Nada mais tem a dar-te. Embora a encontres pobre, Ítaca não te enganou. Sábio assim como te tornaste, com tanta experiência, já deves ter compreendido o que significam as Ítacas”. Após declamar o poema de Konstantinos Kaváfis, a professora diz que: “ter uma referência de direção, sabermos onde queremos chegar na nossa vida, para que a gente não se perca no meio do mar, e não chegue a lugar nenhum. Vamos para Ítaca. Sabemos para onde estamos indo? Cada dia no meio do caminho tem a sua plenitude. No meu barco vou passar em vários portos, o que vou escolher para levar comigo? Que pessoas vou procurar? Vou procurar os sábios, os que tem interesse em ir para Ítaca? Estou vivendo cada dia com toda intensidade, para que cheguemos a Ítaca com os braços repletos de frutos? Estamos indo para Ítaca e torcendo para que tudo volte a normalidade, e assim nos abraçaremos no porto de Ítaca e vamos brindar e celebrar isso. Porém, a maneira como chegaremos lá vai depender muito de como soubermos aproveitar cada momento, cada dia na nossa embarcação, cada parada, cada aprendizado. O dia de hoje é tão importante quando o dia da chegada em Ítaca. O que você fez do seu dia de hoje? Será que você ficou só encolhido dentro da embarcação, e deixou de ver as maravilhas da viagem? Ficou só temeroso? Talvez no futuro a gente lembre desses dias e diga: nossa, como eu aprendi coisas. Naqueles dias eu me encontrei comigo mesmo, aprendi a desenvolver vida interior, percebi como era egoísta, e só pensava na minha rotina, só repetia uma rotina alienada e neurótica, sem sentido e sem direção. Agora tenho oportunidade de parar, olhar, assistir um pouco a minha vida, corrigir rumos, aprender um pouco mais sobre mim mesmo (a), sobre a maneira como eu conduzo a minha vida. Como posso desenvolver empatia e pensar um pouco menos em mim e mais nos demais. Sobre a maneira que posso procurar dentro de mim o que tenho de melhor para oferecer todos os dias, ou seja, são maravilhosos os conhecimentos oferecidos pelos sábios em todos os portos no meio do caminho. Não chegue a Ítaca de mãos vazias. Há os que só pensam no dia em que colocarão os pés em Ítaca, ficam ansiosos, e estão perdendo a bela viagem. Mas, vocês podem dizer que isso não é uma bela viagem, tem pessoas morrendo, tem pessoas sofrendo... Sim, eu sei que há muita dor, e sei que devemos estar fortemente comprometidos (as) com ela. Isso que dá beleza a viagem, ou seja, no limite das minhas possibilidades eu fiz o que eu pude para minimizar a dor das pessoas que estavam ao meu alcance. No limite das minhas possibilidades eu falei com as pessoas, eu lancei um pouco de ânimo, eu elevei a consciência daquelas pessoas que interagiram comigo, eu me preocupei em ter um jeito de doar uma cesta básica, alguma coisa para aqueles que começaram a

passar necessidades. Eu dei uma palavra de consolo aqueles que se desesperaram, eu pensei tanto nos outros que esqueci dos meus dramas, das minhas ansiedades, do meu sofrimento, e cheguei sim a Ítaca, com os braços repletos de frutos. Ítaca não me prometeu nada, e agora eu compreendo melhor o que significa Ítacas. Eu espero que vocês reflitam sobre isso e valorizem a viagem, cheguem a Ítaca com os braços repletos de frutos (GALVÃO 2020).

Cabe então perguntar: Estamos aplicando os ensinamentos da professora Lúcia Helena na pandemia? Como está sendo o nosso viver vendo tanta gente morrer ao nosso lado? A Monja Coen ao abordar a temática sobre a transcendência da morte, o entendimento entre o existir e o se tornar eterno, em um vídeo, disse que vida/morte no budismo é uma unidade. O tempo se esvai rapidamente e cada um de nós deve se esforçar para despertar, por isso, não desperdice esta vida. Disse ela: Como se faz para transcender a morte? Morrendo. A vida é eterna, num processo incessante entre nascer e morrer. Para concluir, a Monja contou a história de Buda, que aos 80 anos, já perto de morrer, disse aos seus discípulos: Eu vivo no que transmiti para vocês, me procurem no legado que deixo. Então, como se transcende a vida? Sendo a própria vida. Vivendo (MONJA COEN, 2019).

Viva a sua vida com qualidade e deixe boas lembranças. Para honrar os que se foram podemos dizer: vocês fazem falta...são tantas histórias. Viver é construir histórias: Era uma vez..., mas eu, você, todos nós estamos delineando a nossa história, as vezes eu me pergunto, quando eu for, que história vão contar de mim? Esse pensamento me faz colocar os pés no chão, e raciocinar sobre o que estou semeando. Envelhecer é tempo de colheita.

Envelhecer é tempo de buscar as vozes religiosas. O princípio pluralista, na visão de Ribeiro (2020), decorre do fato que as vozes religiosas precisam ser acolhidas, valorizadas e aceitas. Assim, a alteridade e a lógica ecumênica, em diálogo, irão proporcionar uma saudável convivência, onde a prática da cooperação, ética, proteção com os mais pobres e causas ambientais serão implementadas. Para o autor, os horizontes plurais proporcionam a visibilidade das comunidades evangélicas que incluem as lideranças negras, indígenas, homoafetivas que atuam nas favelas e nos núcleos rurais, e que contribuem para superação de discriminações, desigualdades, humanização do ser e para a democracia, pois consolida o sentimento de pertença e de comunhão em busca do bem comum.

Para uma análise dos princípios que regem a religião, de acordo com Ribeiro (2020), as concepções sobre transdisciplinaridade (visão coletiva, integradora e crítica) e pluralidade, são relevantes, pois esses conceitos:

[...]significa mais do que disciplinas que colaboram entre elas em um projeto com um conhecimento comum a elas, mas significa também que há um modo de pensar organizador que pode atravessar as disciplinas e que pode dar uma espécie de unidade”(MORIN, 2008 *apud* RIBEIRO 2020, p. 180).

As experiências religiosas, assim, encontrarão um caminho dialógico, já que o presente campo desenvolve várias formas de defender a vida, praticar a justiça, buscar a verdade, a paz, e ter compaixão para com o sofrimento humano. Ribeiro (2020), quando fala em caminhos plurais, cita os versos de uma música de Tim Maia, “Azul da cor do mar”, também pertinente a nossa temática, sendo, por isso acrescentado alguns versos:

“Mas, quem sofre sempre tem que procurar
Pelo menos vir achar Razão para viver
Ver na vida algum motivo para sonhar
Ter um sonho todo azul
Azul da cor do mar.”
(TIM MAIA, 1970)

Cabral, Silva e Pina Neta (2018), no estudo sobre a última casa habitada por Dom Helder Camara, analisam as representações simbólicas do espaço físico, que transmitem um pouco da personalidade do ser humano que ali habitava. Dom Helder, na sua identidade, não via os problemas como insuperáveis, nem irremovíveis, de maneira oposta, vislumbrava viabilidade de transcendê-los. No conhecimento resiliente de Dom Helder, de acordo com o texto pesquisado, observou-se que ele adotou a postura de se colocar nas mãos de Deus. Essa decisão, sempre evocada, considerava a confiança nos sábios propósitos divinos, que tudo alcança, organiza e resolve, pois Ele vê o todo e também por dentro, sua ajuda virá e Ele fará a adversidade ruir. Assim, a sua prioridade era orar: “seja feita a tua vontade”. Ele tinha certeza de que tudo que é conduzido por Deus, ocorrerá da melhor forma. Essa postura lhe trazia tranquilidade para desempenhar um de seus maiores talentos: servir aos pobres. Assim, seus valores eram: simplicidade; humildade; atuar em redes de amigos; não condenar os outros; ter projetos definidos e firmes; delicadeza ao falar e escrever; contemplar o céu, os pássaros, as rosas; consagrar-se a São Francisco de Assis, São Vicente de Paulo, e ter devoção a Maria, aquela corajosa mulher que desata os nós.

Dom Helder expandia seus horizontes, contava sempre com o seu anjo de guarda, que era chamado de José, respeitava as tradições, revelava as injustiças, era comprometido com a verdade, fomentava a paz. Para ele, acreditar que só existe vida inteligente no planeta terra é uma forma de orgulho; e sua competência para lidar com situações de crise vinha da certeza de que as mãos de Deus que sustentam o universo cuidam e protegem a todos. “*In manus tuas*”: “Em tuas mãos, Senhor!” (CABRAL; SILVA; PINA NETA, 2018, p. 457).

Aos 90 anos de idade, ocorreu a morte de Dom Helder, que em suas orações clamava: “Apenas suplico que não me falte a graça das graças: a graça da boa morte!” (CABRAL; SILVA; PINA NETA, 2018, p.446).

Em passagem pela sala do professor Cabral, da presente Universidade Católica de Pernambuco, pude observar na sua mesa uma frase: “Deixa-me acender cem vezes, mil vezes, um milhão de vezes a esperança que ventos perversos e fortes teimam em apagar. Que grande e bela profissão – Acendedor de esperança” (DOM HELDER CAMARA). Que o sonho do resiliente Dom Helder, por um mundo mais justo, possa ser implementado por todos nós.

4 METODOLOGIA

As premissas adotadas para o desenvolvimento da presente pesquisa tiveram como ponto de partida a metodologia de Laurence Bardin (2016).

Bardin (2016) utilizou-se das técnicas de “Análise de Conteúdo”, título de seu livro, para aplicar em investigação psicossociológica e no estudo de comunicações de massas, com indicação a ser empregada por psicólogos, sociólogos, psicanalistas, historiadores, políticos, jornalistas, entre outros.

Segundo a autora, a interpretação dos dados coletados é a principal etapa de um projeto de pesquisa, e é justamente esse o papel da análise de conteúdo, pois, a partir de então, é que se pode aferir se as premissas elencadas para confecção do trabalho foram concretizadas em parte ou no seu todo.

Preliminarmente, cabe discorrer sobre a diferença entre a pesquisa quantitativa e a pesquisa qualitativa. Segundo Cardano (2017, p. 23), “no campo da pesquisa quantitativa usam-se os números, a matriz de dados e a estatística”. No caso da pesquisa qualitativa, pode-se dispensar isso, pois a maior qualidade desse gênero de definição é a parcimônia, a qual talvez se deve o seu relativo sucesso. Pode-se entrar no território da pesquisa qualitativa certo de não fazer encontros desagradáveis, pois não nos deteremos em números e complicados modelos estatísticos.

Cardano (2017) ainda ressalta que, nos anos de 1960, no plano metodológico, a pesquisa qualitativa era definida enfatizando uma maior precisão na representação do ponto de vista dos participantes, obtida com técnicas como a observação participante e a entrevista discursiva. Desta forma, tornava-se possível elaborar explicações adequadas dos comportamentos sociais. A isso se encontrava uma segunda linha argumentativa que focalizava a atenção sobre a capacidade das técnicas de pesquisa qualitativa de representar a dimensão processual dos fenômenos sociais de forma mais adequada do que o que seria possível à pesquisa quantitativa. O autor enfatiza que:

É somente graças – dizia-se – a uma observação mais próxima, de longa duração de um determinado contexto social que se torna possível construir um relato narrativo dos processos causais, de colocar em um continuum diacrônico os nexos entre eventos e ações, valorizando o caráter múltiplo e contingente da causação social (BECKER, 1988 *apud* CARDANO, 2017, p. 28).

Sob esta ótica supramencionada, elaborou-se uma Pesquisa de opinião 1, estruturada, quantitativa/qualitativa, composta por 46 (quarenta e seis) questões, das quais 38 (trinta e oito) questões de múltipla escolha, e, em 8 (oito) questões de múltipla escolha, foram feitas perguntas

complementares na forma de questões abertas para melhor entendimento da resposta, sendo questionado, em caso afirmativo, qual, quem, e o que? Do total, 40 (quarenta) questões foram aplicadas de forma objetiva e 14 (quatorze) de maneira subjetiva. A Pesquisa de opinião 1 foi direcionada para pessoas com idade a partir de 60 anos, com questões cujo propósito é o de conhecer fatores que contribuem para a resiliência dos idosos, sendo elencados pontos que contém dados socioeconômicos, questões sobre envelhecimento, morte, meio ambiente, aspectos de consumo, resiliência, religiosidade e espiritualidade.

A Pesquisa de opinião 1 foi confeccionada na plataforma digital *on-line Google Forms*, e encaminhada aos possíveis respondentes, via redes sociais, aplicativos de mensagens e correio eletrônico. Ao receber o link da pesquisa de opinião, os respondentes precisavam concordar em participar da pesquisa e obedecer ao critério de seleção, ou seja, de ter 60 anos ou mais. Os dados recebidos foram compilados, sendo as questões quantitativas analisadas por meio de planilha *Excel for Windows* e apresentado através de percentual. Os dados qualitativos foram analisados e investigados por análise do conteúdo.

Vale destacar que o distanciamento social foi um protocolo implementado pelos operadores da saúde, o qual foi respeitado pela pesquisa de opinião supramencionada, realizada no começo do ano de 2020. Assim, apesar de todas as restrições as quais nos impuseram, foram adotadas medidas adaptativas de modo a respeitar o protocolo da pandemia. No primeiro momento foi feita uma pesquisa de opinião formal, através do *Google Forms*, cujo resultado consta no Apêndice B. Posteriormente, nos últimos meses de 2020, foi realizada uma Pesquisa de opinião 2, através de telefonemas para algumas religiões, na Paraíba, com o objetivo de saber se elas conheciam o termo resiliência. Foi solicitado que se algum membro desejasse emitir a sua opinião sobre esse assunto, sem se identificar, poderia enviar as respostas para o celular disponibilizado. Como todas as religiões conheciam o termo resiliência, foi explicado que já havia realizado uma pesquisa de opinião formal, mas que havia o interesse em saber do segmento religioso as seguintes questões:

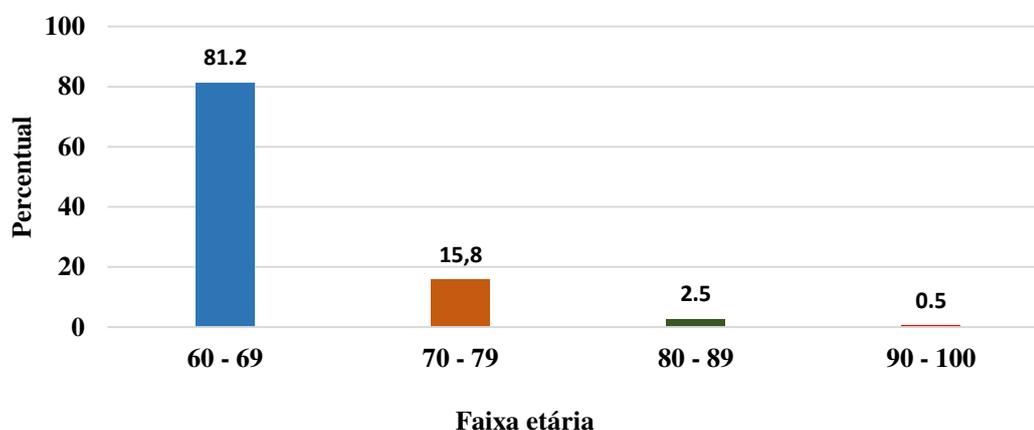
- 1) Como a palavra resiliência é compreendida na Religião/Espiritualidade que o Senhor (a) professa em João Pessoa-PB?
- 2) Você pode citar algum exemplo de um idoso (a) que se recuperou da Covid na sua Religião/Espiritualidade?
- 3) O que você acha que ajudou esse idoso(a) resiliente a recuperar-se do seu sofrimento?

5 RESULTADOS: ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS COLETADOS DA PESQUISA

PESQUISA 1

O universo social da Pesquisa de opinião 1 foi composto por 197 adultos, com idade entre 60 e 92 anos, sendo que a maior concentração se verificou na faixa etária que vai de 60 a 69 anos, representado 81,2% do universo pesquisado, ou seja, totalizando 160 pessoas, conforme demonstrado no Gráfico 1, a seguir:

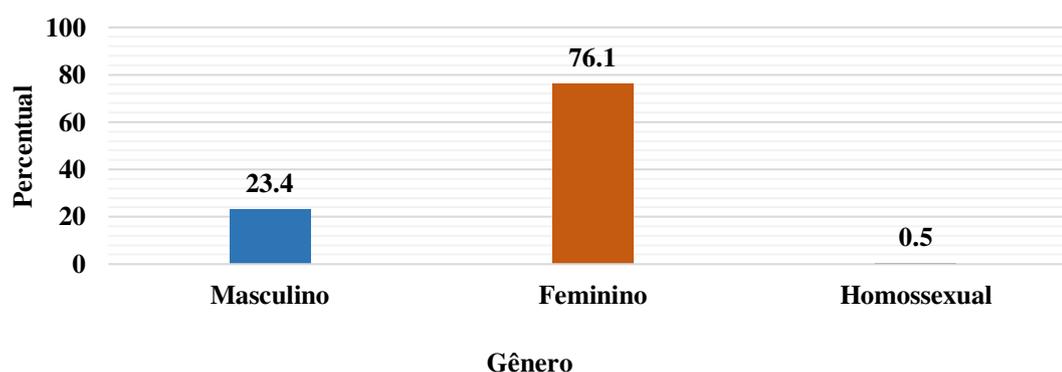
Gráfico 1 - Percentual de respondentes de acordo com a faixa etária



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Com relação ao aspecto socioeconômico, o gênero feminino foi o que mais se sobressaiu, conforme o Gráfico 2, representando 76,1% (150 pessoas) dos respondentes, seguido do gênero masculino, com 23,4% e 0,5% homossexual.

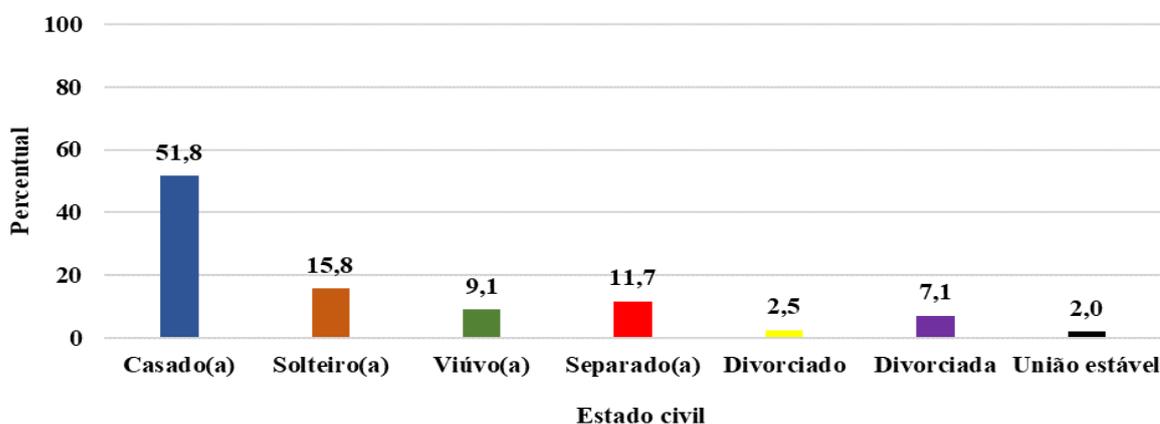
Gráfico 2 - Percentual de respondentes de acordo com o gênero



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Quanto ao estado civil, o Gráfico3, demonstra que 51,8% se atribuíram casados (as), seguido por 15,8% que indicaram ser solteiros, o que irá delinear um perfil a ser descrito das respostas emanadas por esses respondentes, no tocante ao conteúdo das respostas qualitativas.

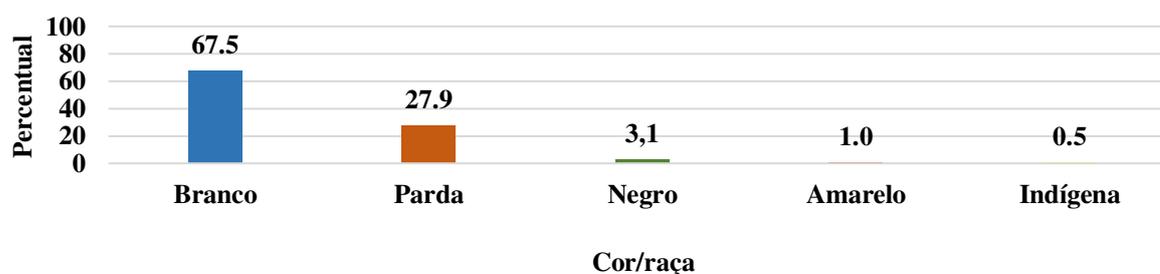
Gráfico 3 - Percentual de respondentes de acordo com o estado civil



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

No aspecto cor/raça (Gráfico 4), 67,5% dos respondentes se autodenominaram brancos, seguidos por 27,9% que se denominaram pardos. Por outro lado, as pessoas que se designaram negros, tiveram uma escassa densidade no total de 3,1% dos respondentes. Tal fato pode estar relacionado ao reduzido nível econômico desses respondentes, o que dificultou o seu acesso ao presente instrumento da pesquisa, que devido a pandemia, realizou-se por um veículo tecnológico de acesso as redes sociais, pleiteado pelos protocolos em vigência, o que parece ter gerado obstáculos para o acesso desses respondentes para a pesquisa *in loco*. Entretanto, a título de reflexão, também vale destacar a não observância de professor de cor negra, nem indígena, no curso de doutorado da UNICAP. Essa é uma discussão que precisa ter visibilidade no sentido de tornar a Universidade uma área inclusiva.

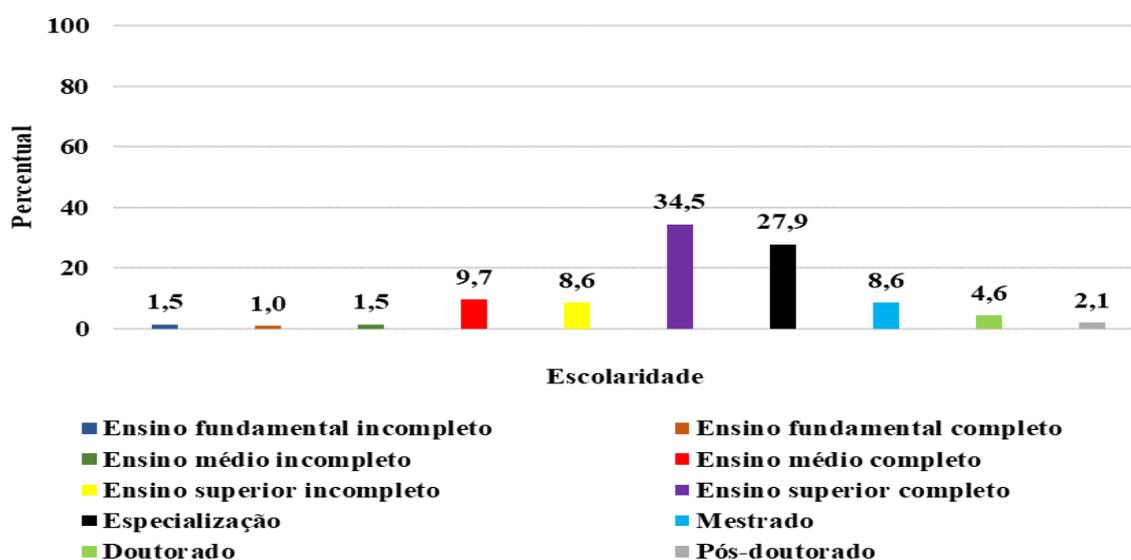
Gráfico 4 - Percentual de respondentes de acordo com a cor/raça



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

No que se refere ao grau de escolaridade, a resposta encontrada é de que 62,4% (68 pessoas) possuem ensino superior completo e com especialização, conforme Gráfico 5.

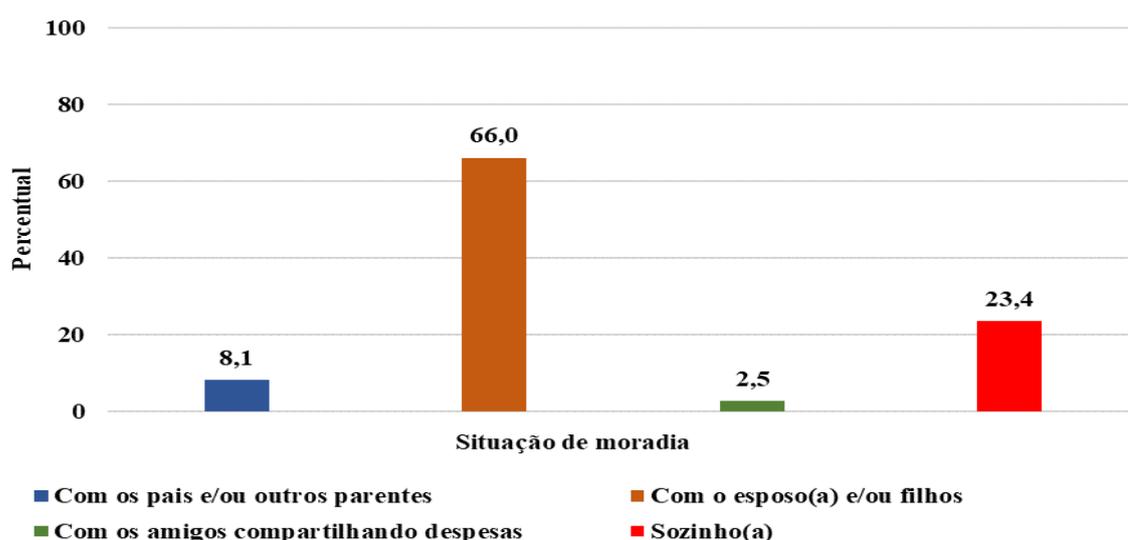
Gráfico 5 - Percentual de respondentes de acordo com a escolaridade



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

A pesquisa retrata, também a situação domiciliar dos participantes, no que concerne à divisão de suas moradias. Neste item, 66% (130 pessoas) dos respondentes disseram que moravam com o/a esposo(a) ou filhos, sendo a seguir, demonstrado no Gráfico 6.

Gráfico 6 - Percentual de respondentes de acordo com quem divide moradia

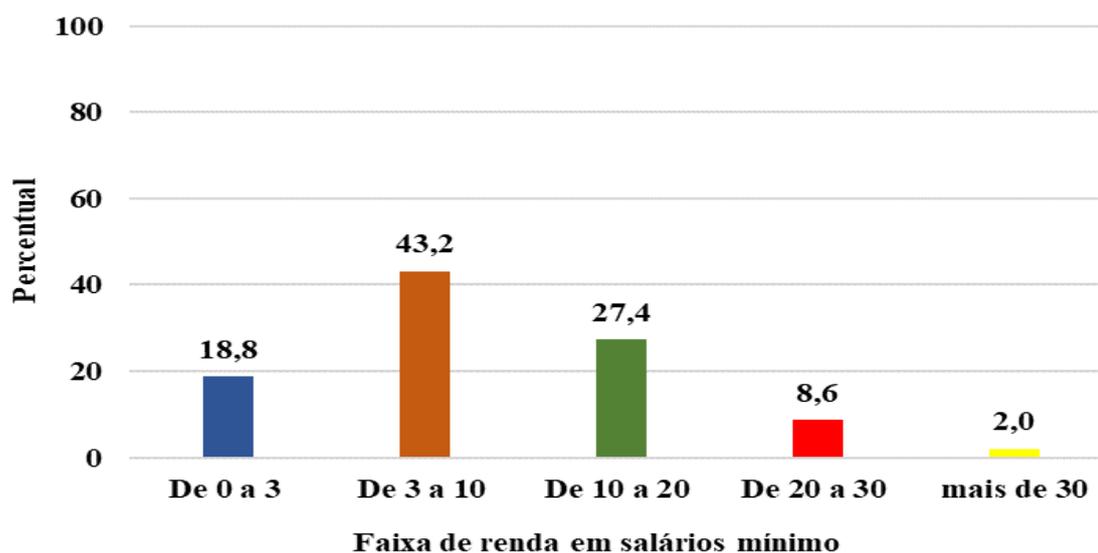


Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

No que se refere ao aspecto econômico, a resposta colhida dos participantes demonstra que a concentração de renda se situa na faixa entre 3 a 20 salários mínimos, por representar

70,6%, ou seja, 139 pessoas, com destaque para a faixa de 3 a 10 salários mínimos, isto é, 43,2% do universo pesquisado, a ser observado a seguir, no Gráfico 7:

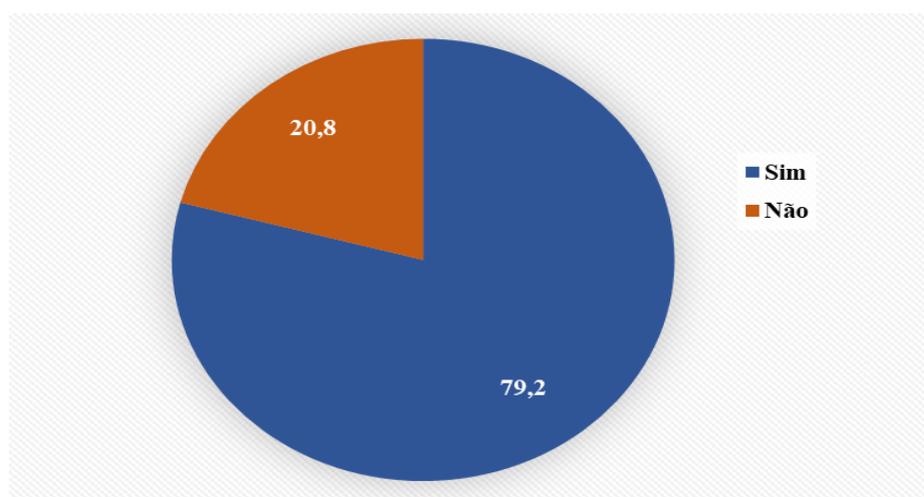
Gráfico 7 - Percentual de respondentes de acordo com a faixa de renda



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

A pesquisa também perguntou a essas pessoas se eram aposentadas, sendo respondido que 79,2%, (156 pessoas) se declararam aposentadas, conforme Gráfico 8.

Gráfico 8 - Percentual de respondentes de acordo com aposentadoria

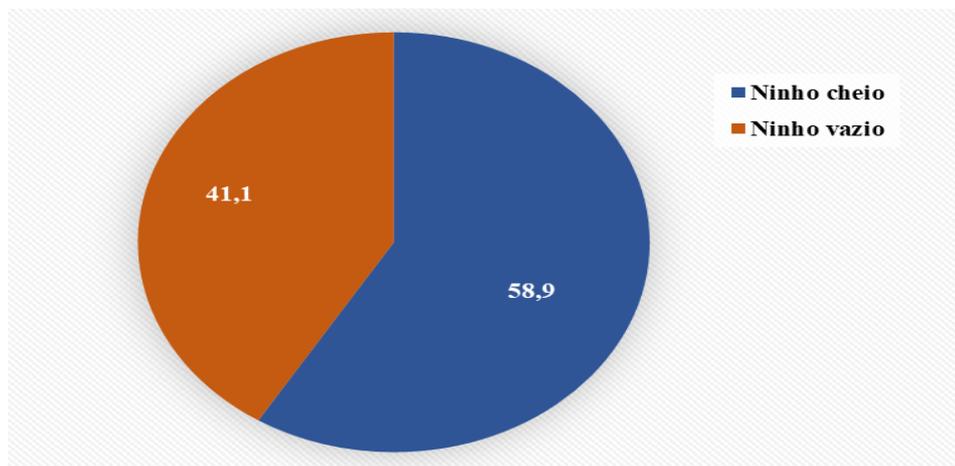


Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

No que se concerne à situação, a qual se denominou de “ninho cheio”, cujo significado refere-se ao fato do respondente estar residindo com filhos/netos/parentes, ou vivenciar a

situação oposta, isto é, “ninho vazio”, quando se reside só ou somente com o (a) esposo(a), a pesquisa relatou que 58,9% (116 pessoas) estavam residindo em “ninho cheio” (Gráfico 9).

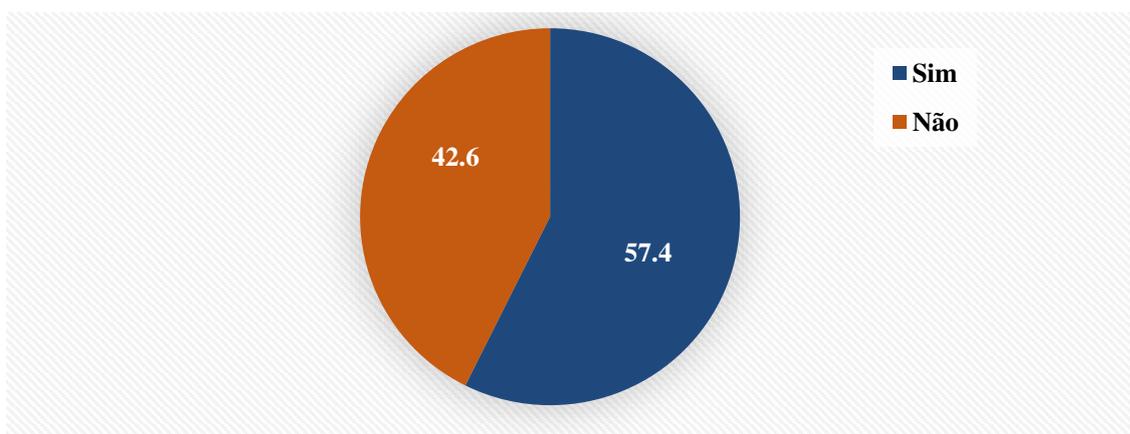
Gráfico 9 - Percentual de respondentes que se consideram com “ninho cheio ou vazio” após o envelhecimento



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

No campo da ação social, foi questionado aos participantes da pesquisa se eles(as) realizavam alguma ação social, com o objetivo de ajudar as pessoas mais necessitadas. Neste quesito, 57,4% (113 pessoas) responderam que participavam de alguma ação social (Gráfico 10).

Gráfico 10 - Percentual de respondentes que participavam de alguma ação social para ajudar as pessoas mais necessitadas



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Neste ponto, foi perguntado ao idoso participante da pesquisa, o local onde ele estava realizando a referida ação social. Foi observado, na Tabela 1, a seguir, as mais diversas formas

quanto ao auxílio a que estas pessoas estavam praticando, com destaque para as seguintes ações, respondidas pelas 113 pessoas que afirmaram participar de algum tipo de ação social.

Tabela 1 - Quantidade e percentual dos locais onde os respondentes participavam de alguma ação social para ajudar as pessoas mais necessitadas

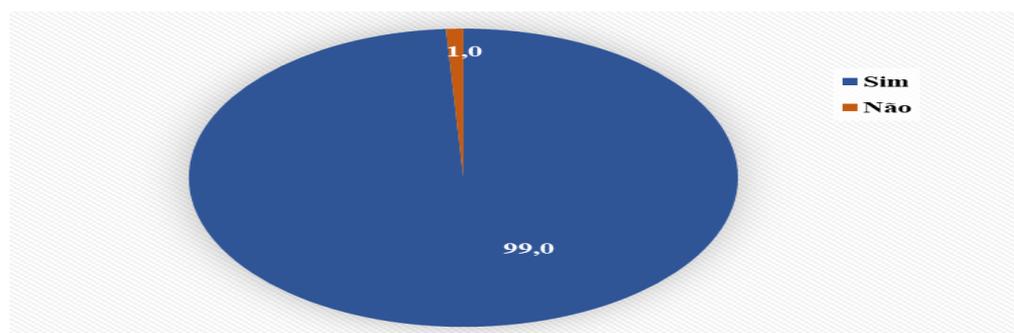
AJUDA SOCIAL	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%)
Atividades religiosas	25	22,1
Doações	24	21,2
Instituições diversas/ONG	18	15,9
Criança/creche	12	10,6
Grupo de ajuda/comunidade/voluntariado	10	8,9
Pacientes com câncer	9	8,0
Idosos	8	7,1
Ajuda em consultas médicas/psicológicas/nutricional/remédios	6	5,3
Médicos Sem Fronteira	5	4,4
Gestantes	4	3,5
Familiares	4	3,5
Palestras	3	2,6
Grupo de amigos	3	2,6
Aulas de Inglês/meditação-orientação financeira	3	2,6
Pessoas em busca de trabalho	2	1,8
Pessoas com deficiência	2	1,8
Programa providência	1	0,9

Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Notas: Era permitido informar mais de uma ação que poderia ter feito mais, constando no Apêndice B Tabela 11. Número total de respondentes = 113 pessoas, referente aos respondentes que afirmaram participar de algum tipo de ação social

A pesquisa procurou focar o comportamento do analisado quanto à aprendizagem, assédio, meio ambiente e melhorias para o idoso em situação de vulnerabilidade. No tocante ao aspecto da aprendizagem, 99% (195 pessoas) dos respondentes acreditam que o idoso pode aprender coisas novas até o fim da vida (Gráfico 11).

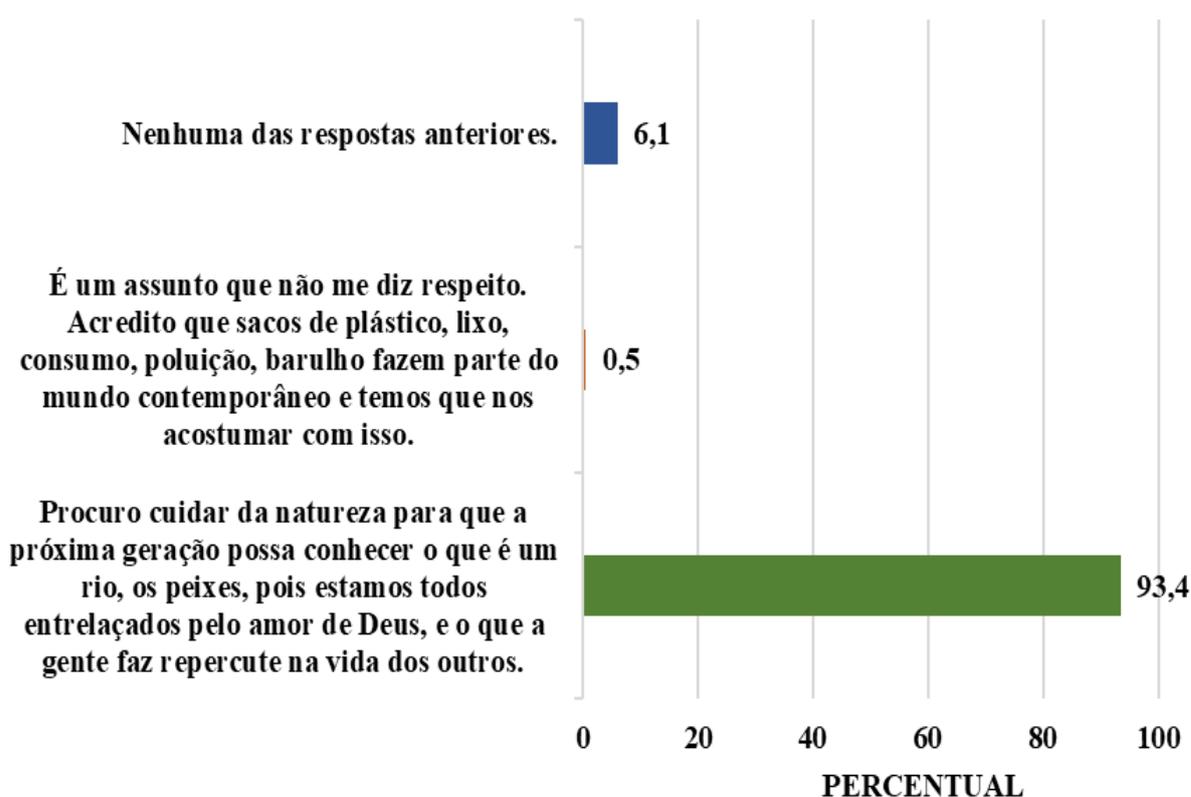
Gráfico 11 - Percentual de respondentes que acreditam ou não que o idoso pode aprender coisas novas até o fim da vida



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Quanto ao comportamento do pesquisado com relação ao meio ambiente, pretendeu-se medir o grau de sensibilidade com respeito a este item, uma vez que visualiza-se nele(a) um legado a ser deixado para as futuras gerações. Observou-se, conforme o Gráfico 12, que 93,4% dos respondentes, ou seja, 184 pessoas “procuram cuidar da natureza para que as próximas gerações possam conhecer o que é um rio, os peixes, por entenderem que estão entrelaçados pelo amor de Deus, e o que a gente faz repercute na vida dos outros”.

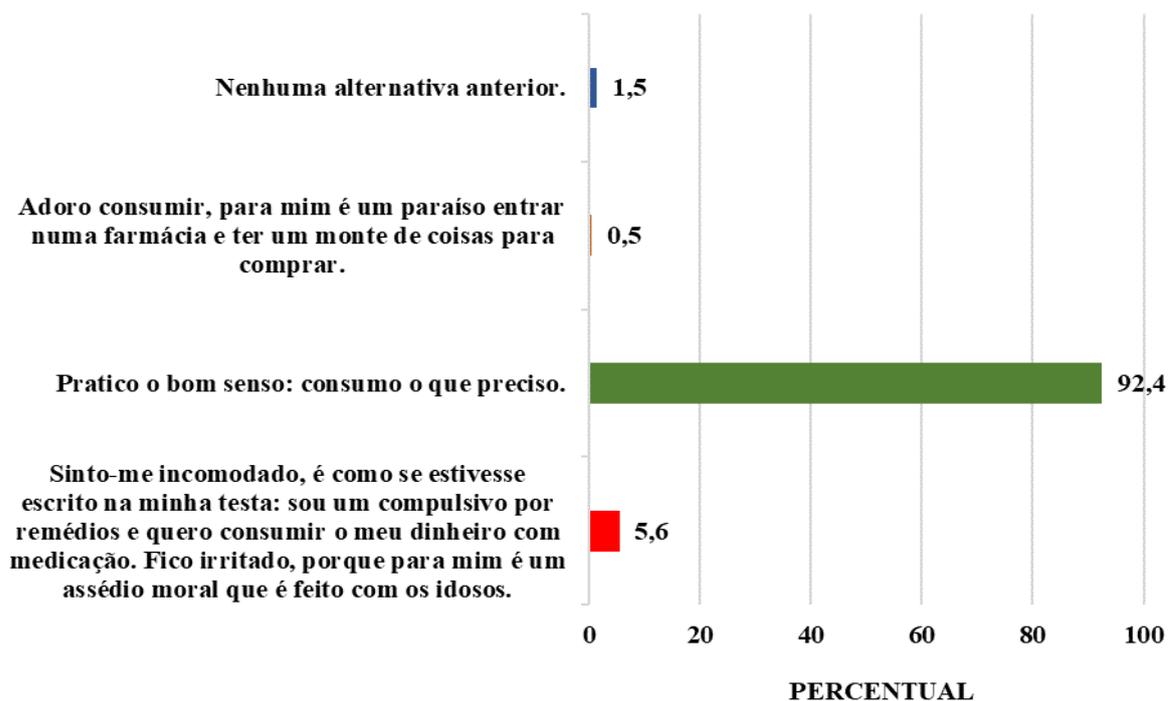
Gráfico 12 - Percentual dos respondentes acerca do papel do idoso em relação ao meio ambiente



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Em relação ao assédio, particularmente no caso do ambiente de uma farmácia, em que o atendente é mais solícito para com o idoso, procurou-se saber a reação do pesquisado. Neste item, 92,4%, (182 pessoas) responderam que elas praticam o bom senso: “consomem o que precisam”, como demonstrado no Gráfico 13.

Gráfico 13 - Percentual das reações dos respondentes ao entrar em uma farmácia e sentir a aproximação dos funcionários do estabelecimento



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Uma das questões que o idoso coloca em seu pensamento, parafraseando a música Epitáfio do Titãs, está relacionado a sua percepção sobre o que ele deveria ter feito mais na vida, e o que deixou de fazer. Neste quesito, por ter uma grande quantidade de respostas, procuramos apresentar um resumo, agrupado em itens, e dispostos na Tabela 2, a seguir, com destaque para a citação “me importado/preocupado menos”.

Tabela 2 - Percentual das reações dos respondentes ao serem questionados sobre o que deveriam ter feito mais

O QUE DEVERIAS TER FEITO MAIS	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%)
Me importado/preocupado menos	35	17,8
Satisfeito com a vida que teve/tem	28	14,2
Viajado mais	24	12,2
Amado mais	24	12,2
Estudado/aprendido mais	15	7,6
Aceitado as pessoas como elas são	14	7,1
Aceitado a vida como ela é	9	4,6
Ter feito muitas coisas mais.	8	4,1
Ter visto o sol se pôr	8	4,1
Ajudado mais	6	3,1
Diminuído o ritmo de trabalho	5	2,5
Namorado mais	4	2,0

Mais paciente/tolerante	8	4,1
Cuidado mais de mim/dos meus interesses	5	2,5
Aproveitado mais a vida	7	3,6
Cuidado/convivido mais com meus pais/filhos	5	2,5
Convivido mais com amigos	4	2,0

Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

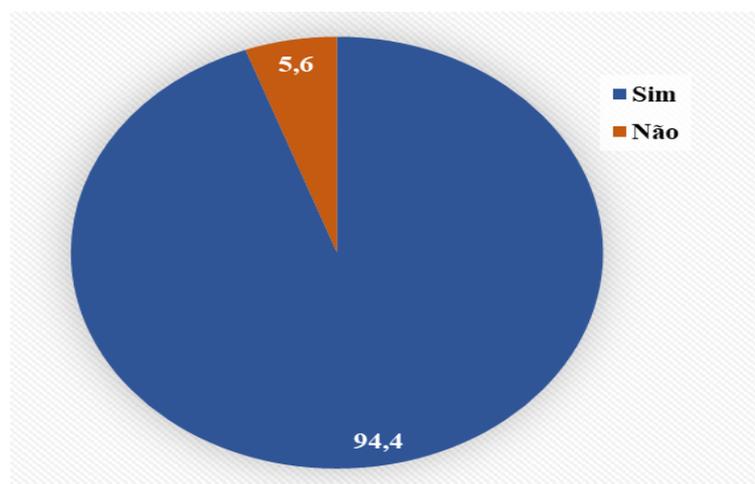
Notas: Neste item, constam outras respostas, as quais se encontram no Apêndice B, Tabela 15.

Era permitido informar mais de uma ação que poderia ter feito mais.

Número total de respondentes = 197 pessoas.

Dentro do campo da religião/espiritualidade, se procurou saber do pesquisado se ele tinha alguma religião/espiritualidade, sendo afirmado positivamente por 94,4% das pessoas respondentes, equivalente a um quantitativo de 186 pessoas, conforme Gráfico 14.

Gráfico 14 - Percentual dos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade

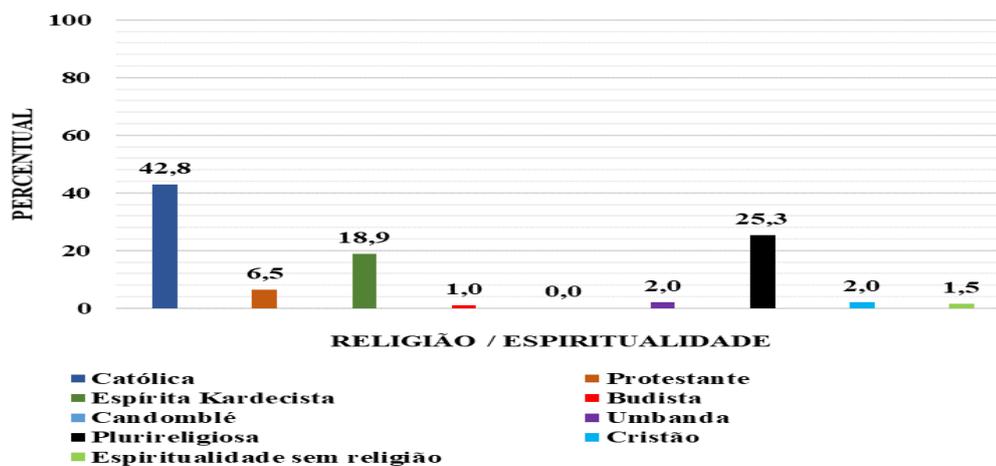


Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Do total das pessoas que responderam de formas positiva sobre ter alguma religião/espiritualidade, foi solicitado que elas apontassem o(s) tipo(s) e qual(is) frequentavam/participavam, por ser possível assinalar mais de uma alternativa.

As respostas suplantaram o universo de pessoas que redarguiram de forma positiva (186 indivíduos), o que se infere que algumas delas podem possuir mais de uma religião/espiritualidade, pois o número de respostas chegou a 201, das quais, 42,8% (86 respondentes) disseram ser católicos, em seguida, 25,3% (51 respondentes) se declararam plurirreligioso (a) (Gráfico 15).

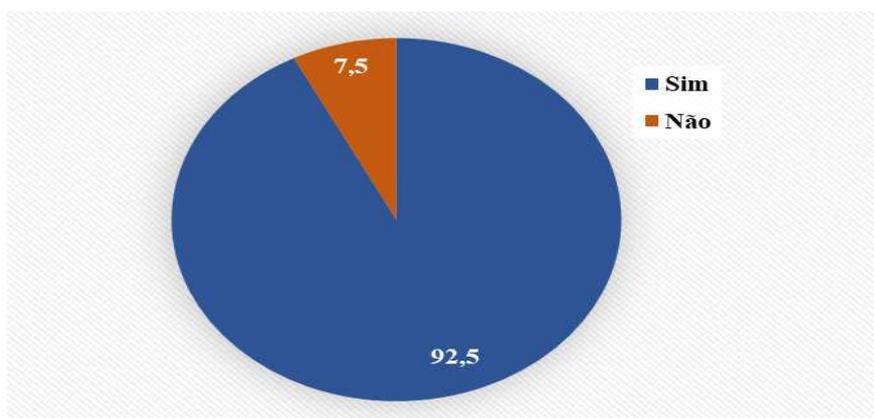
Gráfico 15 - Percentual dos respondentes em relação a(s) religião(s)/espiritualidade(s) (N=201, devido a possibilidade de assinalar mais de uma opção)



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

No universo daquelas pessoas que responderam sobre ter um compromisso com alguma religião/espiritualidade, num total de 186 pessoas, 92,5%, (172 pessoas) apontaram ter algum tipo de compromisso (Gráfico 16).

Gráfico 16 - Percentual dos respondentes que apresentaram ou não, relação de compromisso com a religião (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Dentre as pessoas que responderam ter compromisso com alguma religião/espiritualidade, procurou-se saber se este compromisso ajudou a se perdoar por erros cometidos no passado, em suas vidas. Neste item, de acordo com o Gráfico 17, 79,6 % (148

peças) responderam de forma positiva, ou seja, este fato evitou que elas “ficassem se criticando, se cobrando sobre o que deveriam ter feito, ou com remorso dos fracassos existenciais”.

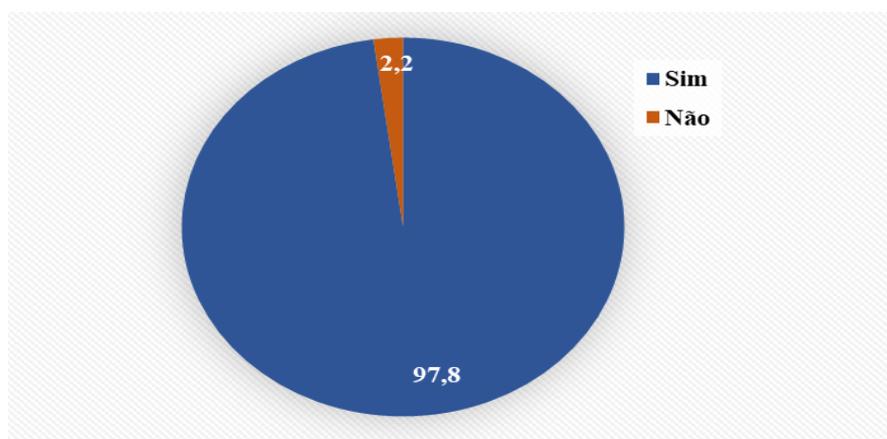
Gráfico 17 - Percentual dos respondentes que relataram, ajuda, ou não, da religião/espiritualidade para perdoar-se pelos erros do passado (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Aprofundando um pouco mais, foi solicitado dos pesquisados, que declararam ter religião/espiritualidade, se isto ajudou a compreender a diversidade humana, no tocante ao respeito aos animais e plantas. Sendo que 97,8% (182 pessoas) se manifestaram pelo sim (Gráfico 18).

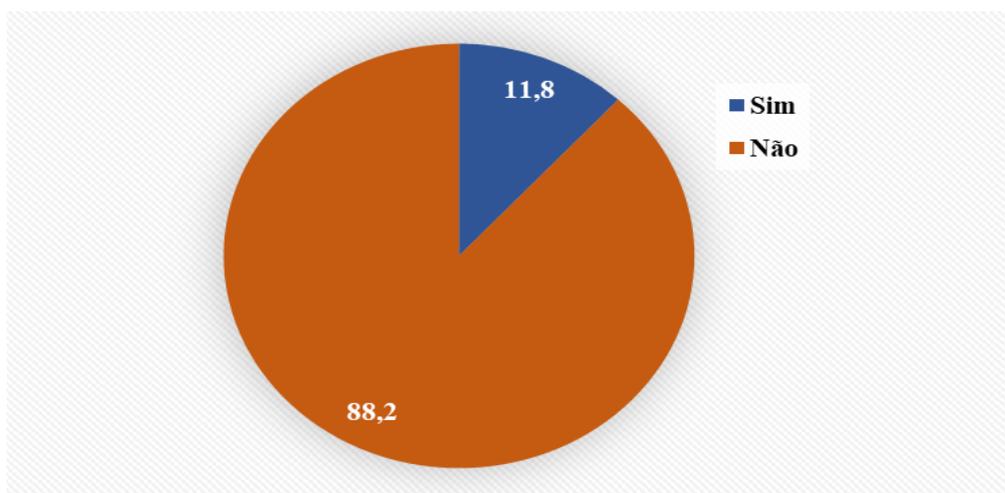
Gráfico 18 - Percentual dos respondentes com relação a ajuda da religião/espiritualidade em compreender sobre a diversidade humana, respeitando animais e plantas (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Ao mesmo grupo de respondentes que disse ter algum tipo de religião/espiritualidade, num total de 186 pessoas, foi perguntado a eles se haviam passado ou não por uma situação de intolerância religiosa, ou seja, desrespeito por ter outra crença religiosa. A maioria, a ordem de 88,2% (164 pessoas), disseram não, conforme Gráfico 19.

Gráfico 19 - Percentual dos respondentes que já passaram ou não por uma situação de intolerância religiosa (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Em adendo à resposta deste item, foi solicitado aos que responderam positivamente, num total de 22 pessoas, que relatassem o tipo de situação de intolerância religiosa que havia sido registrado em suas vidas. Um resumo destes dados pode ser exposto, a seguir, qual foi extraído do Apêndice B, Tabela 20:

- a) críticas provenientes de familiares e amigos com respeito a fé da pessoa, questões sociais, de gênero, e religião, como a situação exemplificada de uma mãe que foi insultada pela própria filha, que era de outra religião, chegando ela a sumir com os seus livros e amuletos;
- b) rejeição social. Houve relato de pessoas que foram excluídas por fazerem uso de roupa branca, outros por colocarem a imagem de Nossa Senhora, e outro respondente escreveu que foi expulsa da casa de sua irmã por falar de um filme espírita;
- c) proselitismo religioso. De uma forma geral, as pessoas que foram submetidas a assédio moral pelo fato de não abraçar a mesma religião do grupo, queixam-se da

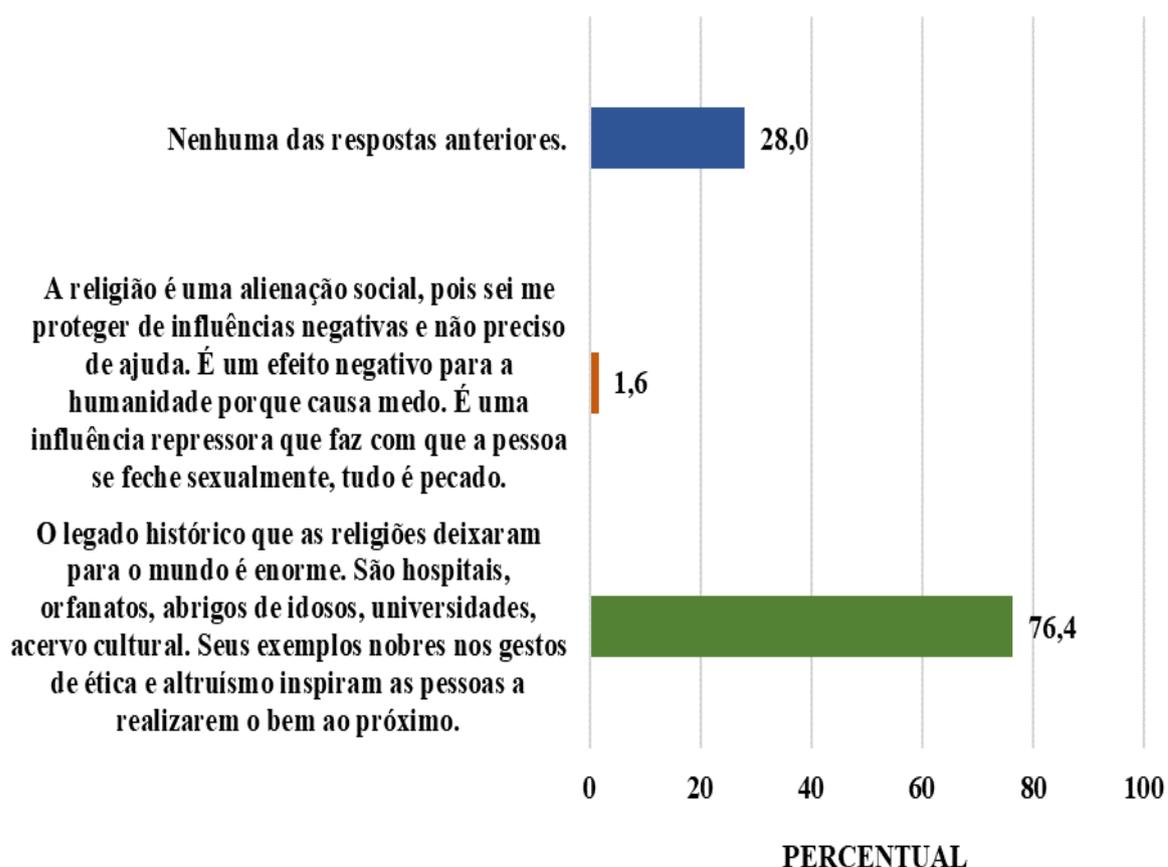
falta de ética por parte daqueles que querer persuadir o outro a ter a mesma crença, simplesmente para angariar fieis para a sua religião. O sentimento de discriminação, vindo da parte de pessoas que em seu discurso falam sobre não fazer acepção de pessoas, poderá sinalizar um sinal de improbidade.

Ainda dentro desse universo das 186 pessoas que declararam ter algum tipo de religião(s)/espiritualidade(s), foram colocadas três situações para que pudessem responder:

- a religião é um legado histórico deixado para o mundo;
- a religião é uma alienação social, ou;
- nenhuma dessas respostas (ou seja, a possibilidade de não concordar com essas afirmações).

Neste item, a grande maioria, 76,4%, optou por afirmar que a religião é um legado histórico deixado para o mundo, a seguir demonstrado no Gráfico 20.

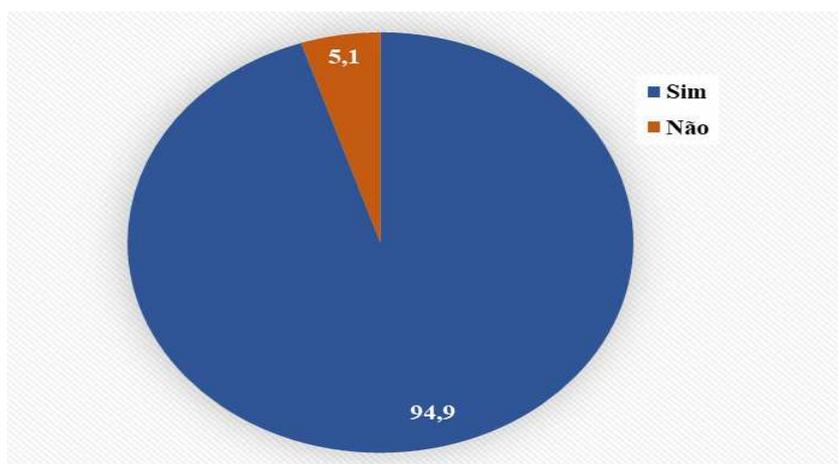
Gráfico 20 - Percentual dos respondentes acerca do que é religião (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Foi questionado, ao universo total das pessoas respondentes, (197 pessoas), “se existe ou não uma relação positiva entre crenças religiosas/espirituais e a melhoria na saúde do idoso”. Neste quesito, 94,9%, (187 pessoas) optaram pela resposta sim, conforme Gráfico 21.

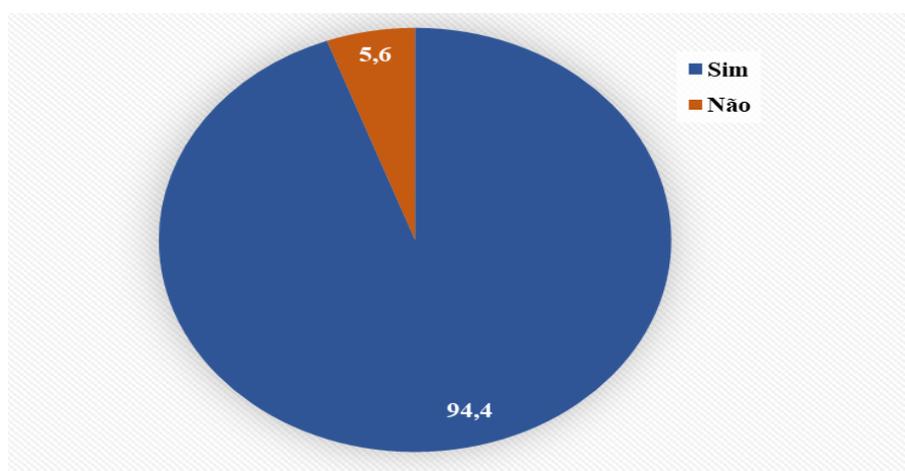
Gráfico 21 - Percentual dos respondentes sobre a opinião de existir ou não uma relação positiva entre crenças religiosas e espirituais e a melhoria na saúde do idoso



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Tratou-se também da questão sobre a prevenção ao suicídio. Portanto, foi perguntado se eles “acreditavam ou não que as crenças religiosas e espirituais podem agir como prevenção ao suicídio”. A grande maioria optou pelo sim, representando 94,4%, (186 pessoas), conforme exposto, a seguir, no Gráfico 22:

Gráfico 22 - Percentual dos respondentes que acreditam ou não que as crenças religiosas e espirituais podem agir como prevenção ao suicídio



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Neste item, a pesquisa solicitou do respondente uma opinião quanto à melhoria a ser implantada nas redes hospitalares, que propiciasse um confortável atendimento ao idoso carente. A resposta à presente solicitação está condensada na Tabela 3, a seguir, sendo destaque para os seguintes itens: “Melhor políticas públicas; “Respeito/apoio”; e “Políticos honestos”, tendo representado juntos a 75,6% das citações proferidas pelas 197 pessoas respondentes.

Tabela 3 - Percentual dos respondentes sobre a opinião do que poderia ser feito para o idoso, em situação de vulnerabilidade, para que tenha um atendimento hospitalar digno

OPINIÕES	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%)
Melhor Políticas públicas	67	34,0
Respeito/apoio	52	26,4
Políticos honestos	30	15,2
Atendimento humanizado/digno	19	9,6
Hospital/ala específico para idoso	19	9,6
Abrigo para idosos/ cuidados paliativos	19	9,6
Profissionais especializados	12	6,1
Educação/conscientização desde a infância	10	5,1
Mais amor	8	4,1
Aposentadoria digna	9	4,6
Não sabe	5	2,5

Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

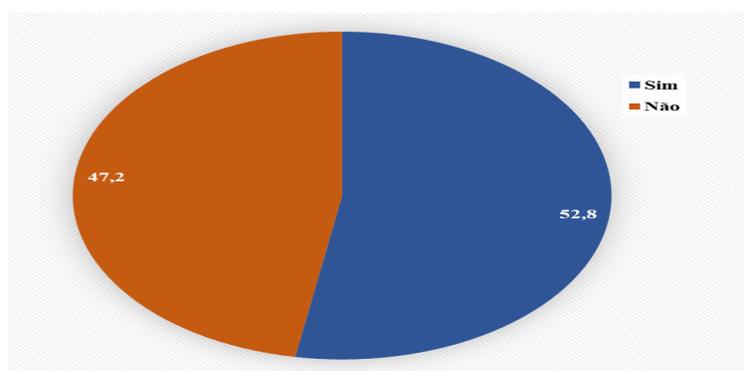
Notas: Neste item, constam outras respostas, as quais se encontram no Apêndice B, Tabela 24.

Era permitido informar mais de uma opinião.

Número total de respondentes = 197 pessoas.

Com respeito ao envelhecimento e busca da espiritualidade, foi formulada a seguinte questão: “o envelhecimento trouxe uma necessidade maior por uma busca espiritual?” 52,8% (104 pessoas) opinaram pela palavra sim (Gráfico 23).

Gráfico 23 - Percentual dos respondentes que afirmam se o envelhecimento trouxe, ou não, uma necessidade maior por uma busca espiritual

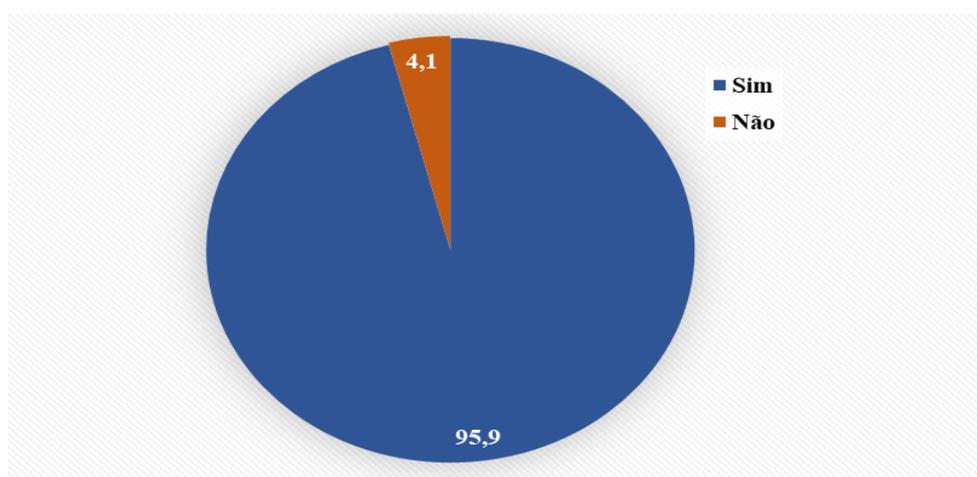


Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Isto significa a importância de uma busca destes idosos pela ajuda espiritual, face a necessidade de se apoiarem em alguma coisa que dê sentido, pois devido a perda de seus familiares e amigos, o sentimento de falta de proteção e o medo da morte geram a sensação de desamparo, sendo o acolhimento divino a âncora que os auxilia a se manterem firmes e esperançosos.

A partir de então, procurando-se saber do respondente sobre o significado da palavra “resiliência”, formulou-se a seguinte pergunta: “Você já ouviu falar sobre resiliência?” A resposta positiva a esta formulação alcançou 95,9%, isto é, 189 pessoas de um total de 197 respondentes (Gráfico 24).

Gráfico 24 - Percentual dos respondentes que já ouviram falar sobre resiliência

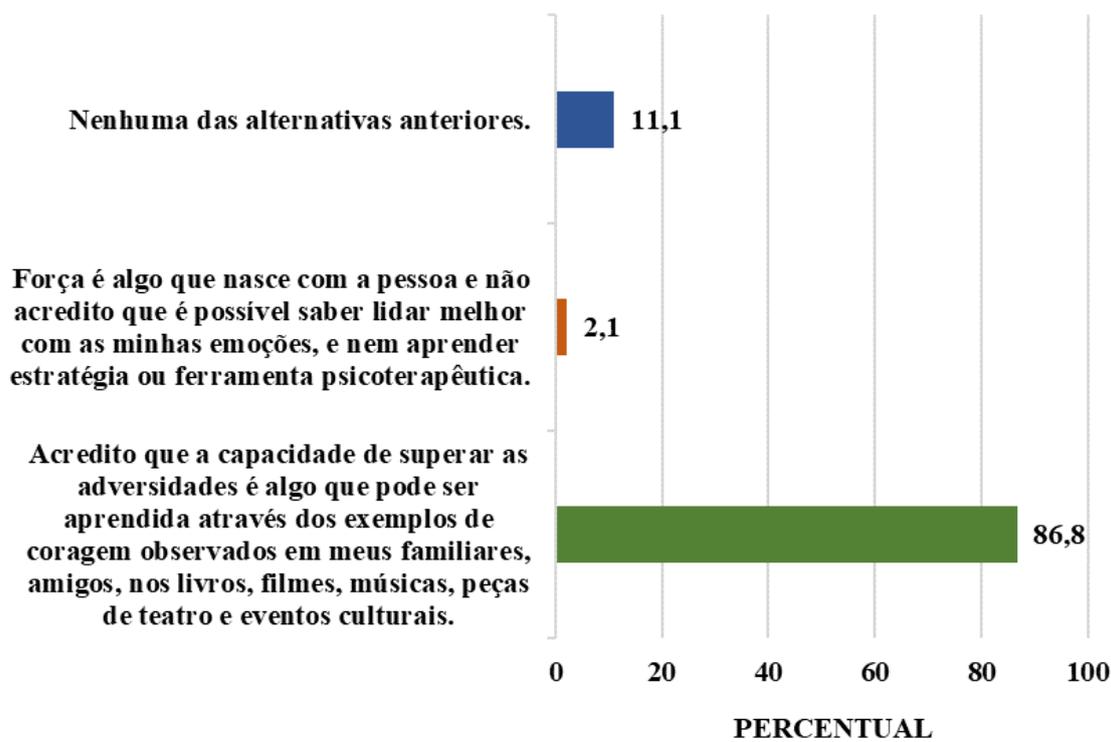


Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Observando-se que a maioria das pessoas respondentes já ouviram falar da palavra “resiliência” (189 respondentes dentro de um universo de 197 pessoas), procurou-se, então, entender o nível de conhecimento dessas pessoas a respeito da referida palavra, deixando que eles respondessem duas alternativas colocadas, bem como a opção por nenhuma dessas alternativas.

Como resultado (Gráfico 25), obtivemos que 86,8%, ou seja, 164 pessoas do total de 189 respondentes, que ouviram falar da palavra “resiliência”, acreditam que é a capacidade de superar as adversidades, e que é algo que pode ser aprendido através dos exemplos de coragem observados em seus familiares, amigos, nos livros, filmes, músicas, peças de teatro e eventos culturais. O que depreende que os exemplos dados no seio de uma sociedade são importantes, pois são aprendidos pelos seus pares.

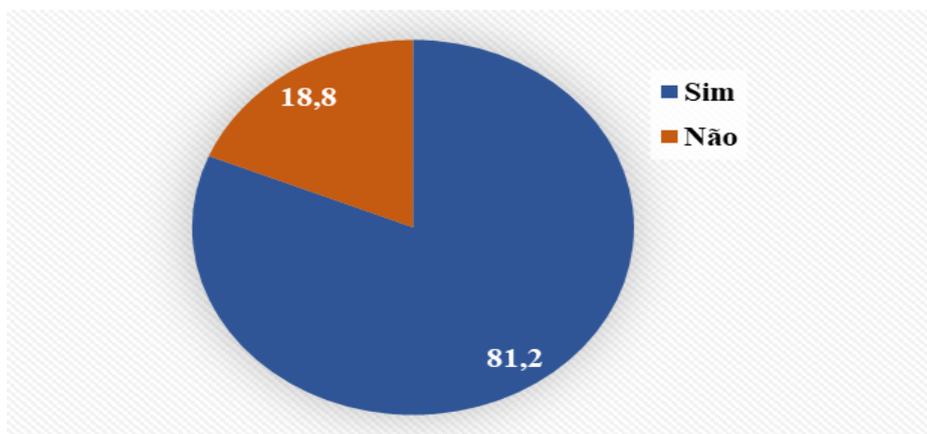
Gráfico 25 - Percentual dos respondentes em relação as alternativas que melhor descreve o conhecimento sobre resiliência (N = 189, referente aos respondentes que já haviam ouvido falar sobre resiliência)



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Procurou-se saber se o universo total dos respondentes, 197 pessoas, acreditam na existência da vida após a morte, tendo como percentual de respostas positivas 81,2%. Tal dado é retratado no Gráfico 26.

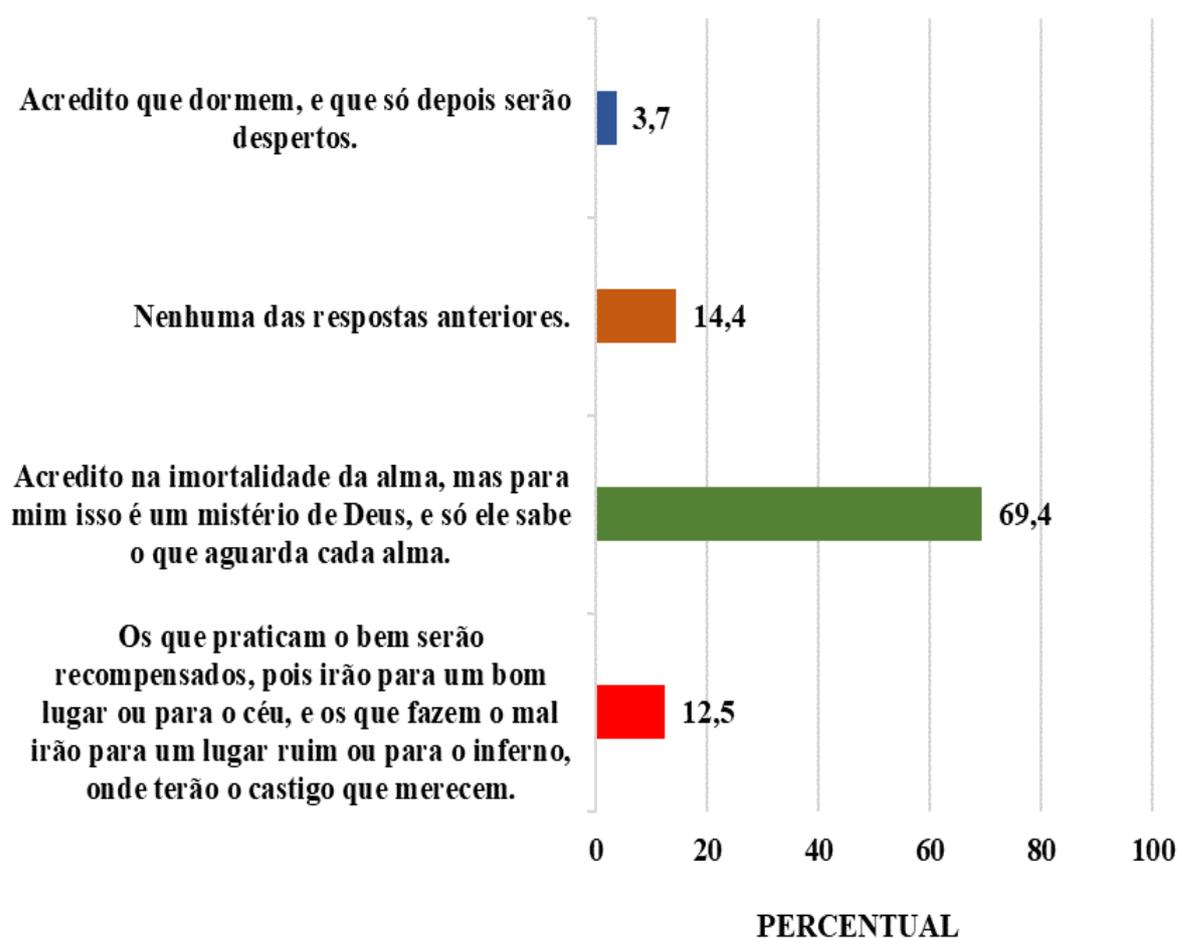
Gráfico 26 - Percentual dos respondentes que acreditam ou não em vida após a morte



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Destes respondentes, procurou-se extrair quais acreditam na existência da vida após a morte, num total de 160 pessoas. Verificou-se que 69,4, ou seja, 111 pessoas optaram pela alternativa na qual se posicionaram que: “acreditava na imortalidade da alma, mas para eles isso é um mistério de Deus, e só ele sabe o que aguarda cada alma”, conforme Gráfico 27.

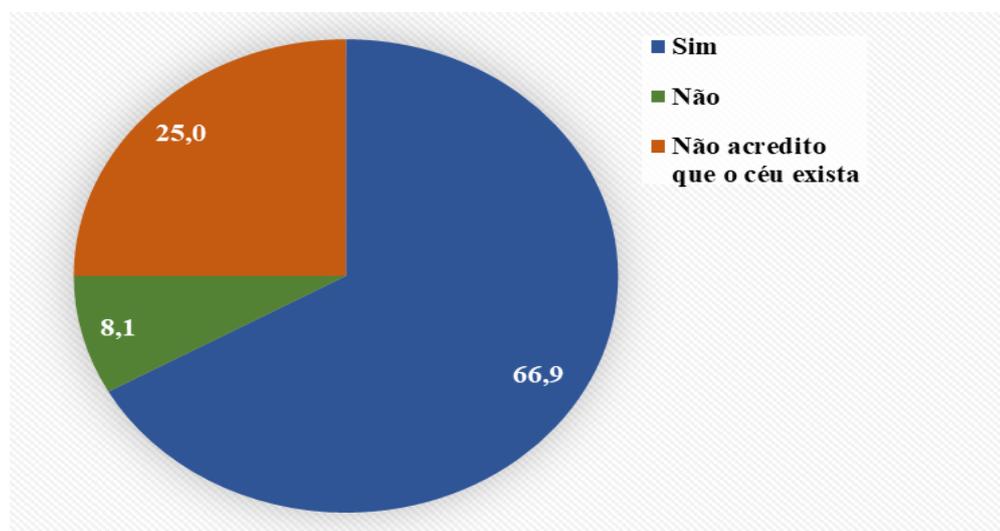
Gráfico 27 - Percentual dos respondentes em relação a opinião na crença da vida após a morte (N = 160, referente aos que acreditam na vida após a morte)



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Ainda sobre a opinião desses respondentes que acreditavam na existência da vida após a morte, foi então solicitado a posição deles para saber se acreditavam que, quando morressem, iriam para o céu. Neste item, 66,9%, ou seja, 107 pessoas, disseram que sim, dentre aquelas que acreditavam na existência da vida após a morte (160 pessoas). Contudo, 25% dos respondentes afirmaram não acreditar que o céu exista (Gráfico 28).

Gráfico 28 - Percentual dos respondentes que acreditam ou não que vai para o céu (N = 160, referente aos respondentes que acreditam na vida após a morte)



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Tendo os respondentes emitidos suas opiniões a respeito da morte, também foram questionados acerca das suas percepções sobre Deus. Como existe uma gama de citações, procurou-se condensar as principais respostas, na Tabela 4, a seguir, a qual demonstra o número de citação de cada item, no total do universo dos respondentes, da ordem de 197 pessoas. Tal tabela não contempla o total das opiniões dos respondentes, as quais se encontram, em anexo, no Apêndice B, Tabela 29.

Tabela 4 - Percentual dos respondentes acerca da percepção sobre Deus

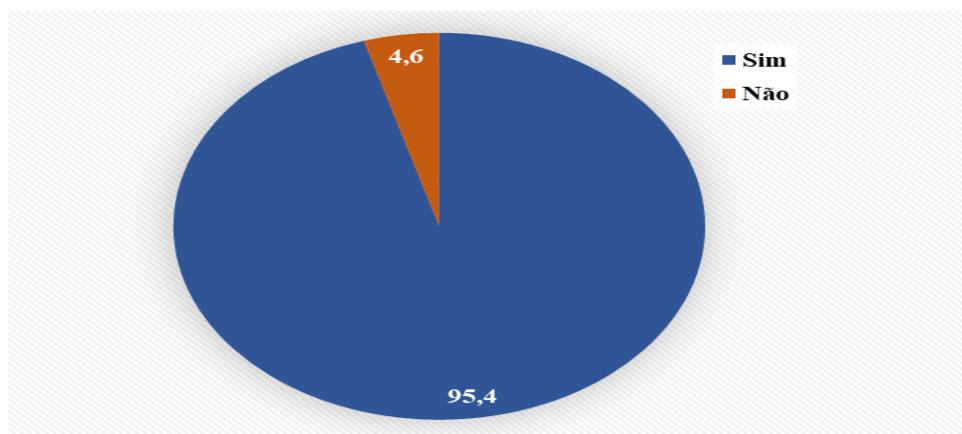
PERCEPÇÕES	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%)
Amor	50	25,4
Luz/Energia	18	9,1
Tudo/todo	17	8,6
Onipotente/onipresente/onisciente	16	8,1
Força	9	4,6
Pai	6	3,0
Misericordioso	6	3,0
Natureza	5	2,5
Criador	5	2,5
Fé	4	2,0
Bondade	4	2,0
Paz	3	1,5
Justiça	2	1,0

Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Notas: Neste item, constam outras respostas, as quais se encontram no Apêndice B, Tabela 29.
Era permitido informar mais de uma percepção sobre Deus.
Número total de respondentes = 197 pessoas.

Após ter abordado tópicos anteriores na pesquisa enfatizando a definição do que seja “resiliência”, e de alternativas colocadas para que o respondente pudesse se encaixar, voltou-se neste quesito, a perguntar se ele acredita ou não que “a resiliência comunitária lhe concede força para aceitar as perdas da vida”. 95,4% acreditavam que sim, ou seja, 188 pessoas, a ser observado no Gráfico 29.

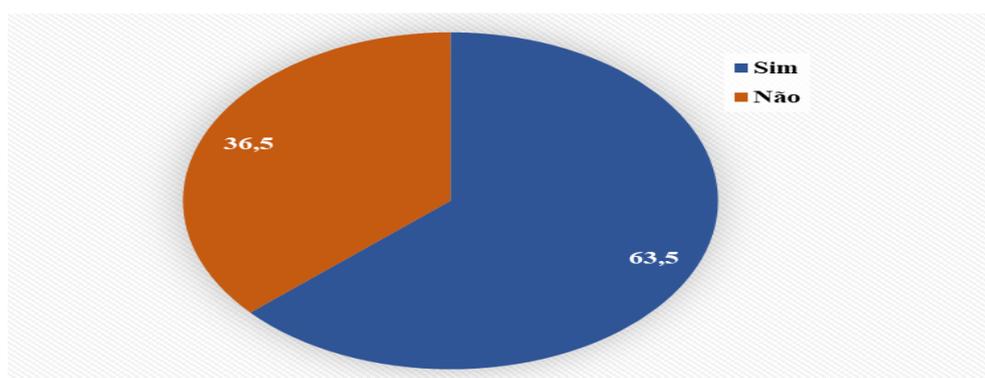
Gráfico 29 - Percentual dos respondentes que acreditam ou não que a resiliência comunitária na religião dá força para aceitar as perdas da vida



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Em algumas fases existenciais, as pessoas aqui na terra passam por inúmeras dificuldades, seja na sua infância, juventude, ou na velhice. Nesse sentido, elas procuram de alguma forma superá-las. Foi colocado para o respondente: “se ele lembrava de algum personagem histórico que lhe inspirou a superar as dificuldades vividas naquele momento?”. A resposta obtida para o sim situou-se em 63,5%, ou seja, 125 pessoas em um universo global de respondentes de (197 pessoas), conforme observado no Gráfico 30, a seguir:

Gráfico 30 - Percentual dos respondentes que lembram de um personagem histórico que inspirou a superar as dificuldades



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

A partir de então, foi solicitado daqueles respondentes que se posicionaram de forma positiva (125 pessoas), se eles poderiam citar qual personagem histórico que lhe inspirou a superar (as) dificuldade(s) vivida(s) naquele momento. Em resposta (Tabela 5), foram observadas 41 citações mencionando o nome de “Jesus Cristo”, profeta que praticou milagres, serviu a sociedade, foi simples, humilde, desprendido dos bens terrenos, tinha uma visão humanista do ser humano, ajudou aos famintos e mais pobres, morreu pela humanidade e ressuscitou dos mortos. Esta quantidade de citações representou 32,8%. Em segundo lugar, apareceu o nome de “Gandhi”, com 10 citações, que em seus princípios defendeu a verdade, não violência e benefícios para os mais pobres, e em terceiro lugar os nomes de Maria, Mãe de Jesus e o de Madre Teresa de Calcutá, a ser constatado na Tabela 5, a seguir. As demais respostas poderão ser observadas no Apêndice B, Tabela 32, do presente trabalho.

Tabela 5 - Percentual dos respondentes de acordo com o personagem histórico que inspirou a superar as dificuldades

PERSONAGEM HISTÓRICO	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%)
Jesus Cristo	41	32,8
Gandhi	10	8,0
Maria, mãe de Jesus	8	6,4
Madre Teresa de Calcutá	8	6,4
São Francisco de Assis	7	5,6
Irmã Dulce	6	4,8
Deus	4	3,2
Viktor Frankl	3	2,4
Jó	3	2,4
Chico Xavier	3	2,4
Nelson Mandela	2	1,6
Nossa Senhora Aparecida	2	1,6
Buda	2	1,6
Mãe	2	1,6

Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Notas: Neste item, constam outras respostas, as quais se encontram no Apêndice B, Tabela 32.

Era permitido informar mais de uma personagem histórico.

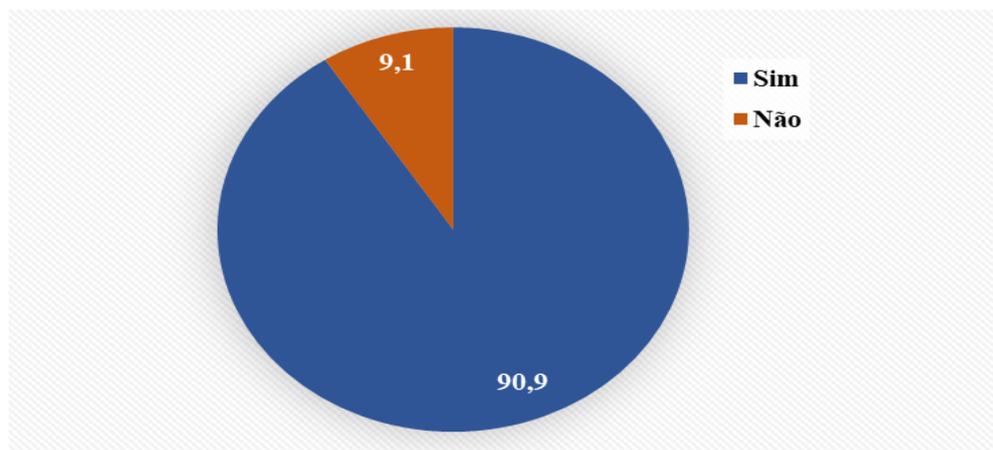
Número total de respondentes = 125 pessoas, correspondente aos respondentes que afirmaram ter um personagem histórico que ajudou a superar as dificuldades.

Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Em nossas vidas existenciais, recebemos também diversos tipos de acolhimento de pessoas que nos passam mensagens positivas como de consolo, de carinho, de coragem, além de outras tipificações, que diante das dificuldades momentâneas, são de grande valia. Nesse sentido, foi solicitado a todos os respondentes que, se ele, “passando por uma grande dificuldade, recebeu ou não frases de alguém que lhe acalmou e lhe colocou para cima”. A

resposta pelo sim, mostrada no Gráfico 31, foi de 90,9%, ou seja, 179 pessoas no universo de respondente de 197 pessoas.

Gráfico 31 - Percentual dos respondentes que quando passaram por uma grande dificuldade, receberam ou não, frases de alguém que lhe acalmou e lhe colocou para cima



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Na sequência à presente indagação, foi pedido a esses respondentes, 179 pessoas, que mencionassem qual tipo de palavra de acalento que eles receberam nesse momento de grande dificuldade que estavam passando. Em resposta à presente solicitação, representando 31,8% (57 citações) do que foi dito pelas 179 pessoas, que afirmaram ter recebido palavras de acalento nos momentos de grandes dificuldades, era de que “tudo passa/vai passar”. Seguida de 47 citações sobre “confiar/ter fé em Deus”, e logo depois mais 47 citações para as palavras de conforto, apoio, força, e coragem colocadas pelos respondentes, estando dispostas na Tabela 6, a seguir:

Tabela 6 - Percentual dos respondentes de acordo com as palavras de acalento que receberam quando passaram por uma grande dificuldade

PALAVRAS DE ACALENTO	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%)
Tudo passa/vai passar	57	31,8
Confiar/Ter fé em Deus	47	26,3
Palavras de conforto/apoio/força/coragem	47	26,3
Tenha fé	16	8,9
Confie em você	15	8,3
Dias melhores virão	9	5,0
Seja resiliente/não desista	8	4,4
Tenha calma	8	4,4
As dificuldades nos ensinam/fortalecem	5	2,8
Você tem condições de superar/vencer	4	2,2
Não lembra	3	1,7

Orar/rezar	3	1,7
A vida é feita de fases	2	1,1

Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

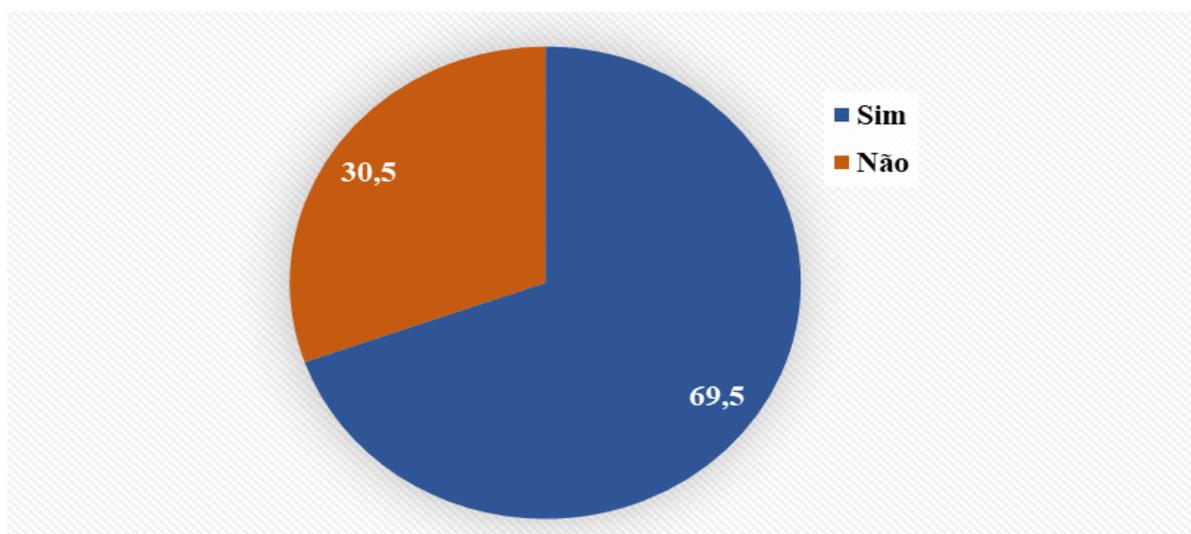
Notas: Neste item, constam outras respostas, as quais se encontram no Apêndice B, tabela 33.1.

Era permitido informar mais de uma palavra de acalento.

Número total de respondentes = 179 pessoas que afirmaram receber palavras de acalento durante grande dificuldade.

Ainda dissecando o tipo de ajuda vivido pelo respondente, foi colocado a ele se a presença de alguma música, filme ou livro ajudou em algum momento difícil de suas vidas? Neste quesito, 69,5%, ou 137 pessoas, frente ao universo de 197 pessoas respondentes, afirmaram que sim. Tal fato está postado no Gráfico 32.

Gráfico 32 - Percentual dos respondentes que tiveram alguma música, filme ou livro que ajudou em um momento difícil

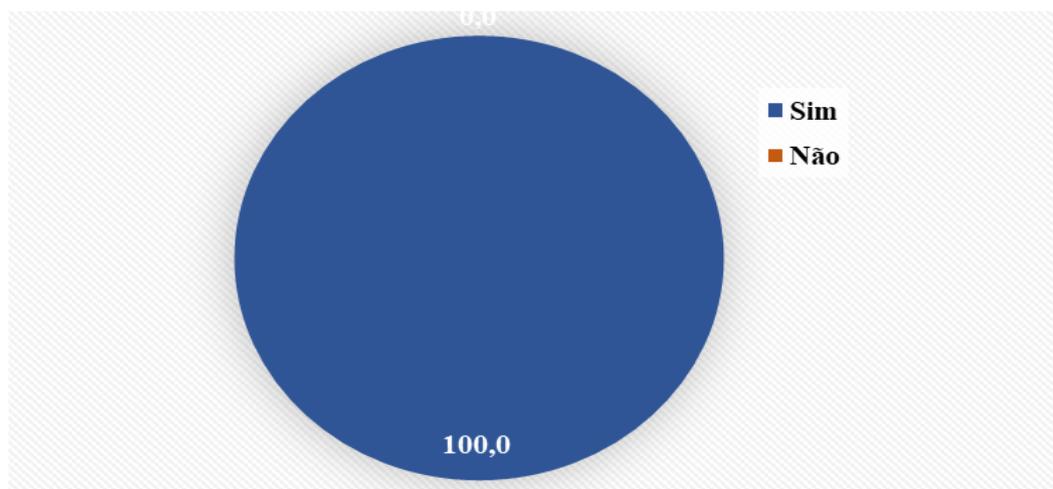


Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Neste quesito, ao serem questionados qual(is) seriam estes, resultaram em uma gama de respostas, as quais estão postadas, no Apêndice B do presente trabalho, nas Tabelas 35,36 e 37. Pode-se mencionar, no caso do livro, a “Bíblia”, com 14 (quatorze) citações, seguida do “Evangelho segundo o espiritismo”, com 4 citações. No tocante a filmes, destaca-se o filme “A Cabana”, com 2 (duas) citações, e, na música, evidencia-se as melodias “Como uma onda no mar” de Lulu Santos e Nelson Motta, e “Tente outra vez” de Raul Seixas, Paulo Coelho e Marcelo Motta, ambas com 9 (nove) citações cada.

No quesito, em que é solicitado do pesquisado se a criatividade, persistência, bom humor, flexibilidade, e capacidade de adaptação ajudam a superar os problemas da vida, 100% do universo respondente afirmaram que sim (Gráfico 33).

Gráfico 33 - Percentual dos respondentes que acreditam ou não que criatividade, persistência, bom humor, flexibilidade, e capacidade de adaptação ajudam a superar os problemas da vida

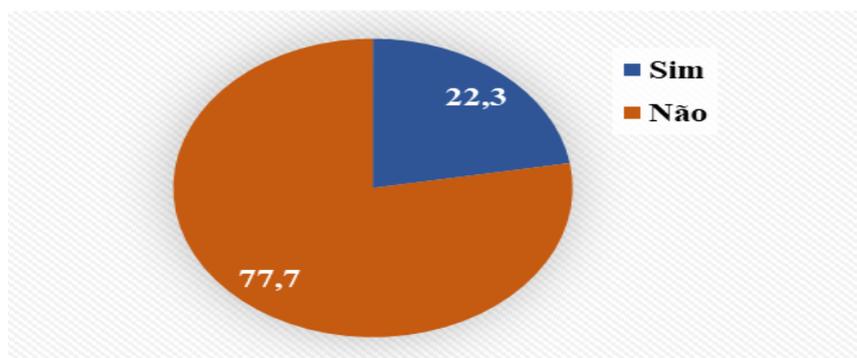


Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

A partir das respostas colhidas, foi então, perguntado a eles quais foram as estratégias usadas para superarem as dificuldades que haviam encontrado. As respostas às referidas indagações encontram-se registradas no Apêndice B, Tabela 39, do presente trabalho, com destaque para o fator “Fé” e “Estar com amigos”, com respectivamente, 31 e 30 citações, representando, por ordem, 15,7% e 15,2% das citações colocadas pelos 197 respondentes. Logo em seguida, foi citado também “a importância do apoio familiar” e “fazer oração e rezar”.

O fator morte também foi abordado no âmbito da pesquisa, sendo perguntado aos 197 respondentes, se existe, por parte dele, alguma dificuldade no diálogo sobre o enfrentamento da morte. O resultado encontrado, com respeito à presente indagação, é de que 77,7% optaram pelo sim, representando 153 pessoas, conforme disposto no Gráfico 34 a seguir.

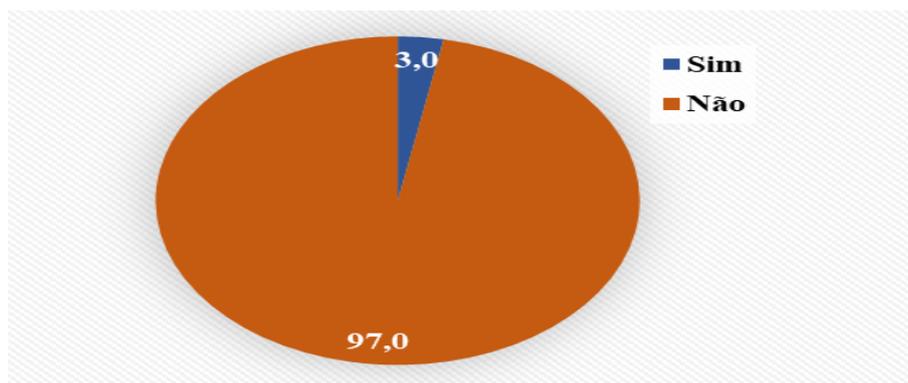
Gráfico 34 - Percentual dos respondentes que apresentam ou não dificuldade no diálogo sobre o enfrentamento da morte



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Partindo-se do pressuposto de que as pessoas querem ouvir alguma palavra positiva na hora de sua morte, como por exemplo, sobre o tipo de escolha espiritual que ela fez, foi perguntado ao respondente: “se naquela hora ele iria querer ouvir alguma palavra de condenação?” Sendo constatado que 97%, ou seja, 191 pessoas no universo das 197 pessoas respondentes, disseram que não, o que pode ser observado no Gráfico 35.

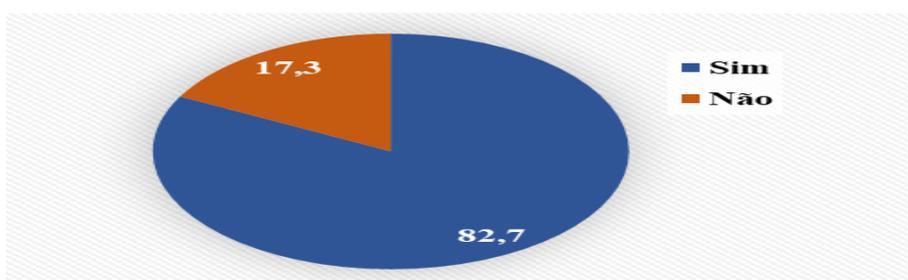
Gráfico 35 - Percentual dos respondentes que acham ou não que na hora da morte é bom ouvir palavras de condenação



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Considerando que todos nós, um dia, iremos morrer, ou seja, a morte é o destino natural das pessoas, formulou-se uma pergunta ao respondente sobre a importância de uma disciplina que contemplasse a educação para a morte, onde as pessoas obteriam conhecimento desse assunto. Neste item, 82,7%, ou seja, 163 pessoas no universo das 197 respondentes, optaram pelo sim. Tal fato está demonstrado no Gráfico 36. Sobre a presente pergunta a intenção pela sua colocação foi no sentido de preparar as pessoas para entenderem o significado da palavra “morte”, bem como colher os seus sentimentos sobre esse universo, desmistificar os preconceitos, e ampliar conhecimentos para interagir com as diversas áreas.

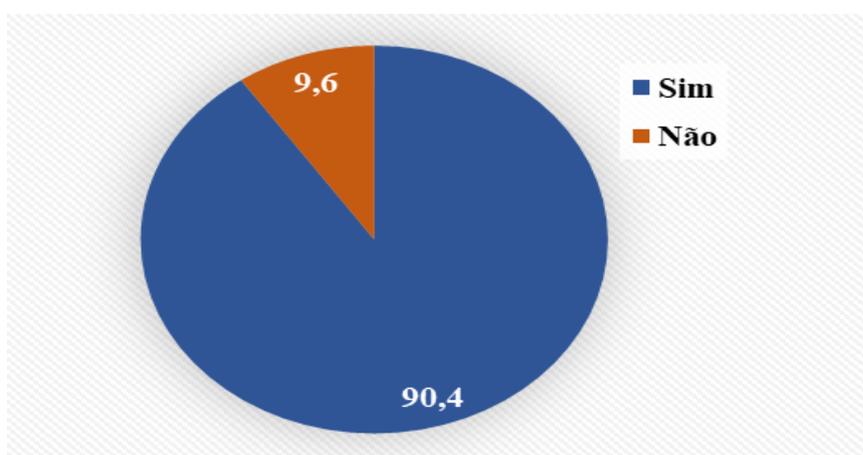
Gráfico 36 - Percentual dos respondentes que acham ou não que é importante uma disciplina sobre Educação para a morte, na qual as pessoas obterão conhecimento de um assunto que todos terão que enfrentar um dia



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Sabe-se que na existência terrena, as pessoas tendem a deixar exemplos positivos ou negativos. Nesse sentido, foi colocado ao respondente o exemplo de Jesus que na hora da sua morte proferiu as seguintes palavras: “Pai em tuas mãos entrego meu espírito” (BÍBLIA, Lucas 23, 46). A partir de então, informando ao respondente que a palavra entrega simboliza o desapego, o desprendimento, foi então, perguntado se os exemplos deixados na trajetória terrena de vida das pessoas poderiam impactar de forma positiva ou negativa no confronto com a morte. A resposta à presente indagação foi majoritariamente pelo sim, representando 90,4% (178 pessoas), no universo de 197 pessoas respondentes, conforme apresentado no Gráfico 37.

Gráfico 37 - Percentual dos respondentes que acreditam ou não que os exemplos deixados na hora da morte ajudam os idosos no confronto com a morte



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Partindo-se do pressuposto de que, em nossas vidas existenciais, alguma coisa dentro da pessoa nunca morrerá, haja vista que configura sua maneira de ser e viver como ser humano, foi, então, questionado sobre “o que ela acha que nunca morrerá dentro dela?”. As respostas à presente formulação constam na Tabela 7, a seguir, com destaque para o fator “O amor (A Deus e aos familiares)”, com 66 citações, representando 33,5% do total dos respondentes, de 197 pessoas. Na presente Tabela não se encontra as demais citações de menores números, as quais poderão ser vistas no Apêndice B, Tabela 44.

Tabela 7 - Percentual dos respondentes acerca do que acham que não morrerá jamais dentro de si

NÃO MORRERÁ JAMAIS	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%)
O amor (A Deus, a familiares)	66	33,5
A esperança	23	11,7
A fé	21	10,7

O espírito/alma	20	10,1
Minha fé em Deus	12	6,2
Vontade de viver	9	4,6
A alegria	8	4,1
Gratidão	8	4,1
Caridade/solidariedade	7	3,6
Meu caráter	6	3,1
A paz	4	2,0
Bondade	3	1,5
Vontade de ser cada vez melhor	3	1,5
Felicidade	3	1,5
O otimismo	3	1,5
O respeito	3	1,5
Não sabe	3	1,5
A vontade de aprender	2	1,0
Confiança	2	1,0
Minha fé em Nossa Senhora Aparecida	2	1,0

Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

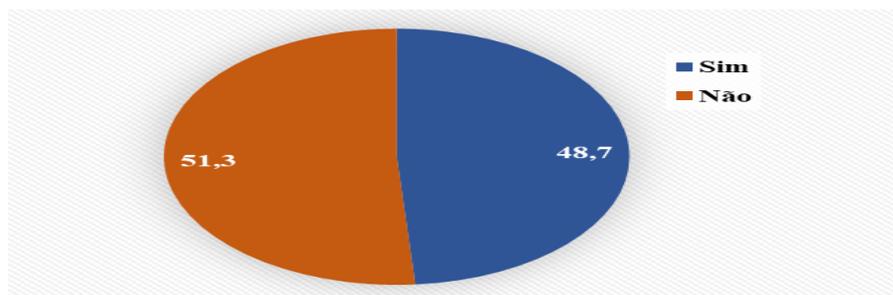
Notas: Neste item, constam outras respostas, as quais se encontram no Apêndice B, Tabela 44.

Era permitido informar mais de uma opção.

Número total de respondentes = 197 pessoas.

No momento atual, a Covid-19 apareceu como uma pandemia que está impactando o comportamento da população mundial, como um todo, haja vista as imensas perdas de vidas e econômicas ocorridas em todas as nações de forma indiscriminada, conforme noticiadas pelos meios de comunicação, a todo momento. Sob este aspecto, considerando o fator Covid-19, foi perguntado ao respondente “se ele já vivenciou alguma situação de doença, ruptura afetiva, morte de pessoas queridas ou algum impacto emocional durante a pandemia. O percentual dos respondentes, conforme Gráfico 38, que disseram não foi de 51,3%, ou seja, 101 pessoas, contra 48,7% que disseram sim. Este último representa 96 pessoas de um total de 197 respondentes, a ser observado no Gráfico 38, a seguir. Entretanto, é importante evidenciar que essa pesquisa foi realizada no início da pandemia, quando os casos estavam acontecendo na Itália, e, no Brasil, poucos casos tinham sido constatados.

Gráfico 38 - Percentual dos respondentes que vivenciaram ou não, durante a pandemia Covid-19, alguma situação de doença, ruptura afetiva, morte de pessoas queridas ou algum impacto emocional



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

A partir das respostas obtidas, em que 96 pessoas disseram que, nesta pandemia, já vivenciaram situações que as impactaram emocionalmente, foi, então, solicitado que expusessem o *modus operandi* que as ajudaram a superar a referida situação vivenciada. A maioria das respostas, representando 25 citações, foi para a palavra “Fé/confiança em Deus”, representando 26% das citações. O segundo lugar foi ocupado pela palavra “Fé”, com 19 citações, logo em seguida, Oração com 15 citações, conforme demonstrado na Tabela 8, a seguir, e no Apêndice B, Tabela 46, apenso à presente pesquisa. Vale ressaltar que outras respostas são contempladas na presente Tabela, em Apêndice.

Tabela 8 - Percentual das coisas que ajudam os respondentes que vivenciaram algum impacto emocional

O QUE AJUDA A SUPERAR	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%)
Fé/confiança em Deus	25	26,0
Fé	19	19,8
Oração	15	15,6
Aceitação da morte	9	9,4
Esperança	2	2,1
Ler mais	2	2,1
Desligar das notícias	2	2,1
União da família	6	6,3
Amigos	3	3,1
Ajuda da filha/irmã/psicólogo	4	4,2
Saber que tudo passa	5	5,2
Crença na vida eterna	5	5,2
Recordar o que foi bom	4	4,2
A impotência do mundo em lidar com a pandemia/encontrar a vacina	4	4,2
A minha convicção	2	2,1
Força de vontade	2	2,1
Focar em mim/ autocuidado	3	3,1

Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Notas: Neste item, constam outras respostas, as quais se encontram no Apêndice B, Tabela 46.

Era permitido informar mais de uma ação que poderia ter feito mais.

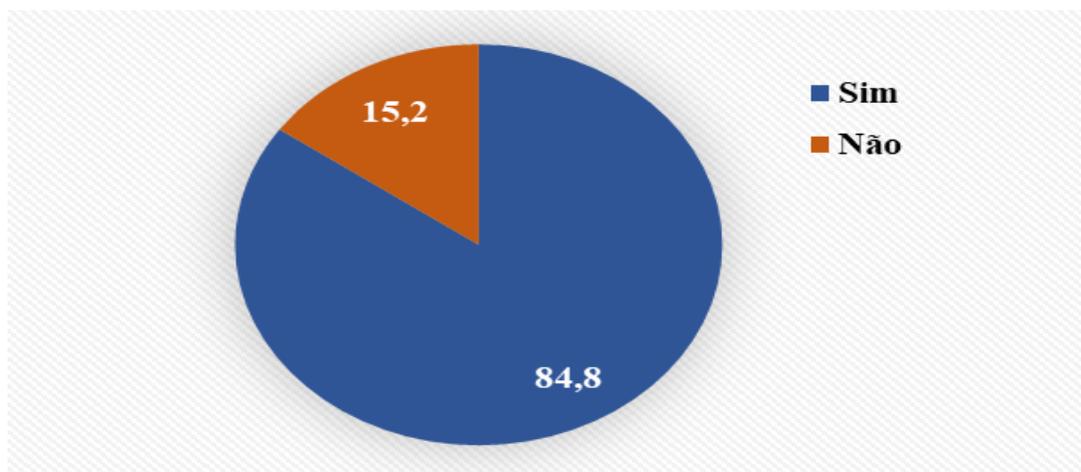
Número total de respondentes = 96 pessoas, disseram que nesta pandemia, já vivenciaram situações que as impactaram emocionalmente.

Alguns profissionais na área de saúde, nas suas labutas diárias, infelizmente, agem de forma prepotente e arrogante, pois não sabem compartilhar as informações com a equipe, só sabem criticar os outros, além de acharem que ter emoção é sinal de fraqueza. Mas, a Covid-19 proporcionou a queda das máscaras, a impotência e incerteza, e pode-se observar que, quem faz a diferença no atendimento, são aqueles que, verdadeiramente, se importam com a saúde do paciente, seu bem-estar, pois não ficam querendo aparecer às custas do mal do próximo. A partir da presente colocação, foi solicitado ao respondente que opinasse quanto à seguinte

questão: “Como não temos o poder de evitar a morte, o fator sensibilidade é uma ferramenta que torna o profissional mais humano, particularmente, dentro das situações vivenciadas durante a Covid-19?”.

Neste quesito, 84,8%, representando 167 pessoas, no universo de 197 respondentes, manifestaram pela resposta de forma afirmativa, conforme demonstra o Gráfico 39, a seguir:

Gráfico 39 - Percentual dos respondentes que concordam ou não que não temos o poder de evitar a morte, e que a sensibilidade é uma ferramenta que torna o profissional mais humano, dentro das situações vivenciadas durante a pandemia Covid-19



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Ainda com relação aos aspectos inerentes às consequências da pandemia, em função da Covid, foi solicitado dos respondentes que opinassem para o seguinte aspecto: “o que poderia ajudar as pessoas a terem esperança de dias melhores? Como resposta, 16,5% do total dos respondentes (197 pessoas), apontaram para a “Fé”, seguido por “Fé em Deus”. Em terceiro e quartos lugares, em número de citações, vieram “acreditar que tudo passa” e “fazer planos/sonhos para o futuro”, com respectivamente, 17 e 15 citações, conforme constam no resumo apresentado na Tabela 9, a seguir.

Tabela 9 - Percentual dos respondentes acerca do que acham que ajuda as pessoas a ter esperança em dias melhores

DIAS MELHORES	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%)
A fé	32	16,2
Fé em Deus	29	14,7
Acreditar que tudo passa	17	8,6
Fazerem planos/sonhos para o futuro	15	7,6
Crerem que a pandemia passará e a vida continuará.	12	6,1

Acreditar na ciência/haverá uma vacina para o vírus	12	6,1
Esperança	11	5,6
Pensar positivo	8	4,1
Viver um dia de cada vez.	8	4,1
Confiança	5	2,5
Resiliência	5	2,5
Se cuidar	4	2,0
Amor	4	2,0
Nunca desiste dos seus sonhos	3	1,5
Ir à luta	3	1,5
Vontade de viver	3	1,5
Solidariedade	3	1,5
Foco	3	1,5
Deixarem de se influenciar pelos noticiários	3	1,5
Saber de suas capacidades	3	1,5
Determinação	2	1,0
Psicoterapia	2	1,0
Força	2	1,0
Aceitação	2	1,0
A vida continua após a morte	2	1,0
Cultivar o sentido da vida	2	1,0
Olhar para frente	2	1,0

Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

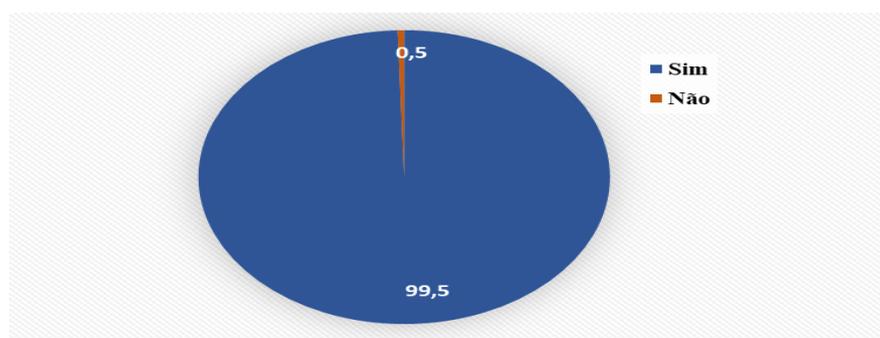
Notas: Neste item, constam outras respostas, as quais se encontram no Apêndice B, Tabela 48.

Era permitido informar mais de uma ação que poderia ter feito mais.

Número total de respondentes = 197 pessoas.

Nas vidas existenciais das pessoas surgem dificuldades de todas as naturezas, sejam elas grande, média ou pequena, e, em decorrência, deixam lições a serem aprendidas. Para afirmar ou não essa colocação, foi perguntado ao respondente se as dificuldades passadas em suas respectivas vidas deixaram algum tipo de lição. A resposta positiva à presente pergunta, representou 99,5%, ou seja, 196 pessoas, isto porque um indivíduo respondeu de forma negativa, no total dos respondentes da pesquisa. Assim, 197 pessoas apontaram para o sim, a ser observado no Gráfico 40.

Gráfico 40 - Percentual dos respondentes que tiraram ou não lições das dificuldades da vida



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Foi solicitado, em caso afirmativo, que a pessoa respondente relatasse o que aprendeu, resultante das dificuldades encontradas em sua vida cotidiana. Um resumo das respostas a presente solicitação encontra-se postada na Tabela 10, a seguir. Sendo constatado, em primeiro lugar, com 22 citações, representando 11,6%, do total de pessoas que tiraram lições das dificuldades da vida (196 respondentes), escolheram a afirmativa de que “nas adversidades nos fortalecemos”. Em segundo lugar, com 18 citações, vem “a lutar pela vida”.

Tabela 10 - Percentual dos respondentes acerca do que aprendeu diante das dificuldades da vida

O QUE APRENDEU	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%)
Que nas adversidades nos fortalecemos	22	11,2
A lutar pela vida	18	9,2
Ter paciência	15	7,6
Resiliência	15	7,6
Esperar em Deus	12	6,1
Que tudo passa	9	4,6
Amar	8	4,1
Ter persistência	7	3,6
Que somos todos iguais	5	2,6
Não repetir os mesmos erros	5	2,6
Ser mais ponderado	5	2,6
A ser mais forte	5	2,6
Não confiar demais nas pessoas	4	2,1
Não se preocupar com pequenas coisas	4	2,1
Autoconhecimento	4	2,1
Ter esperança	4	2,1
Valorizar a família/amigos	4	2,1
A respeitar o próximo	4	2,1
Fazer boas ações	3	1,5
A ter fé	3	1,5
Otimismo	3	1,5
Que devemos ser mais humildes.	2	1,0
Ser melhor comigo e com todos	2	1,0
Perdoar	2	1,0
Não alimentar amargura	2	1,0
Cuidar mais de si	2	1,0
Enfrentar os obstáculos	2	1,0
Todos erram	2	1,0
Ser grato	2	1,0
Ser humana	2	1,0

Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Notas: Neste item, constam outras respostas, as quais se encontram no Apêndice B, Tabela 49.1.

Era permitido informar mais de uma ação que poderia ter feito mais.

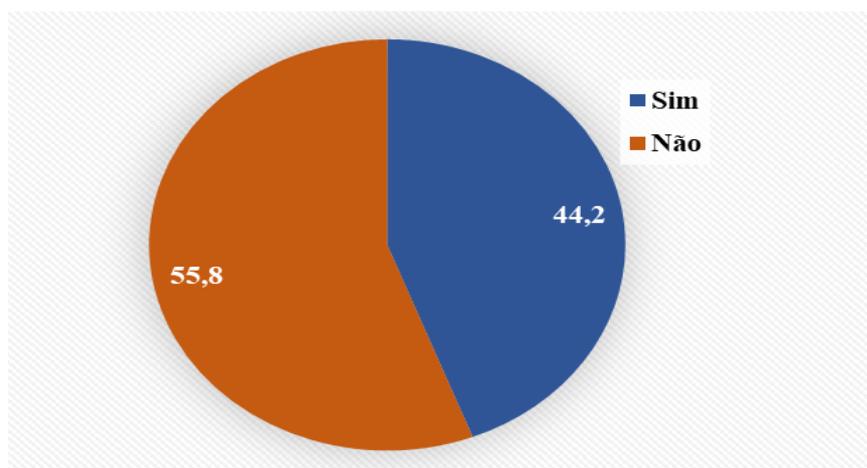
Número total de respondentes = 196 pessoas, correspondendo as pessoas que tiraram lições das dificuldades da vida.

O apoio em nossas vidas, desde o nosso nascimento, até a nossa morte, é parte preponderante para a nossa existência. Esse apoio pode ser por meio de alguma palavra de

consolo, de algum ato positivo ou de algo que irá ao encontro daquilo que a pessoa almeja ou precisa.

Nesse sentido, foi perguntado ao respondente “se ele precisou ou não de alguma ajuda religiosa e espiritual durante a pandemia da Covid?” 55,8%, ou seja, 110 pessoas de um total de 197 pessoas que responderam o questionário optaram para o “não”, conforme demonstrado no Gráfico 41, a seguir. Entretanto, é importante destacar que a presente pesquisa foi realizada no período que começou o fechamento de todas as igrejas no Brasil, e as pessoas estavam muito assustadas, como ainda continuam, com a possibilidade de contaminação, ou de levar o vírus para o líder espiritual. Foi o período de maior isolamento das pessoas em suas próprias casas, em que todos estavam evitando tudo e todos, sendo que alguns chegaram até mesmo a se desfazer dos seus animais de estimação.

Gráfico 41 - Percentual dos respondentes que precisaram ou não de algum apoio, alguma ajuda religiosa e espiritual durante a pandemia do Covid-19



Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

A pesquisa de opinião fecha colocando para o respondente a seguinte frase: “Das coisas que você fez na vida, do que você mais se orgulha?”. Neste quesito, foram inúmeras as respostas encontradas, entretanto, cabe destacar a seguinte: “criação dos filhos”. Este item constou com 51 citações, representando 25,9% do total de citações das 197 pessoas respondentes. Em seguida, com 24 citações, representando 12,2% do total das citações dos respondentes, encontra-se “Ajudar/trabalho voluntário”.

Vale destacar que, um resumo, por item, das demais citações consta na Tabela 11, a seguir, as quais foram extraídas do Apêndice B, Tabela 51, em anexo, relativo à Pesquisa de

Opinião. No referido Apêndice, encontram-se, em menores números, outras citações, as quais poderão ser constatadas *in locu*.

Tabela 11 - Percentual dos respondentes acerca das coisas que mais se orgulha de ter feito

MAIOR ORGULHO	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%)
Criação dos filhos	51	25,9
Ajudar/trabalho voluntário	24	12,2
Trabalho/profissão	19	9,6
Da família	18	9,1
Superação/Não desistir	13	6,6
Amar	12	6,1
Ser pai/mãe/avô/avó	10	5,1
Estudo	8	4,1
Honestidade	7	3,6
Respeito ao próximo sem distinção de classe social	7	3,6
Construir uma família do bem/estruturada/cristã	7	3,6
Caráter	6	3,0
Ser/ter amigo	5	2,5
Ser bom filho/cuidar dos pais	5	2,5
Não tenho orgulho	5	2,5
Ser quem sou	4	2,0
Autonomia Financeira	4	2,0
Conseguido (sobre)viver	3	1,5
Espiritualidade	3	1,5
Ter chegado onde cheguei	3	1,5
Aprender	2	1,0
Desapego às coisas materiais	2	1,0

Fonte: Dados coletados e sistematizados pela autora da pesquisa.

Notas: Neste item, constam outras respostas, as quais se encontram no Apêndice B, Tabela 51.

Era permitido informar mais de uma ação que poderia ter feito mais.

Número total de respondentes = 197 pessoas.

PESQUISA 2

Ao realizar a Pesquisa de opinião 2 com algumas religiões na Paraíba, sobre resiliência, foram obtidas as opiniões dos representantes de cada religião acerca do tema, estando abaixo apresentadas:

1) Centro Islâmico de João Pessoa trouxe o seguinte pensamento: sendo a resiliência a capacidade do ser humano de se adaptar às circunstâncias que lhes são impostas, o muçulmano ao aceitar todos os desígnios de Deus, como estando sobre seu domínio e controle, não se apavora e aguarda sempre pelo melhor. Tivemos um idoso islâmico que superou o Covid, sendo medicado, mas confiando que o controle da vida está com Allah (Deus). O que ajudou ele a

recuperar-se é a certeza de que só acontece com a pessoa aquilo que Allah (Deus) prescreveu para ele. Isso se chama confiança nos desígnios de Allah.

2) A Seicho-No-Ie, que é um Movimento de Iluminação da Humanidade de Paz e Fé, fundada pelo Mestre Masaharu Taniguchi, informou que eles divulgam o modo de viver natural. Assim, ser amado é natural, ser próspero é natural, e os praticantes da Seicho-No-Ie estudam livros, revistas e fazem práticas religiosas que ajudam a superar o sofrimento e obter força interior, que é a resiliência. Foi citado o exemplo de um casal; ele com 87 anos e a esposa com 79 anos que contraíram o coronavírus, a família se desesperou devido a idade dos dois, e da gravidade da doença. Eles foram internos, e intensificaram as suas orações e leitura de livros sagrados e saíram os dois do hospital, abraçados, mostrando os livros que leram, sorrindo disseram “vencemos a Covid”.

3) Hare-Krishna enviou a seguinte resposta: “considerando que a resiliência é a capacidade de responder a si mesmo, de forma intuitiva, às adversidades acontecidas ao longo de sua vida, pode-se dizer que o devoto Hare-Krishna trabalha essa capacidade de forma constante, uma vez que ele é consciente de que não é o corpo que está ocupando e tem o conhecimento de que todos nós temos um karma. Ele sabe que se algo ruim está lhe acontecendo, ele teria que passar por isto e se conecta através do canto de mantras e associação com outros devotos, orando a Krishna para que ele lhe dê forças e coragem para superar a adversidade que o aflige. A associação com outros devotos alimenta a esperança e a fé de que tudo vai passar, além da satisfação de perceber que existem pessoas que se preocupam com ele e que estão prontos a ajudá-lo a superar o momento ruim. “A solidariedade humana é um pilar na construção de sua vitória”.

Não significa dizer que o devoto aguarda, passivamente, a passagem da adversidade. Como ele tem conhecimento de que estamos nessa vida com um único propósito, que é o de servir a Krishna, ele procura manter sua inteligência e a sua fé, ocupando o seu tempo, servindo às pessoas, preocupando-se em aliviar as dores e o sofrimento alheios, em proteger os animais, entre outros.

Certa vez um coordenador disse: “O caminhar, de maneira gradual, de um devoto ou devota, dentro do processo da Consciência de Krishna deve ser checado pela própria pessoa, através dos critérios da ciência espiritual de Bhakti yoga. Isto mostra que o devoto, que nem um bandeirante, deve estar sempre alerta e consciente de seu papel neste mundo material. O devoto deve estar sempre buscando contato com Krishna, o que lhe fortalece nos atropelos que o alcançam.

4) O Zen Budismo disse que a palavra resiliência é muito nova no seu uso atual. “Não temos conceito semelhante. Quando se fala em adaptação às mudanças podemos ver nisso um dos conceitos principais do budismo, que é a impermanência. Nossa comunidade, em João Pessoa, é muito pequena, não temos idosos e também, até agora, nenhum relato de praticante que tenha contraído Covid”.

5) Cultura indígena: “Na verdade a resiliência é uma palavra que está inserida em todo lugar, inclusive com o legado do povo indígena. Parece um tipo de enfrentamento. Se é resistência está muito ligada também aos idosos. Por isso, lhe afirmo que graças a Deus, os idosos, aqui da aldeia, poucos foram os que tiveram Covid. O restante foi jovens, e outros apenas suspeita. E, a forma dos idosos enfrentarem foi com garra e perseverança. Eles curaram-se com fé e confiança. Teve um que pediu para ser abençoado rezando com ramos de folha de pião para Deus Tupã libertar e levar para longe aquele mal. Porque a resiliência na cultura indígena é um enfrentamento de se reapropriar e se ressignificar para recuperar-se. Como “nóis” aqui povo potiguara que temos a força que daí vem as lendas ou encantados como muitos chamam tudo isso em forma de resistência. Vejo a resiliência como resistência para nós. Temos nossas raízes. Teve uma indígena idosa que se recuperou de Covid, ela tem muita força espiritual e vontade de viver”.

6) O pensamento do catolicismo é: “Aqui na paróquia temos tratado a palavra resiliência como um “braço” que tem no corpo a capacidade de auxiliar, ajudar, servir, e por fim, fazer deslanchar como foco aos abatidos pela pandemia, que tem afetado e levado ao sofrimento, com a perda de alguns dos seus entes queridos. O que tento falar para as pessoas que me procuram? Se não otimizar a força e canalizar para as coisas do alto, as pessoas com o vasto sentimento de empoderamento e fortaleza, ou seja, durante toda a nossa vida temos perdas, temos sofrimento, temos decepções e outras coisas mais. Aqui, com o sofrimento de várias famílias, tenho dito que precisamos erguer a cabeça e juntos encontramos força na oração, na solidariedade, na fraternidade, e, sobretudo, no campo da fé, ou, no campo espiritual. E essa experiência têm ajudado por demais há muitos irmãos e irmãs, pois, a fé é imprescindível para a nossa caminhada na existência e não podemos caminhar na peregrinação existencial sem esse motor, que nos move e nos faz superar os resquícios das perdas da vida e da pandemia. Aqui, uma viúva de 84 anos, com uma fé imensurável, passou mais de 60 dias internada no hospital e venceu a Covid. O que mais ajudou ela foi as orações da comunidade e de todas as pessoas que a conhecem. Jesus é o ícone da resiliência, e o sofrimento é uma passagem. Seguir Jesus é estar vinculado ao sentido da vida, que é servir, curar, ajudar e ser solidário com o próximo, pois imitá-lo é levantar os outros de suas dores. É dar o seu melhor sempre, é aprender

com ele a suportar a dor, deixar a marca do amor, é ressuscitar, renascer, reflorescer. Cito também o exemplo de outra idosa, que estava com a Covid, e disse-me: “Nossa Senhora segurou na minha mão e me levantou”. Assim, no meu ponto de vista, resiliência é construída na fé em Deus que nos ajuda a prosseguir, é não parar, não desistir no meio do caminho, mas avançar sempre em busca da terra prometida, na certeza de que Jesus nos ajudará a ressuscitar nossos sonhos, projetos, saúde e paz social.

7) Na perspectiva espírita kardecista, segundo o respondente, a resiliência está associada a serenidade na manutenção da harmonia. Qualquer que seja a situação de dor e de sofrimento temos a compreensão de que “a inteligência suprema” nos favorece oportunidades de brilho “por lapidação”; a condição da beleza, pelos efeitos do cinzel em nosso ser. Reelaborar de modo constante a nossa inteligência e renovar os parâmetros de nossos sentimentos exige que estejamos com a capacidade de revolver as nossas estruturas interiores, remodelando e renovando nosso potencial de crescimento como indivíduo e como integrante de uma família. Como espírita, compreendo que ter resiliência é empreender a difícil tarefa de transitar da deformidade ao belo, e da escuridão para a luz. Tarefas que exigem luta e sacrifício, e que realizamos com serenidade objetivando sempre a harmonia divina em nós mesmos. Conheço um caso de um idoso espírita que teve a Covid grave, foi internado e reagiu bem, pois manteve o estado de serenidade diante de todas as possibilidades. Contagiou a família com sua harmonia interior, o que fez com que os membros de seu núcleo familiar, mulher, filhos e netos se mantivessem confiantes na proteção divina e na presença confortadora de Jesus. Além disso, o que ajudou esse idoso foi a certeza de que “tudo passa”, e a certeza de que a situação futura dependeria, essencialmente, do que o mesmo fizesse naqueles momentos. Conduziu com maestria as circunstâncias, fortalecendo a si e aos outros membros da família. Com toda a gravidade do caso, o seu comportamento promoveu suavidade no trânsito doloroso.

8) A Igreja Presbiteriana respondeu-me através de um pastor que estava internado com Covid, em Brasília, e quis participar. Eu fiquei constrangida, e disse-lhe que não iria incomodá-lo naquele momento. Mas, dentro de 5 minutos, recebi a seguinte resposta dele: “Para mim, resiliência é a capacidade de lidar com o sofrimento, enfrentando-o, e olhando para o futuro seguro, na certeza de que terá um fim. Na nossa igreja, alguns irmãos idosos recuperaram-se; pelo menos 3 (três) mostraram a confiança em Deus como parte da força para vencer a doença, porque a fé nos remete a acreditar que Deus tem poder para curar (seja aqui, seja na Glória).

Com base em todos os resultados apresentados, esta pesquisa, que teve como propósito conhecer fatores que contribuem para a resiliência do idoso, refletiu a opinião, postada por 197 (cento e noventa e sete) pessoas com faixa etária a partir de 60 anos, incluído um respondente

com mais de 90 anos, de onde emergiu a coleta de dados. Essas pessoas se propuseram contribuir respondendo dados socioeconômicos, e questões elencadas que abrangeram as temáticas sobre envelhecimento, morte, meio ambiente, aspectos de consumo, resiliência, religiosidade e espiritualidade.

Do universo global dos respondentes, a presença do gênero feminino foi majoritária, bem como a de pessoas casadas. Esse universo global se apresentou composto por um bom nível de escolaridade, em que se destacaram pessoas com ensino superior completo e com especialização. Predominantemente, declararam que residiam acompanhados (as) de esposo (a) ou com filhos, ou seja, vivem em um ninho cheio, e que a renda prevalecente se concentra na faixa entre 3 a 10 salários mínimos, bem como se apresentaram pessoas aposentadas.

Sob este contexto, é que foram colhidas e compilados as respostas e opiniões, postas pelas pessoas respondentes, que fizeram parte do resultado do trabalho, em tela.

O primeiro ponto enfatizado refere-se ao comportamento desses respondentes quanto ao aspecto social, ou seja, a prevalência das ações praticadas por pessoas em benefício daquelas mais necessitadas. Neste aspecto, destacam-se as citações das ações realizadas no âmbito das atividades religiosas.

Quanto à colocação positiva de que o idoso pode aprender coisas novas até o final de suas vidas, cerca de 99%, ou seja, 145 pessoas disseram sim em um universo de 197 respondentes. Esse posicionamento refletiu o pensamento desse grupo de pessoas possuídas de um bom nível intelectual, além de deterem experiências próprias em função de suas ideias avançadas. Tal fato poderá ter refletido nas suas visões no que se refere ao meio ambiente, ao escolherem a opção da resposta em que “procuram cuidar da natureza para que as próximas gerações possam conhecer o que é um rio, os peixes, por entenderem que estão entrelaçados pelo amor de Deus, e o que a gente faz repercute na vida dos outros”. Sendo também pessoas que compuseram o grupo majoritário daqueles respondentes que afirmaram que, quando vão à farmácia praticam o bom senso: “consumem o que precisam”.

A pesquisa não deixou de abordar o aspecto do ser humano quando chega na sua finitude, particularmente fazendo recordar o que ela deveria ter feito mais ao longo de sua existência terrestre, invocando a “música epitáfio” do grupo Titãs. As respostas colhidas, as quais refletem os sentimentos desses respondentes, convergiram para: em primeiro lugar, com 35 citações, “me importado/preocupado menos”; em segundo, como 28 citações, “satisfeito com a vida que teve/tem”; e, em terceiro lugar, representando 24 citações, cada uma, “viajado mais e amado mais”.

Fazendo um “vis à vis” destas citações, leva a se perguntar se as respostas emanadas por essas pessoas guardam relações com suas religiões/espiritualidades, pois 94,4% dos respondentes, equivalentes a um quantitativo de 186 pessoas, afirmaram estar presente em suas vidas o aspecto religioso/espiritualidade, e que são pessoas comprometidas com esses aspectos. Vale ressaltar que deste universo de 186 pessoas, 79,8% (148 pessoas), afirmaram que a religião/crença espiritual as ajudaram a se perdoarem pelos seus erros do passado, e que 97,8% (182 pessoas) afirmaram que este fato ajudou a compreender sobre a diversidade humana, incluindo os animais e as plantas. No aspecto da intolerância religiosa, cabe acrescentar que 88,2% (164 pessoas) não passaram por essa situação.

Por outro lado, no tocante aqueles que disseram ter sofrido algum tipo de intolerância religiosa, no total de 22 pessoas, há de se destacar as críticas provenientes de familiares e amigos com respeito a fé das pessoas, questões sociais, de gênero e religião, rejeição social e proselitismo religioso.

No universo dessas pessoas que apontaram possuir algum tipo de religião/espiritualidade (186 pessoas), foi observado que a preponderância das opiniões (76,4%) convergiu para, dentre as opções colocadas, “o legado histórico que as religiões deixaram para o mundo, incluindo hospitais, orfanatos, abrigo de idosos, universidades e acervo cultural, e que seus exemplos nobres, nos gestos de ética e altruísmo, inspiram as pessoas a realizarem o bem ao próximo. Esse posicionamento torna-se importante, na medida em que remete a uma visão positiva dessas pessoas por estarem pertencendo ao que é bom para a humanidade.

Vale ressaltar que o fato de possuírem algum tipo de religião/espiritualidade corroborou para que as pessoas acreditassem na existência de uma relação positiva com a saúde das pessoas, inclusive atuando de forma positiva na prevenção o suicídio.

Um dos aspectos relevantes, presentes na saúde do idoso, é o atendimento na rede hospitalar, principalmente aquele direcionado aos idosos carentes, pois eles(as) são mais frágeis, dentro da sociedade. Sob este ponto, a quantidade de citações, emanadas pelos respondentes, aponta para os aspectos relacionados ao “melhoramento da política pública”, “o respeito/apoio” e “políticos honestos”, dentre outros de menores números.

O envelhecimento trouxe uma necessidade maior por uma busca espiritual, segundo os respondentes, entretanto, um ponto proeminente foi o fato de também ser observado um grande número de respostas negativas na questão. A explicação que se pode depreender em relação a essa indagação, é no sentido de que, por serem pessoas com bom nível intelectual, este ponto

de decisão sobre escolha espiritual, já foi introjetado por leituras anteriores e vivências em suas vidas, na maioria dos pesquisados.

Com relação a palavra resiliência, dentre as alternativas colocadas, aquela que melhor definisse o seu ponto de vista, a resposta majoritária foi a de que “acreditava que a capacidade de superar as adversidades é algo que pode ser aprendido através de exemplos de coragem observados em seus familiares, amigos, nos livros, filmes, músicas, peças de teatro e eventos culturais”.

O fator morte esteve presente na pesquisa, com fulcro em abordar fatores presentes e arraigados na pessoa humana, qual seja a vida após a morte, e, em caso positivo, suas crenças no porvir. O que se observou, como são pessoas que possuem um grau de espiritualidade/religião elevado, a resposta majoritária foi no sentido de acreditarem na existência de vida após a morte, na imortalidade da alma e que, quando morressem, iriam para o céu.

Na sequência das respostas e de opiniões a respeito da morte, foi solicitado aos respondentes suas percepções sobre Deus. O resultado deste item convergiu para as colocações proferidas na sua predominância sobre o amor, luz, energia, tudo/todo e onipotente/onipresente/onisciente.

O tema resiliência voltou a ser novamente mencionado ao fazer um contraponto com as perdas da vida. Neste aspecto, foi perguntado se a resiliência comunitária concedia força para aceitar as perdas da vida. A colocação, majoritariamente emanada pelos respondentes, foi no sentido do sim, em cerca de 95,4% dos respondentes, ou seja, 188 pessoas em um universo de 197 pessoas, o que demonstra o alto grau de significância.

Procurou-se saber se a lembrança de um personagem histórico havia inspirado a superar as dificuldades da vida. 63,5% optaram pela palavra sim, e o personagem histórico com maior número de pronúnciação foi o de “Jesus Cristo”, seguido, por uma certa distância, pelo nome de “Gandhi”, “Maria a mãe de Jesus” e o de “Madre Tereza de Calcutá”.

A pesquisa não fugiu de apontar a questão sobre o acolhimento de pessoas no tocante às mensagens positivas recebidas, quando se está passando por algum tipo de relevante dificuldade. Em resposta, foi observado que a grande maioria dos respondentes caminhou para o sim, e que os tipos de citações mais pronunciadas de consolo foram “tudo passa/vai passar”, “confiar/ter fé em Deus” bem como as palavras de conforto/apoio/força/coragem. Em se considerando os tipos de livros, filmes e músicas recorridas para superação, cabe destacar no caso dos livros, a “Bíblia” e o “Evangelho segundo o Espiritismo”. No tocante a filmes destaca-

se “A Cabana”, e de músicas as melodias “Como uma onda no mar de Lulu Santos/Nelson Mota” e “Tente Outra vez de Raul Seixas/Paulo Coelho e Marcelo Motta”.

Em adendo ao que foi respondido no item anterior, as pessoas se pronunciaram para afirmarem, na sua totalidade, que criatividade, persistência, bom humor, flexibilidade e capacidade de adaptação ajudam a superar os problemas da vida, e que as estratégias usadas para superarem as dificuldades estavam baseadas nos fatores “fé” e “estar com amigos”.

O fator morte e suas repercussões foram também pontos explorados, a começar pelo diálogo sobre o enfrentamento da morte. Foi constatado que 17,7% dos respondentes tinham dificuldades em abordar esse tema, e que, na sua maioria, 97% optou para o fato de que “na hora de sua morte não iria querer ouvir nenhuma palavra de condenação”. Voluntariedade que demonstra o forte impacto da palavra morte no seio desses respondentes, principalmente, por se encontrarem com idades avançadas.

A partir desses apontamentos, foi solicitado aos respondentes que se posicionassem quanto à opção pela importância de uma disciplina, com suas vicissitudes, que contemplasse a educação para a morte. Sugestão aceita por 82,7% (163 pessoas).

Aprofundando mais na questão morte, as pessoas, majoritariamente, responderam que pretendiam deixar exemplos positivos para futuras gerações, e que esses exemplos ajudam o idoso no confronto com a morte. Responderam também que o amor a Deus e a família figuram em primeiro lugar na quantidade de citações daquilo que jamais morrerá dentro de si.

No caso do fator Covid-19, relacionado à morte, a colaboração dos respondentes, em função da data da pesquisa ocorrida no início da pandemia, convergiu para um resultado a ser melhor explorado. Entretanto, deve-se destacar para os impactos emocionais deixados por essa pandemia, os quais segundo eles foram superados, em primeiro lugar, em número de citações, pela fé/confiança em Deus, seguida por orações, dentre outras, e que esses fatores convergem para a esperança de dias melhores.

O fator Covid-19 também impactou a prepotência de determinados profissionais, pois deixou neles a semente de que não tinham o poder de evitar a morte.

Os pontos finais da presente pesquisa foram focados nas lições que a vida deixa diante das dificuldades encontradas. Os respondentes enfatizaram que “nas adversidades nos fortalecemos”, e que devemos “lutar pela vida”, dentre outras, além de registrarem que o “apoio espiritual” em todos os momentos, é de grande relevância, e que possuem “orgulho na criação dos filhos”.

Com relação a pesquisa informal sobre resiliência, realizada nos segmentos religiosos de João Pessoa - PB, os respondentes disseram que ter confiança nos desígnios divinos, buscar

aceitar a sua vontade, realizar práticas religiosas de oração, fé, esperança, solidariedade, fraternidade e serviço ao próximo, tem ajudado a superar a dor e o sofrimento causado pela Covid-19. Além disso, essas práxis, segundo os respondentes, concedem resistência e serenidade para suportarem o estresse, e força espiritual para vencerem as adversidades. A maioria dos respondentes considera que existe uma força maior, para alguns, Jesus, o ícone da resiliência, símbolo de proteção e amparo, e estar na sua presença é comprometer-se com o sentido da vida, que é ajudar os outros a se levantarem de suas quedas, decepções e fracassos, deixando as marcas do amor, da paz social, semeando o ressuscitar, o renascer e o reflorescer para prosseguir, avançar e chegar a terra prometida.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A transparência do direito à informação, por parte dos cidadãos comuns, tornou-se no mundo contemporâneo, uma norma que concede dignidade e segurança para todos. Nesse sentido, configura-se cada vez mais a aliança da ciência com os valores humanos, éticos e solidários. A Covid-19 deixou claro que não queremos um mundo de separação, exclusão, mas que desejamos reduzir a distância entre as pessoas, após estarmos protegidos pela vacina. A sociedade também deseja que não exista distância entre ela e as universidades, nem entre ela e as instituições jurídicas. Nesse sentido, esperamos que o nosso estudo possa ter contribuído para aproximar o cidadão da leitura de um texto científico sobre o envelhecimento.

Na ciência, o campo da pesquisa tem seu valor a considerar, pois os dados colhidos em um experimento científico deixam algum legado positivo para a humanidade. Dessa forma, o presente trabalho não procurou fugir a esta máxima, por meio da aplicação de técnicas de pesquisa qualitativa e quantitativa, que contribuíram para avaliar como surge o processo de resiliência na pessoa idosa, utilizando-se de dados que contemplaram as questões socioeconômicas, sobre o envelhecimento, morte, meio ambiente, aspecto de consumo, religiosidade e espiritualidade.

Ao longo do recolhimento destes dados, pode-se observar a participação positiva dessas pessoas, com idade a partir de 60 anos, no sentido de contribuírem, proativamente, nas respostas da pesquisa de opinião a elas enviada, base para o presente trabalho. O resultado encontrado, ao longo da pesquisa, foi no sentido de que os valores religiosos/espirituais são de suma importância para a pessoa idosa, particularmente no tocante à qualidade de vida desses idosos respondentes, por afetarem positivamente o seu protagonismo e empoderamento. A partir de então, se sentem um sujeito com gigantescas potencialidades, habilidades e capacidades para construir uma velhice digna e saudável.

Um outro ponto que vai ao encontro dos objetivos da presente pesquisa é quanto aos valores religiosos espirituais no enfrentamento da morte, na pessoa idosa. Observou-se como é importante quando o idoso tem introjetado nele tais valores, pois estar conectado com Deus e a outras pessoas de sua religião/espiritualidade, dá força para superar as perdas, tendo em vista que a resiliência comunitária traz consolo e equilíbrio emocional, já que a fé, oração e meditação são estratégias de superação de dificuldades. Além disso, os recursos religiosos/espirituais colaboram para o idoso evitar a autonegligência e o suicídio, amenizar o impacto físico e mental ocasionado pela Covid-19, se perdoarem pelos erros passados, melhorar sua saúde, respeitar a

diversidade humana, diminuir o consumo, pois, sabem que para sobreviver não precisam explorar de forma predatória a natureza.

Entretanto, a pergunta continuará: Sabemos aceitar a nossa velhice? “Às vezes, quando ousamos caminhar na arena da vida, o maior crítico que enfrentamos somos nós mesmos” (BROWN, 2016a p. 51). A autora reflete que buscamos reconhecimento externo e aprovação nos outros, mas a coragem é um valor que precisamos cultivar. Ou seja, temos receio de sermos depreciados, criticados e rejeitados pelos outros, mas somos capazes de nos tratarmos amorosamente e com ternura? Será que sabemos valorizar a nossa história e tudo o que construímos, ou estamos terceirizando esse poder? A opção é: ser carrasco de si ou cuidar do nosso jardim? Alguns respondentes da pesquisa já estão colocando isso em prática, mas a lição para todos nós é dever de casa.

O fator Covid-19 também pode ser sentido, não só no comportamento das pessoas idosas, mas em suas observações e comportamentos. A professora da Escola médica de pós-graduação da Puc-Rio, Analice Gigliotti, publicou um artigo relatando duas pesquisas: 1) Uma dos Estados Unidos, da Universidade de Stanford, onde foram recrutados mil adultos, na faixa de 18 a 76 anos, para investigar seus sentimentos e emoções durante a pandemia; 2) A segunda realizada na *University of British Columbia* – Canadá, onde o objeto de estudo abrangeu 800 adultos (GIGLIOTTI, 2021).

O que os pesquisadores supunham, de acordo com Gigliotti, é que a positividade do idoso estaria perturbada devido ao fato do sofrimento psíquico ao qual foram submetidos durante a pandemia. Entretanto, as pesquisas comprovaram que a resiliência dos idosos é uma realidade. Ou seja, o ânimo, a coragem, determinação, energia e força dos idosos continuaram elevados, comparado com os dos mais jovens, pois apresentaram baixo nível de preocupação, melhor qualidade de vida e contentamento. Resumidamente, os idosos não deixaram a peteca cair, seguraram a onda, e, de acordo com a professora, o fato deles possuírem uma renda financeira estável, contribuiu para que isso acontecesse (GIGLIOTTI, 2021).

Com base nos dados coletados, no presente trabalho, é possível observar que o idoso brasileiro é resiliente porque tem religião/espiritualidade, como preconizou Frankl, um sentido de vida que motiva a fé, o otimismo, a coragem, determinação, força, confiança e esperança. É claro que o fato dos idosos saberem que já superaram muitos obstáculos, dá força para suportarem a incerteza do momento presente, mas os valores religiosos/espirituais são fonte de resiliência, pois a crença na terra prometida, pertence a esse campo, a seara do amor, onde os que partem levam consigo muito de nós, principalmente porque conhecem o pior de nós mesmos e nos aceitam como somos (LEWIS, 2007). Assim, lidar com os limites do que não

compreendemos, quando nos perguntamos para onde foi os que amamos? Ao imaginarmos a resposta: estar nas mãos de Deus, isso traz alívio, pois conjectura-se que a inteligência maior que cuida do universo inteiro, também irá tomar conta de quem partiu, e de mim, quando chegar a minha hora. Assim, a crença de que a pessoa que amamos está protegida, mesmo sem a minha presença, abranda a dor da separação.

Os respondentes da pesquisa também afirmaram que os exemplos das pessoas em suas religiões/espiritualidades, contribuem para o seu bem-estar. No legado histórico das religiões, existiu uma família, em Nazaré, que enfrentou povos cruéis com equilíbrio emocional, suportou riscos, agiram com coragem, não se deixaram abater, pois seu verdadeiro tesouro não eram os seus bens materiais, mas o “bem querer” dos que estavam ao seu lado, já que o poder material não era a sua ambição. Essas pessoas nos ensinaram a acreditar na intuição, aquela estrela cadente que nos mostra sempre o caminho a seguir, a não ter medo de quem não têm poder para fazer nada ao espírito, que é possível sobreviver à morte daqueles que mais amamos com dignidade, continuar ajudando os outros, e expressar a nossa solidariedade, apesar de todo o sofrimento. Esse exemplo também tem sido observado nos idosos, pois apesar de terem presenciado a morte de familiares e amigos, continuam doando cestas básicas para os mais necessitados, oferecendo em suas igrejas, remédios para os que não tem condições de comprar nada, roupas, e, investindo seu tempo em orações para os que estão sozinhos nos hospitais (CURY, 2007).

Os idosos se esforçaram, mudaram a situação nessa pandemia, e saíram enriquecidos, de cabeça erguida, firmes e preenchidos de diversas conquistas interiores. Eles venceram o medo, a solidão, criaram estratégias para se defenderem e viver um dia de cada vez, disseram não aos netos e filhos, e colocaram limites para sair da “doença da netite”, aquela em que os avós só ficam cuidando dos outros e se esquecem de tomar conta de si. Os idosos disserem: Eu posso me proteger, e quero me comprometer com o cuidado ao outro. Assim, eles estão permanecendo mais felizes durante a pandemia, e superando os problemas com dignidade, decência, humildade e integridade porque são plurais, sistêmicos, aceitam mensagens edificantes de outras crenças, desde que emitam vibrações de paz, bondade e amor. Valorizam o sorriso, se alegram com pequenos gestos, descobriram que o melhor remédio para a insônia é ler livros sagrados, pois eles aliviam a ansiedade, não deixam desanimar, incentivam a combater e lutar por sua vitória. Os idosos aprenderam também a se desviar dos que exacerbam profecias apocalípticas sobre o fim dos tempos, que só semeiam ideias catastróficas e trágicas, e, quando escutam coisas negativas, ativam competências para desconsiderá-las.

Entre as estratégias emocionais criadas pelos idosos está a amizade. Que foram construídas de forma sólida ao longo dos anos, e lhes dão apoio para aceitarem as coisas que eles não podem mudar. Criaram rotinas diárias de comprometimento com sua saúde, tempo para fazer orações de intercessão, com o objetivo de abrir portas de trabalho para os amigos que perderam emprego, desenvolveram formas de expressar as suas emoções desabafando com as lideranças religiosas/espirituais, que proporcionam consolo, estímulo, aconchego e incentivo.

Os idosos respondentes desta pesquisa disseram que resiliência não é adquirida, ela precisa ser desenvolvida e, estão procurando fazer isso a cada dia, como Frankl, que puxava a sua própria mão e a apertava contra si, para simbolizar que podia contar consigo mesmo, e também articulava sobre a importância da responsabilidade social com o ser humano. Assim, a religião/espiritualidade parece potencializar a resiliência, pois encoraja a paciência diante do imprevisível, dá força para enfrentar a finitude, dá coragem para amar e perdoar de novo as pessoas, depois de tantas decepções, é o abrigo, o aconchego para as inseguranças, além de permitir demonstrar a sua vulnerabilidade para o outro, sem ser depreciado por isso, mas compreendido na sua fragilidade humana, e, capacita também a desenvolver a humildade para saber pedir ajuda quando precisa.

Por fim, pode-se constatar a importância da reflexão sobre a relevância de viver uma vida com sentido, valores significativos e espirituais. Assim, o presente trabalho torna-se prenunciador, ao expandir a resiliência na temática plurirreligiosa, de forma sistêmica, abordando temas como a necessidade de relações humanizadas. Entretanto, esse trabalho também aponta, por outro lado, para a desigualdade social, pois muitos não possuíam um computador para poder responder a referida pesquisa de opinião.

Foi possível identificar, ainda, no presente estudo, onde o universo da pesquisa é permeado por características subjetivas, e elevado grau de complexidade, que o fato de focalizar a plenitude dos valores religiosos/espirituais de forma plurirreligiosa e sistêmica, parece aliviar o vazio existencial, contribuir para a resiliência e conjecturar um delineamento do perfil do idoso brasileiro:

- 1) resiliente. Já superou várias coisas na vida, e acredita que vai superar a pandemia;
- 2) plurirreligioso. Está em sintonia com os valores da justiça, solidariedade, bondade amor, e paz;
- 3) é um ativista do meio ambiente e de causas sociais, além de realizar atividades voluntárias em prol da sociedade, como lutar por um atendimento hospitalar digno para os mais necessitados;
- 4) acredita na vida após a morte;

- 5) respeita-se. Não se permite ficar ouvindo cobranças, acusações e condenações dos outros com relação às suas escolhas espirituais e pessoais, pois está aprendendo a se defender, e ter autonomia;
- 6) é produtivo e participa do que está acontecendo em sua comunidade. Está com seu ninho cheio, e a maioria são aposentados;
- 7) quer aprender coisas novas e vive mais o dia de hoje;
- 8) sugere a implantação de uma disciplina sobre Educação para a morte, no sistema educativo;
- 9) acredita que o amor é algo que não morrerá jamais dentro dele;
- 10) considera que a religião/espiritualidade atua de forma exitosa no suporte estratégico para enfrentar as dificuldades da vida.

Que esse estudo seja um atíçamento aos idosos para uma mudança, aquela que os outros não podem fazer por nós. Nesse sentido, sugerimos que mais estudos possam ser realizados com intuito de contribuir na questão do envelhecimento e dos valores religiosos/espirituais.

Convido os idosos a contribuírem na construção de uma sociedade justa e fraterna, a lutar por seus direitos, por uma aposentadoria digna, e por políticas públicas que respeitem as necessidades dos mais vulneráveis. Que sejamos fortes e corajosos! Que sejamos idosos resilientes!

REFERÊNCIAS

- ABIMAR Oliveira de Moraes; CALANDRO, Eduardo Antônio; FURGHESTTI, Jane Maria. Um caminho pedagógico pastoral para a construção da resiliência a partir da experiência religiosa. *Caminhos*, n. 1, p. 154-167, 2020.
- ALMEIDA, Celita T. Xavier de. O papel da espiritualidade na qualidade de vida do idoso. In: CASTILHOS, Nara; BÓS, Ângelo J.G. *Temas sobre envelhecimento ativo*. Porto Alegre: Edipucrs, 2013.
- ALVES, Rubem. *Sobre a morte e o morrer*. Folha de São Paulo, São Paulo, 12 out. 2003. Opinião. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/opinioao/fz1210200309.htm>. Acesso em: 14 de janeiro de 2021.
- ALVES, Rubem. *Variações sobre a vida e a morte ou O Feitiço erótico-herético da teologia*. 2. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2009.
- ARAGÃO, Gilbraz. Do transdisciplinar ao transreligioso. In: Ana Maria Tepedino, Alessandro Rodrigues Rocha, (Organizadores). *A teia do conhecimento: fé, ciência e transdisciplinaridade*. São Paulo: Paulinas, 2009.
- ARANTES, Ana Claudia Quintana. *A morte é um dia que vale a pena viver*. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2016.
- ARANTES, Ana Claudia Quintana. *Histórias lindas de morrer*. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.
- ASSARÉ, Patativa. [19--]. Disponível em: https://www.pensador.com/autor/patativa_do_assare/. Acesso em: 20 abr. 2021.
- AURÉLIO, Marco. *Meditações*. Tradução: Edson Bini. São Paulo: Edipro, 2019.
- BARDIN, Laurence. *Análise de Conteúdo*. Tradução: Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BARBOSA, Rubenilda Maria Rosinha. Religiosidade/Espiritualidade e Resiliência: Visualizando Inter-relações. In: BARBOSA, Rubenilda Maria Rosinha (Org.). *Pesquisas e intervenções psicossociais*. Recife: Ed. Universitária da UFPE, 2012. 215 p.
- BARRETO, Adalberto. Terapia comunitária integrativa e a resiliência: quando a boca cala, os órgãos falam, quando a boca fala, os órgãos calam. In: CYRULNIK, Boris; CABRAL, Sandra Santos. *Resiliência: como tirar leite de pedra*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2015.
- BARRÍA, Cecília. *Depois da pandemia poderemos ter um período de libertinagem sexual e gastança desenfreada*. 2021. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-55670066>>. Acesso em: 16 jan. 2021
- BAUDRILLARD, Jean. *A Troca Simbólica e a Morte*. São Paulo: Edições Loyola, 1996.

BAUMAN, Zygmunt. *Ética pós-moderna*. Tradução: João Rezende Costa. São Paulo: Paulus, 1997.

BAUMAN, Zygmunt. *Vidas desperdiçadas*. Rio de Janeiro: Zahar, 2005.

BEAUVOIR, Simone de. *A velhice*. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2018.

BERGER, Peter. *O dossel sagrado: elementos para uma sociológica da religião*. Tradução de José Carlos Barcellos. São Paulo: Paulus, 1985.

BERGER, Peter; LUCKMANN, Thomas. *Modernidade, pluralismo e crise de sentido: a orientação do homem moderno*. Tradução de Edgar Orth. 3 ed. Petrópolis: Vozes, 2012.

BERGER, Peter L. *Os múltiplos altares da modernidade rumo a um paradigma da religião numa época pluralista*. Petrópolis: Vozes, 2017a.

BERGER, Peter L. *O imperativo herético: possibilidades contemporâneas da afirmação religiosa*. Tradução: Flavio Gordon. Petrópolis: Vozes, 2017b.

BERTOLOTTI, Rodrigo. *Entre o caos e a ordem*. 2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/ecoa/reportagens-especiais/leonardo-boff-ser-humano-moderno-cultivou-especie-de-complexo-de-deus/#cover>. Acesso em: 28 de abr. 2021.

BESSA, Bráulio. *Superação*. Disponível em: https://www.pensador.com/autor/braulio_bessa/. Acesso em: 15 de dezembro 2020.

BETTO, Frei. *Fé e afeto: espiritualidade em tempos de crise*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.

BÍBLIA. Epístola de São Tiago. In: BÍBLIA. Português. *Bíblia de Jerusalém: Novo Testamento*. São Paulo: Paulus, 2004.

BINGEMER, Maria Clara Lucchetti. Simone Weil: pioneira do diálogo inter-religioso. In: BINGEMER, Maria Clara Lucchetti (Org.). *Simone Weil e o encontro entre as culturas*. Rio de Janeiro: Ed. PUC-Rio/Paulinas, 2009.

BRIDGES, Ruby. *Ruby Bridges Biography (1954-)*. 2017. Disponível em: <https://www.biography.com/activist/ruby-bridges>. Acesso em: 21 de outubro 2020.

BOFF, Leonardo. *Tempo de transcendência: o ser humano como projeto infinito*. Petrópolis: Vozes, 2009.

BOFF, Leonardo. *Vida para além da morte*. 26. ed. Petrópolis: Vozes, 2012a.

BOFF, Leonardo. *A nossa ressurreição na morte*. 11. ed. Petrópolis: Vozes, 2012b.

BOFF, Leonardo. *O cuidado necessário: na vida, na saúde, na educação, na ecologia, na ética e na espiritualidade*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

BOWIE, David: *Envelhecer é um processo*. Disponível em: <https://www.pensador.com/frase/MjU5MjI0NA/>. Acesso em: 20 de dezembro de 2020.

BRANDÃO, Juliana Mendanha. *Resiliência: de que se trata? O conceito e suas imprecisões*. 2009. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009.

BRANDÃO, Hugo; VASCONCELOS, Sergio. Os “Sem Religião” e a cultura pós-moderna. *Paralellus*, Recife, v.12, n. 29, 2021.

BROWN, Brené. *A coragem de ser imperfeito*. Tradução: Joel Macedo. Rio de Janeiro: Sextante, 2016a. 208 p.

BROWN, Brené. *Mais forte do que nunca*. Tradução: Vera Lucia Ribeiro. Rio de Janeiro: Sextante, 2016b.

CABRAL, Newton Darwin de Andrade; SILVA, Cícero Williams da; PINA NETA, Lucy. Fronteiras do Arcebispo: a casa de Dom Helder Camara. *Fronteiras*, Recife, v.1, n. 2, p. 431-459, 2018.

CALDAS, Marcus Túlio; ALVES, Maria Jeane dos Santos; MENEZES, Anderson de Alencar. Benzeção e busca de sentido: uma reflexão a partir das práticas das benzedeadas. *Revista de Cultura Teológica* Ano XXIV Número 87 Jan/Jun 2016.

CAMAROTTI, Maria Henriqueta. *Resiliência: o poder de autotransformação da neurociência à evolução humana*. Brasília: Editora Kiron, 2013.

CAMAROTTI, Gerson. O risco de uma fé virtual? In: NEVES, José Roberto de Castro (org.). *O mundo pós-pandemia: reflexões sobre uma nova vida*. 1. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2020.

CAMPBELL, Joseph. *O herói de mil faces*. Tradução: Adail Ubirajara Sobral. São Paulo: Pensamento, 2007.

CAMPOS, Zuleica Dantas Pereira; GOMES, Andréia Caseli. O culto as iami oxorongá na região metropolitana do Recife. In: ANDRADE, Péricles (Org). *Polifonia do Sagrado*. Pesquisas em Ciências da Religião no Brasil. São Cristóvão: Editora UFS, 2015.

CAMUS, Albert. *O mito de Sísifo*. Tradução de Ari Roitman, 19 ed. Rio de Janeiro: Record, 2020.

CARDANO, Mario. *Manual de pesquisa qualitativa: a contribuição da teoria da argumentação*. Tradução: Elisabeth da Rosa Conill. Petrópolis: Vozes, 2017.

CÍCERO, Marco Túlio. *Saber envelhecer e A amizade*. Tradução: Paulo Neves. Porto Alegre: L&PM, 2019. 160p.

CHAVES, José Afonso; PEREIRA, Everton Guilherme. Quando batem as seis horas: devoção popular na obra de Luiz Gonzaga. *Paralellus*, v.8, n.18, p. 359-375, 2017.

CORREIA JÚNIOR, João Luiz. Espiritualidade e (in) finitude: uma reflexão a partir da canção “Se eu quiser falar com Deus. In: CORREIA JUNIOR, João Luiz, et al. (Orgs). *Fórum sobre*

Questões do Envelhecimento. Espiritualidade, saúde e envelhecimento. Recife: Bagaço, 2019. 204p.

CORTÊ, Beltrina. Na era da leveza, o tempo é liberdade e a idade é constrangimento”. In: CASTRO, Gisela G. S.; HOFF, Tânia. *Comunicação, consumo e envelhecimento no contemporâneo: reflexões multidisciplinares*. Porto Alegre: Editora Sulina, 2018. 229p.

CORTELLA, Mário Sergio. *Viver em paz para morrer em paz: Se você não existisse, que falta faria?* São Paulo: Planeta, 2017. 176 p.

CORTELLA, Mario Sergio; MONJA COEN. *Nem Anjos Nem Demônios: A humana escolha entre virtudes e vícios*. Campinas: Papirus 7 Mares, 2019.

CREMA, Roberto. *Saúde e plenitude: um caminho para o ser*. São Paulo: Summus, 1995.

CRUZ, São João da. *Noite escura da alma*. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

CURY, Augusto. *Maria, a maior educadora da história: os dez princípios que Maria utilizou para educar o menino Jesus*. São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2007.

CYRULNICK, Boris; CABRAL, Sandra Santos. *Resiliência: como tirar leite de pedra*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2015.

CYRULNICK, Boris; ANAUT, Marie. *¿Por Qué la Resiliencia: Lo que nos permite reanudar la vida*. Barcelona: Gedisa Editotial, 2016.

CYRULNICK, Boris; PLOTON, Louis. *Envejecer con Resiliencia cuando la vejez llega*. Barcelona: Gedisa Editotial, primera edición 2018a.

CYRULNICK, Boris. *Psicoterapia de Deus*. Petrópolis: Vozes, 2018b.

DÍAZ, Javier de la Torre. El Papa Francisco y la cultura del encuentro. Uma Aportación para el diálogo y la paz entre las Religiones. *Universidad Pontificia Comillas* Vol. 76, n. 148 p. 233-259, 2018.

ELIADE, Mircea. *O sagrado e o profano: a essência das religiões*. Tradução de Rogério Fernandes. 4. ed. São Paulo: Editora WMF Martins fontes, 2018.

ELIAS, Norbert.; SCOTSON, John L. *Os estabelecidos e os outsiders: sociologia das relações de poder a partir de uma pequena comunidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar. Ed. 2000.

ELIAS, Norbert. *A solidão dos moribundos, seguido de envelhecer e morrer*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

EGER, Edith Eva. *The Choice Embrace the possible*. New York: Copyright, 2017.

EPICURO. *Carta sobre a felicidade: (a Meneceu)*. Tradução e apresentação: Álvaro Lorencini e Enzo Del Carratore. São Paulo: Editora UNESP, 2002.

ESPACIO R – Site <https://resilienciasociocultural.blogspot.com/2019/11/pensandonos-resiliandonos.html> - Argentina.

FALDA, Fernanda Marcondes. *Reflexões sobre o livro “Em Busca de Sentido”, de Viktor E. Frankl*. 2019. Disponível em:

<https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/reflexoes-sobre-o-livro-em-busca-de-sentido-de-viktor-e-frankl/Envelhecimento>. Acesso em: 08 fev. 2021.

FARIA, Lina, SANTOS, Luiz Antonio de Castro. Sense of Coherence: o sentido de coerência nos caminhos do envelhecimento. In: FARIA, Lina; ALVES, Luciana; CALÁBRIA, Wanesca. *Envelhecimento: um olhar interdisciplinar* / 1 ed. São Paulo: Hucitec, 2016. 438 p.

FEATHERSTONE, Mike. Construir uma vida e aprender a viver com os dilemas do processo de envelhecimento. In: CASTRO, Gisela G. S.; HOFF, Tânia. *Comunicação, consumo e envelhecimento no contemporâneo: reflexões multidisciplinares*. Porto Alegre: Editora Sulina, 2018. 229p.

FORO PARA LA PAZ EM EL MEDITERRÁNEO. *El Pluralismo Religioso en Málaga: Informe de situación 2020. Evolución durante la pandemia COVID-19 y perspectivas de futuro. Informe del Área de Participación Ciudadana, Migración, Acción Exterior, Cooperación al Desarrollo, Transparencia y Buen Gobierno del Ayuntamiento de Málaga*. Diciembre 2020.

FOUCAULT, Michel. *A coragem da verdade: o governo de si e dos outros II: curso no Collège de France (1983-1984)*. Tradução: Eduardo Brandão. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2011.

FÓZ, Adriana. *Frustração: como treinar suas competências emocionais para enfrentar os desafios da vida pessoal e profissional*. São Paulo: Benvirá, 2019. 272 p.

FRANCISCO. Papa. *Vamos sonhar juntos: o caminho para um futuro melhor*. Tradução: Austen Ivereigh. 1. ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2020a.

FRANCISCO. Papa. *Carta Encíclica do Santo Padre. Fratelli tutti Todos irmãos sobre a fraternidade e a amizade social*. (Mensagem citada do filme de Win Wenders O Papa Francisco – Um homem de palavra. A esperança é uma mensagem universal, 2018). São Paulo: Edições Loyola, 2020b.

FRANCO. Divaldo. *Plenitude*. 20 Edição pelo Espírito Joanna de Ângelis. Salvador: Leal, 2017.

FRANK, Anne. *O diário de Anne Frank*. Tradução: Alves Calado. 87.ed. Rio de Janeiro: Record, 2020.

FRANKL, Viktor Emil. *El Hombre doliente*. Fundamentos Antropológicos de La Psicoterapia. Barcelona: Herder, 1987.

FRANKL, Viktor Emil. *Um sentido para a vida: psicoterapia e humanismo*. Tradução: Victor Hugo Silveira Lapenta. Aparecida: Ideias & Letras, 2005.

FRANKL, Viktor Emil. *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Tradução: Walter O. Schlupp e Carlos C. Aveline. 23. ed. São Leopoldo, Editora Sinodal, Petrópolis: Vozes, 2006.

FRANKL, Viktor Emil. *A presença ignorada de Deus*. Tradução: Walter O. Schlupp e Helga H. Reinhold. 10. ed. rev. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2007.

FRANKL, Viktor Emil. *Psicoterapia Y Existencialismo*. Escritos Selectos sobre Logoterapia. 2. ed. Barcelona: Herder, 2011.

FRANKL, Viktor Emil; LAPIDE, Pinchas. *A busca de Deus e questionamentos sobre o sentido: um diálogo*. Tradução: Márcia Neumann. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

FRANKL, Viktor Emil. *O sofrimento de uma vida sem sentido*. Caminhos para encontrar a razão de viver. Tradução: Karleno Bocarro. 1. ed. São Paulo: É Realizações, 2015.

FRANKL, Viktor Emil. *Sede de Sentido*. Tradução: Henrique Elfes. 5. ed. São Paulo: Quadrante, 2016.

FRANKL, Viktor Emil. *A psicoterapia na prática*. Uma introdução casuística para médicos. Tradução: Vilmar Schneider. Petrópolis: Vozes, 2019a.

FRANKL, Viktor Emil. *O Sofrimento Humano*. Fundamentos Antropológicos da Psicoterapia. Tradução: Renato Bittencourt, Karleno Bocarro. 1. ed. São Paulo: É Realizações, 2019b.

FRANKL, Viktor Emil. *Yes to life: in spite of everything*. USA: Rider. 2020.

FROMM, Erich. *Ter ou ser?* Rio de Janeiro: LTC – Livros Técnicos e Científicos Editora S.A, 1987.

GABRIEL, Ruan de Sousa. *'Em Auschwitz, aprendi que não podia esperar que alguém viesse me libertar', diz Edith Eva Eger*. 2021. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/cultura/em-auschwitz-aprendi-que-nao-podia-esperar-que-alguem-viesse-me-libertar-diz-edith-eva-eger-24978367>. Acesso em: 27 de abril de 2021.

GALVÃO, Lúcia Helena. *“Viagem para Ítaca”* - Dica da Prof.^a Lúcia Helena Galvão. Facebook, Nova Acrópole Asa Sul. 2020. Disponível em: <https://www.facebook.com/novaacropoleasasul/videos/507622079908194>. Acesso em: 09 mai. 2021.

GAWANDE, Atul. *Mortais: nós, a medicina e o que realmente importa no final*. Tradução Renata Telles. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

GIGLIOTTI, Analice. *Coronavírus – Idosos são mais resilientes?* Manual de sobrevivência no século XXI. Disponível em: <https://vejario.abril.com.br/blog/manual-de-sobrevivencia-no-seculo-21/idosos-sao-mais-resilientes/>. Acesso em 20 de junho de 2021.

GIMÉNEZ, Ana Luisa Ramírez. *Así es la vida*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

GOLDENBERG, Mirian. *A bela velhice*. 5. ed. Rio de Janeiro: Record, 2014a.

GOLDENBERG, Mirian. *Corpo, envelhecimento e felicidade*. 2. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2014b.

GOLDENBERG, Mirian. *Velho é lindo!* 1. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2016.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência ecológica: o impacto do que consumimos e as mudanças que podem melhorar o planeta*. Tradução: Ana Beatriz Rodrigues. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

GOLEMAN, Daniel. *Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso*. Tradução: Cássia Zanon. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014. 296p.

GOMES, Beltrão Lauren; BOLZE, Simone Dill Azeredo; BUENO, Rovana Kinas; CREPALDI, Maria Aparecida. As origens do pensamento sistêmico: das partes para o todo. *Pensando Família*, v.18 n.2, Porto Alegre, 2014.

GONZALEZ, Lélia. *Mulher negra*. In: NASCIMENTO, Elisa Larkin (org.) *Guerreiras de natureza: mulher negra, religiosidade e ambiente*. São Paulo: Selo Negro. 2008.

GOVERNO DO PARÁ – Vídeo: *5 Expressões para você parar de usar ao falar de povos indígenas*. Disponível em: (<https://www.facebook.com/watch/?extid=SEO---&v=2550969511863899>). Acesso em 29.04.2021).

GRANT, Adam. Disponível em: www.nytimes.com. “*There’s a name for the blah you’re feeling: it’s called languishing*”. Acesso em 22.04. 2021.

GROTBERG, Edith Henderson. Introdução: Novas tendências em Resiliência. In: MELILLO, Aldo; OJEDA, Elbio Néstor Suárez et al. (Org). *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas*. Tradução: Valério Campos. Porto Alegre: Artmed, 2005. 160 p.

GRÜN, Anselm. *A sublime arte de envelhecer*. 5. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014

GUIMARÃES, Carlos Antônio Fragoso. *Paulo Freire e Edgar Morin sobre saberes, paradigmas e educação: um diálogo epistemológico*. 1. ed. Curitiba: Appris, 2020. 335p.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Tradução: Enio Paulo Giachini. 2. ed. amp. Petrópolis: Vozes, 2017.

HANSON, Rick. *O poder da resiliência*. Tradução Beatriz Medina. Rio de Janeiro: Sextante, 2019. 256 p.

HEIDEGGER, Martin. *Ser e tempo*. Carneiro Leão. 10. ed. – Petrópolis: Vozes; Bragança Paulista: Editora Universitária São Francisco, 2015.

HILL, Napoleon. *Você pode realizar seus próprios milagres*. Porto Alegre: CDG, 2017.

HONORÉ, Carl. *Bolder: making the most of our longer lives*. Toronto: Knopf Canada, 2018.

HONORÉ, Carl. *Um elogio a la experiencia*. 2020. (5m40s). Disponível em: <<https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/estamos-corriendo-por-la-vida-en-vez-de-vivirla-carl-honore/>>. Acesso em: 10 de outubro 2020.

JESUS, Jessica Flavia Oliveira de. *May Ayim e a tradução da poesia afrodiaspórica de língua alemã*. 2018. Dissertação (Mestrado em Estudos da Tradução) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018.

JUNG, Carl Gustav. *Resposta a Jó*. Tradução: Pe. Dom Mateus Ramalho Rocha. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2012a.

JUNG, Carl Gustav. *Psicologia e Religião*. Tradução: Pe. Dom Mateus Ramalho Rocha. 11. ed. Petrópolis: Vozes, 2012b.

JUNG, Carl Gustav. *O Símbolo da transformação na missa*. Tradução: Pe. Dom Mateus Ramalho Rocha. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 2012c.

JUNG, Carl Gustav. *Um mito moderno sobre coisas vistas no céu*. Tradução: Eva Bornemann Abramowitz. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2013a.

JUNG, Carl Gustav. *Interpretação psicológica do Dogma da Trindade*. Tradução: Mateus Ramalho Rocha. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2013b.

JUNG, Carl Gustav. *Sobre sonhos e transformações: sessões de perguntas de Zurique*. Tradução: Lorena Richter. Petrópolis: Vozes, 2014.

JUNG, Carl Gustav. *Espiritualidade e transcendência*. Tradução: Nélio Schneider. Petrópolis: Vozes, 2015.

JUNG, Carl Gustav. *Cartas de C. G. Jung: volume III, 1956-1961*. Tradução: Edgar Orth. Petrópolis: Vozes, 2018.

KAHNEMAN, Daniel. *Rápido e devagar: duas formas de pensar*. Tradução: Cássio de Arantes Leite. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. 608p.

KAZMIERCZ, Marcin. *Metanoia*. Espiritu Cuadernos del Instituto Filosofico de Balmesiana. Barcelona: Editorial Balmes Vol. LV, Enero-Junio Núm. 133, 2006.

KELLEHEAR, Allan. *Uma história social do morrer*. 1. ed. – São Paulo :Editora Unesp, 2016.

KLINJEY, Rossandro. *Resiliência: “Poder de enfrentar e não fugir da dor”*. 2018. (4m15s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pP60WzrCwGc&feature=youtu.be>. Acesso em: 09 de outubro de 2020.

KOVÁCS, Maria Júlia. A caminho da morte com dignidade no século XXI. *Revista Bioética*, v. 22, n. 1, 2014.

KUBLER-ROSS, Elisabeth. *A Roda da Vida*. Tradução: Maria Luiza Newlands Silveira. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

LEBELL, Sharon. *A arte de viver: uma nova interpretação de Sharon Lebell/ Epicteto*. Tradução: Maria Luiza Newlands da Silveira. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

LENOIR, Frédéric. *Viver: um manual de resiliência para um mundo imprevisível*. Tradução: Gentil Avelino Tilton e João Batista Kreuch. Petrópolis: Vozes, 2020.

LEWIS, C. S. *A anatomia de uma dor: um luto em observação*. Tradução de Alípio Franca Correia Neto. São Paulo: Editora Vida, 2007.

LIBÓRIO, Luiz Alencar. Budismo: Cosmologia e Espiritualidade. *Paralellus*, Recife, v.7, n.15, 2016, p. 459-481.

MAGALHÃES, Gilzete Passos; GONÇALVES, Giselli Renata; SAWAGUCHI, Glaucia; TABA, Sheila; FARIA, Durval Luiz de. Redes da vida: uma leitura junguiana sobre o envelhecimento e a morte. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, v. 15, n. 4, p. 133-160, 2012.

MANCIAUX, Michel. *La resiliência: Resistir y Rehacerse*. Edición Digital. Editorail Gedisa, Barcelona – España, 2010.

MARIZ, Cecília Loreto. “A sociologia da religião de Max Weber. In: TEIXEIRA, Faustino (org.)” *Sociologia da religião: enfoques teóricos*. Petrópolis: Vozes, 2003.

MARIZ, Cecília Loreto. Catolicismo no Brasil contemporâneo: reavivamento e diversidade. In: TEIXEIRA, Faustino; MENEZES, Renata (org.). *As religiões no Brasil: continuidades e rupturas*. Petrópolis: Vozes, 2011.

MARQUES, Luiz Carlos Luz. Operadores Sociais do Sagrado: Direito e Deveres Civis. *Revista de Teologia e Ciências da Religião da UNICAP*, v. 2, n. 1, 2012.

MARTINS, João Carlos. *João de A a Z*. Rio de Janeiro: Sextante, 2019. 208p.

MELILLO, Aldo; OJEDA, Elbio Néstor Suárez. *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas*. Porto Alegre: Artmed, 2005. 160 p.

MELLO, Leonardo Tondato; MERCADANTE, Elisabeth Frohlich. Relações contemporâneas entre o envelhecer, a religião e cultura, sob a luz junguiana dentro da Mitologia Africana. *Revista Kairós Gerontologia*, v. 19, n. 4, p. 383-399, 2016.

MESLIN, Michel. *Fundamentos de antropologia religiosa: a experiência humana do divino*. Petrópolis: Vozes, 2014.

MISMEC-DF. *Movimento integrado de saúde comunitária*. Site - circularede.blogspot.com.

MONJA COEN - Vídeo O que é transcendência da morte 28.02.2019. Disponível no Site: <https://youtu.be/ZDWacBr-frl>. Acesso: 23.05.2021.

MONTEALEGRE, Tatiana Paola Varón. *Examen del pluralismo religioso y sus implicaciones para el evangelicalismo colombiano*. Fundación Universitaria Seminario Bíblico de Colombia Facultad de Teología. Medellín, junio de 2020.

MORAIS, Sílvia Raquel; NOVAES, Vanessa Rocha. Concepções de Morte/Morrer Segundo Profissionais de Saúde da Rede Hospitalar de Petrolina-Pe. In: BARBOSA, Rubenilda Maria Rosinha (Org). *Pesquisas e intervenções psicossociais*. Recife: Ed. Universitária da UFPE, 2012. 215 p.

MOREIRA, Andrei. *Pílulas de Esperança*. Ditado pelo espírito Dias da Cruz. Belo Horizonte: Editora Ameng, 2015.

MORIM, Amy. *13 coisas que pessoas mentalmente fortes não fazem*. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2015.

NABUCO, Joaquim. Disponível em: www.escritas.org. Acesso em 14.06.2021.

NASCIMENTO, Milton. *Maria Maria*, gravada em 1978).

NERI, Anita Liberalesso (Org). *Desenvolvimento e envelhecimento: Perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas*. Campinas, SP: Papirus, 2001.

NERY, Alberto Domeniconi. *Curso Logoterapia – uma resposta ao sofrimento, que é a teoria de Viktor Frankl sobre o sentido da vida*. Disponível em: <https://albertonerypsi.com.br> . Acesso em 19 de janeiro de 2020.

NERY, Alberto Domeniconi.; VASCONCELLOS, Esdras Guerreiro. Encontro #50 – A Psiconeuroendocrinologia: Um novo Paradigma na Psicologia. Part.1, 2021. (45m23s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5IS4V3uWCfI>. Acesso em: 16 de junho de 2021.

NOGUEIRA, Sidnei. *Intolerância religiosa*. São Paulo: Editora Jandaíra (Feminismos Plurais), 2020, 160p.

OBAMA, Michelle. *Minha história*. Tradução: Débora Landsberg, Denise Bottmann, Renato Marques. 1 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2018.

OBAMA, Michelle. *Minha história: um diário para encontrar sua voz*. Tradução: Débora Landsberg, Denise Bottmann, Renato Marques. 1 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

OLIVEIRA, Maria Antonia de. *Criatividade e Resiliência na vida de Nise da Silveira*. Dissertação Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Centro de Ciências da Vida – Pontifícia Universidade Católica – PUC. Campinas, 2012.

OPAS. *OMS afirma que covid-19 é agora caracterizada como pandemia*. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812>. Acesso em: 29 jan. 2021.

OSHO - Disponível no Site Biblioteca Osho on line. Acesso 30.04.2021.

PALMER, Michael. *Freud e Jung sobre a religião*. São Paulo: Edições Loyola, 2001.

PASSOS, J. D.; USARSKI, F. (Orgs.). *Compêndio de Ciência da Religião*. São Paulo: Paulinas: Paulus, 2013.

PIMENTA, Pedro. *Enxergar os limites é diferente de aceitá-los*: Pedro Pimenta at TEDxUFPR. 2013. (16m19s). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=pD_L6O2gg9w&feature=youtu.be. Acesso em: 12 out. 2020.

POLETTI, Michele; KOLLER, Sílvia H. Resiliência: uma perspectiva conceitual e histórica. In: DELL'Aglio, Débora; KOLLER, Sílvia Helena; YUNES Maria Ângela (Orgs.). *Resiliência e psicologia positiva: interfaces do risco à proteção*. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.

PONDÉ, Luiz Felipe. *Espiritualidade para corajosos: a busca de sentido no mundo de hoje*. São Paulo: Planeta do Brasil, 2018.

PRESSFIELD, Steven. *Guerra da arte*. Tradução: Geni Hirata. Rio de Janeiro: Ediouro, 2005.

PRESTES, Clélia R. S.; VASCONCELLOS, Esdras Guerreiro. Mulheres negras: resistência e resiliência ante os efeitos psicossociais do racismo. *Pambazuka News*, 63 ed., 2013. Disponível em: www.pambazuka.org. Acesso 16.06.2021.

PY, Ligia, OLIVEIRA José Francisco P. O Homem, a velhice e seu apetite de infinito. In: SANTOS, Sueli Souza; CARLOS, Sergio Antonio (Orgs.). *Envelhecendo com apetite pela vida: interlocuções psicossociais*. Petrópolis: Vozes, 2013.

QUINODOZ, Danielle; RIVAROLA, Ana Maria Rosa Rocca. Envelhecer, uma viagem para a descoberta de si mesmo. *Revista Brasileira de Psicanálise*, v. 45, n. 3, p.97-108, 2011.

RAVENNA, Maritza. A. Sánchez. *Seamos como la Rosa de Jericó*. 2019. (5m16s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wgiKoKmIbkQ>. Acesso em: 15 out. 2020.

REIS, Luana Araujo dos; MENEZES, Tânia Maria de Oliva. Religiosidade e espiritualidade nas estratégias de resiliência do idoso longevo no cotidiano. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 70, n. 4, 2017.

RIBEIRO, Claudio de Oliveira. *O Princípio pluralista*. São Paulo: Edições Loyola, 2020.

RIECKEN, Claudia. *SobreViver: instinto de vencedor: os 12 pontos da resiliência e a personalidade dos sobreviventes*. São Paulo: Saraiva, 2006.

RIES, Julien. *A ciência das religiões: história, historiografia, problemas e método*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.

RODOVALHO, Robson. *Superação*. Brasília: Sara Brasil, 2017.

RODOVALHO, Robson. *Reconstrua-se*. Brasília: Sara Brasil, 2018.

RODOVALHO, Lúcia. *Os Improváveis*. Como pessoas comuns vencem desafios em condições totalmente desfavoráveis. Brasília: Sara Brasil, 2017.

SANCHIS, Pierre. *Religião, cultura e identidades: Matrizes e matizes*. Petrópolis: Vozes, 2018.

SANTOS, Silvana Sidney Costa. Envelhecimento: visão de filósofos da antiguidade oriental e ocidental. *Rev. Rene*, v. 2, n. 1, p. 88-94, 2001.

SCHELER, Max. *Do eterno no homem*. Petrópolis: Vozes; Bragança Paulista: Editora Universitária São Francisco, 2015.

SCHWALB, Valeria Judith. *Todos podemos ser felices. Resiliencia: la fuerza interna para superar los obstáculos*. Buenos Aires: Editorial Paidós SAICF, 2015.

SELIGMAN, Martin E. P. *Florescer: Uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar*. 1 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SÊNECA. Lucius Annaeus. *Edificar-se para a morte: das cartas morais a Lucílio*. Tradução: Renata Cazarini de Freitas. Petrópolis: Vozes, 2016.

SÊNECA, Lucius Annaeus. *Sobre a brevidade da vida. Sobre a firmeza do sábio: Diálogos/ Sêneca*. Tradução: José Eduardo S. Lohner. São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2017.

SHERMAN, James R. Disponível em: Site www.pensador.com. Acesso em 11.05.2021.

SILVA. Carlos Antonio da. O paradoxo cristológico: A proposta de Claude Geffré para o diálogo inter-religioso. *Atualidade Teológica*. PUCRio. Ano XIII número 33, setembro a dezembro/2009.

SILVA, Drance Elias da. A Relação entre Espiritualidade, Saúde e Envelhecimento. In: CORREIA JUNIOR, João Luiz, et al. (Orgs). *Fórum sobre Questões do Envelhecimento*. Espiritualidade, saúde e envelhecimento. Recife: Bagaço, 2019. 204p.

SILVEIRA, Daniel Rocha; MAHFOUD, Miguel. Contribuições de Viktor Emil Frankl ao conceito de resiliência. *Estudos de Psicologia - Campinas* v. 25 n. 4, p. 567-576, outubro-dezembro 2008.

SILVESTRE, Maria José Ponciano Sena. *Psicologia Junguiana na contemporaneidade: estereótipos sobre velhice como negação do processo de envelhecimento*. Faculdade de Ciências de Saúde de São Paulo (FACIS), 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE RESILIÊNCIA – SOBRARE – Site www.sobrare.com.br. Acesso em 25.04.2021).

SOLÉ, Joan. *Kant a revolução copernicana na Filosofia*. São Paulo: Editora Salvat do Brasil, 2015.

SOUZA, José Tadeu Batista de. A ética da felicidade em Tomás de Aquino. *Ágora Filosófica*. Ano 11 n.2, Universidade Católica de Pernambuco, 2011.

SOUZA, Marilza Terezinha Soares de. Resiliência e desastres naturais. *Revista Ciência e cultura*, v. 63, n. 3, 2011.

SURVIVAL INTERNATIONAL BRASIL. *5 mulheres indígenas inspiradoras que você precisa conhecer*. 2020. (3m38s). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Sr4MaInep8w&feature=emb_logo. Acesso em: 15 out. 2020.

TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA - Site www.abratecom.org.br. Acesso em 23 de 04.2021.

TEIXEIRA, Faustino. A(s) Ciência(s) da Religião no Brasil: afirmação de uma área acadêmica. *In: TEIXEIRA, Faustino (Org.). "O lugar da Teologia na(s) ciência(s) da religião"*. 2. ed. São Paulo: Paulinas, 2008.

TIM MAIA - *Azul da Cor do Mar*. CBD- Philips/Polydor, 1970.

TORRE, Renée de la; Pablo Semán. Introducción: religiones y espacios públicos en América Latina. *In: ANDRADE, Susana [et al.]; Religiones y espacios públicos en América Latina*. 1. ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: CLACSO; México: Centro de Estudios Latinoamericanos Avanzados - CALAS, 2021.

VIGIL, José Maria. *Teologia do Pluralismo Religioso: para uma releitura pluralista do cristianismo*. São Paulo: Paulus, 2006.

YU, Dan. *Confúcio, com amor: Sabedoria milenar para o mundo atual*. Tradução: Fátima Santos. Rio de Janeiro: Best Seller, 2010.

APÊNDICE

APÊNDICE A – PERGUNTAS REFERENTES A PESQUISA DE OPINIÃO *ON-LINE* PESQUISA DE OPINIÃO 1

Caríssimo (a), Bem-vindo (a)!

Convidamos você para participar de uma pesquisa de opinião, com fins acadêmicos, sobre a “Transcendência da morte em idosos: histórias plurirreligiosas de resiliência, em busca da plenitude”, que tem como propósito conhecer fatores que contribuem para a resiliência dos idosos.

Na Roma antiga, Sêneca já discursava sobre a importância de se preparar para a velhice, ou seja, aprender a morrer com dignidade, sem ficar obstinado com as próprias rugas, nem negando a morte. Como relatou a Dra. Ana Claudia Quintana: “aprender sobre a morte é amar verdadeiramente a vida”, e esse é o sentido desta pesquisa de opinião, buscar qualidade de vida para os idosos.

Ela é desenvolvida pela doutoranda Maria Suênia de Medeiros Gomes, orientada pelo Prof. Dr. Luiz Alencar Libório e Coorientador Dr. Luiz Carlos Luz Marques, pertencentes à Universidade Católica de Pernambuco - UNICAP. O critério para participar é ter 60 anos ou mais. Asseguramos que a sua participação é anônima, e pode deixar de participar a qualquer momento. Não há respostas certas ou erradas, o mais importante é a sua opinião.

Por favor, responda o questionário apenas uma vez, e fique à vontade para compartilhar o link da pesquisa de opinião com seus amigos.

Qualquer dúvida, pode entrar em contato com Maria Suênia pelo e-mail: sueniaster@gmail.com
Sua colaboração é muito importante!

Desde já agradecemos.

1. Você aceita participar desta pesquisa de opinião?

- Sim
 Não

2. Quais as iniciais do seu nome?

3. Qual a sua idade?

4. Qual o seu gênero?

- Feminino
 Masculino

5. Qual seu estado civil:

- Solteiro(a)
 Casado(a)
 Separado(a)
 Viúvo(a)

6. Qual sua cor/raça?

- Branco
- Negro
- Parda
- Indígena
- Amarelo

7. Qual o seu grau de escolaridade?

- Ensino fundamental incompleto
- Ensino médio incompleto
- Ensino superior incompleto
- Especialização
- Doutorado
- Ensino fundamental completo
- Ensino médio completo
- Ensino superior completo
- Mestrado
- Pós doutorado

8. Com quem você mora atualmente?

- Com os pais e/ou outros parentes
- Com o esposo(a) e/ou filhos
- Com os amigos compartilhando despesas
- Sozinho (a)

9. Qual a sua faixa de renda? Salário mínimo: R\$ 1.045,00

- De 0 a 3 salários mínimos
- De 3 a 10 salários mínimos
- De 10 a 20 salários mínimos
- De 20 a 30 salários mínimos
- Mais de 30 salários mínimos

10. Você já está aposentado (a)?

- Sim
- Não

11. Alguns pesquisadores citam que ao envelhecer o ninho fica vazio, porque os filhos casam, se mudam, muitos familiares e amigos morrem, e alguns idosos se sentem sozinhos, e fecham-se para o mundo. Entretanto, outros estudiosos escreveram que os idosos estão com as suas casas cheias, porque os filhos casaram, separaram, e voltaram com seus filhos. Outros narram que atualmente os filhos não querem mais sair de casa, que desejam ser sustentados pelos pais e que a casa continua cheia. Alguns estudos observam que os idosos ampliaram a sua rede de relações sociais, criaram oportunidades para conhecer novas pessoas e estão com as suas casas cheias de novos amigos. O que aconteceu com você?

- Ninho Vazio
- Ninho cheio

12. Você participa de alguma ação social para ajudar as pessoas mais necessitadas?

- Sim
- Não

Em caso afirmativo, Qual? _____

13. Você acredita que o idoso pode aprender coisas novas até o fim de suas vidas?

- Sim
- Não

14. Qual o papel do idoso em relação ao meio ambiente?

- É um assunto que não me diz respeito. Acredito que sacos de plástico, lixo, consumo, poluição, barulho fazem parte do mundo contemporâneo e temos que nos acostumar com isso.
- Procuro cuidar da natureza para que a próxima geração possa conhecer o que é um rio, os peixes, pois estamos todos entrelaçados pelo amor de Deus, e o que a gente faz repercute na vida dos outros.
- Nenhuma das respostas anteriores.

15. Ao entrar numa farmácia e sentir que os funcionários se aproximam para vender produtos que não estão em sua lista/receita, como você se sente?

- Adoro consumir, para mim é um paraíso entrar numa farmácia e ter um monte de coisas para comprar.
- Sinto-me incomodado, é como se estivesse escrito na minha testa: sou um compulsivo por remédios e quero consumir o meu dinheiro com medicação. Fico irritado, porque para mim é um assédio moral que é feito com os idosos.
- Pratico o bom senso: consumo o que preciso.
- Nenhuma alternativa anterior.

16. Tem uma música do Titãs que diz: “ devia ter amado mais [...] aceitado as pessoas como elas são [...] ter visto o sol se pôr [...] me importado menos com problemas pequenos [...]aceitado a vida como ela é”. E você? o que deveria ter feito mais?

17. Você tem alguma religião/espiritualidade?

- Sim
 - Não (Se não, segue para a pergunta 22)
- Em caso afirmativo, qual(is)?
- Católica
 - Protestante
 - Espírita Kardecista
 - Budista
 - Candomblé
 - Umbanda
 - Plurireligiosa (Aceita todas as crenças religiosas, sem qualquer discriminação, inclusive a não crença. É norteadada pela ética, pelos valores do amor, do bem, solidariedade e da paz social.)
 - _____

18. Você tem uma relação de compromisso com a sua religião? Ou seja, coloca no seu cotidiano os valores que ela defende?

- Sim
- Não

19. A sua religião ou crença espiritual ajudou você a se perdoar pelos erros do passado?

- Sim, faz com que eu evite ficar me criticando, me cobrando do que deveria ter feito, ou com remorso dos fracassos existenciais.
- Não. Acho que não mereço perdão. Não tolero erro, para mim é inadmissível errar sem ser castigado e punido.
- Nenhuma das respostas anteriores.

20. Sua religião e crenças espirituais lhe ajudam a compreender sobre a diversidade humana? Ou seja, contribui para colocar em prática a atitude de respeitar todos os seres vivos, incluindo os animais e as plantas?

- Sim
 Não

21. Com relação a intolerância religiosa, um idoso contou que estava apreensivo com o seu amigo, porque ele estava para morrer, era devoto de uma santinha, e sempre carregava a sua imagem. Entretanto, seu filho quando entrou no hospital e viu a imagem, tirou de perto dele, e ele ficou muito triste. Já aconteceu com você, de ser desrespeitado por seus familiares por ter outra crença religiosa?

- Sim
 Não

Em caso afirmativo, pode dizer alguma coisa a respeito? _____

22. Com relação à religião a sua opinião é:

A religião é uma alienação social, pois sei me proteger de influências negativas e não preciso que ninguém faça isso por mim. É um efeito negativo para a humanidade porque causa medo. É uma influência repressora que faz com que a pessoa se feche sexualmente, pois acha que tudo é pecado.

O legado histórico que as religiões deixaram para o mundo é enorme. São hospitais, orfanatos, abrigos de idosos, universidades, acervo cultural nas artes, músicas, e livros. Seus exemplos nobres nos gestos de ética e altruísmo inspiram as pessoas a realizarem o bem ao próximo.

Nenhuma das respostas anteriores.

23. Na sua opinião existe uma relação positiva entre religião e saúde? Ou seja, as crenças religiosas e espirituais contribuem para a melhoria na saúde do idoso?

- Sim
 Não

24. Você acredita que a religião e as crenças espirituais podem agir como uma prevenção ao suicídio, e como uma força protetiva de estímulo, coragem consolo e conforto nos momentos difíceis da vida?

- Sim Não

25. Na sua opinião, o que poderia ser feito no Brasil, para que o idoso, em situação de vulnerabilidade, pudesse ter um atendimento hospitalar digno, e uma morte em paz?

26. J. Eriikson realizou um estudo sobre a compreensão das questões existências nos idosos, o que ele chamou de gerotranscendência, e observou que a medida que a pessoa envelhece tem mais interesse em participar de alguma religião que lhe ofereça paz de espírito, e que lhe fale sobre a imortalidade da alma. Isso aconteceu com você? Ou seja, o envelhecimento trouxe uma necessidade maior por uma busca espiritual?

- Sim
 Não

27. Você já ouviu falar sobre resiliência, força interior ou superação das dificuldades?

- Sim
 Não

Em caso afirmativo assinale uma das alternativas que melhor descreve o seu caso:

- () Força é algo que nasce com a pessoa e não acredito que é possível saber lidar melhor com as minhas emoções, e nem aprender estratégia ou ferramenta psicoterapêutica.
 () Acredito que a capacidade de superar as adversidades é algo que pode ser aprendida através dos exemplos de coragem observados em meus familiares, amigos, nos livros, filmes, músicas, peças de teatro e eventos culturais.
 () Nenhuma das alternativas anteriores.

28. Você acredita que existe vida após a morte?

- () Sim
 () Não (Se não, seguir para pergunta 30)

Em caso afirmativo, na crença da vida após a morte, a sua opinião é:

- () Os que praticam o bem serão recompensados, pois irão para um bom lugar ou para o céu, e os que fazem o mal irão para um lugar ruim ou para o inferno, onde terão o castigo que merecem.
 () Acredito na imortalidade da alma, mas para mim isso é um mistério de Deus, e só ele sabe o que aguarda cada alma.
 () Acredito que dormem, e que só depois serão despertados.
 () Nenhuma das respostas anteriores.

29. Caso você acredite que o céu existe, você acredita que vai pra lá?

- () Sim
 () Não

30. Qual a sua percepção de Deus? O que você acha que ele é? Se você fosse definir Deus com uma palavra, você diria que Deus é?

31. A resiliência comunitária na religião, ou seja, o fato de a pessoa pertencer, estar inserida num grupo social religioso, estar integrada, conectada a Deus e a outras pessoas da mesma crença, isso dá força para aceitar as perdas da vida?

- () Sim
 () Não

32. Você se lembra de um personagem histórico que o inspira a superar suas dificuldades?

- () Sim ()
 () Não

Em caso afirmativo, quem? _____

33. Quando você estava passando por uma grande dificuldade alguém lhe disse algo que lhe acalmou e lhe colocou para cima?

- () Sim
 () Não

Em caso afirmativo, o que lhe disseram? _____

34. As músicas “Tente outra vez”; “Como uma onda”; “Começar de novo” “Azul da cor do mar” são citadas como músicas que ajudam as pessoas a superarem as suas dificuldades. Você tem alguma música, filme ou livro que te ajudou em um momento difícil?

- () Sim
 () Não

Em caso afirmativo, qual? _____

35. Você acredita que criatividade, persistência, bom humor, flexibilidade, e capacidade de adaptação ajudam a superar os problemas da vida?

Sim

Não

Em caso afirmativo, poderia citar algo mais que ajuda na superação das dificuldades? _____

36. Você tem dificuldades no diálogo sobre o enfrentamento da morte?

Sim

Não

37. Você acha que na hora da morte é bom para a pessoa ouvir palavras de condenação? Escutar por exemplo, que fez uma escolha espiritual errada?

Sim

Não

38. O Papa João Paulo II fez opção por Ortotonásia. Ele praticou a opção de querer ficar em casa, morrer com dignidade, sentido e cuidados paliativos. Você acha que é importante uma disciplina sobre Educação para a morte, onde as pessoas obterão conhecimento de um assunto que todos terão que enfrentar um dia?

Sim

Não

39. As pessoas deixam o seu exemplo na hora da morte, Jesus ao enfrentá-la disse: “Pai em tuas mãos entrego o meu espírito”. A palavra entrega também simboliza o desapego, o desprendimento. Você acredita que essa atitude ajuda os idosos no confronto com a morte?

Sim

Não

40. O que você acha que não morrerá jamais dentro de você?

41. Com relação a Pandemia, o Covid, você vivenciou alguma situação de doença, ruptura afetiva, morte de pessoas queridas ou algum impacto emocional?

Sim

Não

Em caso afirmativo, o que lhe ajudou a superar? _____

42. A Dra. Ana Claudia Quintana discursou sobre os profissionais que tem a “síndrome da chave do banheiro”, um pequeno poder, e querem que os outros se curvem as suas necessidades. Eles dizem: “No meu plantão, ninguém morre” e “Emoção é coisa de gente fraca”. Mas, veio o Covid, mostrou que não temos o poder de evitar a morte e que a sensibilidade é uma ferramenta que torna o profissional mais humano. Você concorda com essa ideia?

Sim

Não

43. Algumas pessoas estão sentindo dificuldades de fazer projetos para o futuro depois da pandemia. O que você acha que ajuda as pessoas a ter esperança de dias melhores?

44. Você tirou lições das dificuldades que passou na vida?

Sim

Não

Em caso afirmativo, o que você aprendeu? _____

45. Você precisou de algum apoio, alguma ajuda religiosa e espiritual nessa pandemia?

- Sim
- Não

46. Das coisas que você fez na vida, do que você mais se orgulha?

Despeço-me de você com a poesia de Tadeusz Rosewicz: “Entre tantas tarefas e tão urgentes, que esqueci que também é preciso morrer. Irresponsavelmente desconsiderei essa obrigação, ou assim de forma superficial. A partir de amanhã tudo vai mudar... eu vou começar a morrer cuidadosamente, com inteligência e otimismo, sem perder um único instante.

Obrigada pela participação

APÊNDICE B – RESPOSTAS DA PESQUISA DE OPINIÃO 1 *ON-LINE*

IDADE

Gráfico 1 – Percentual de respondentes de acordo com a faixa etária

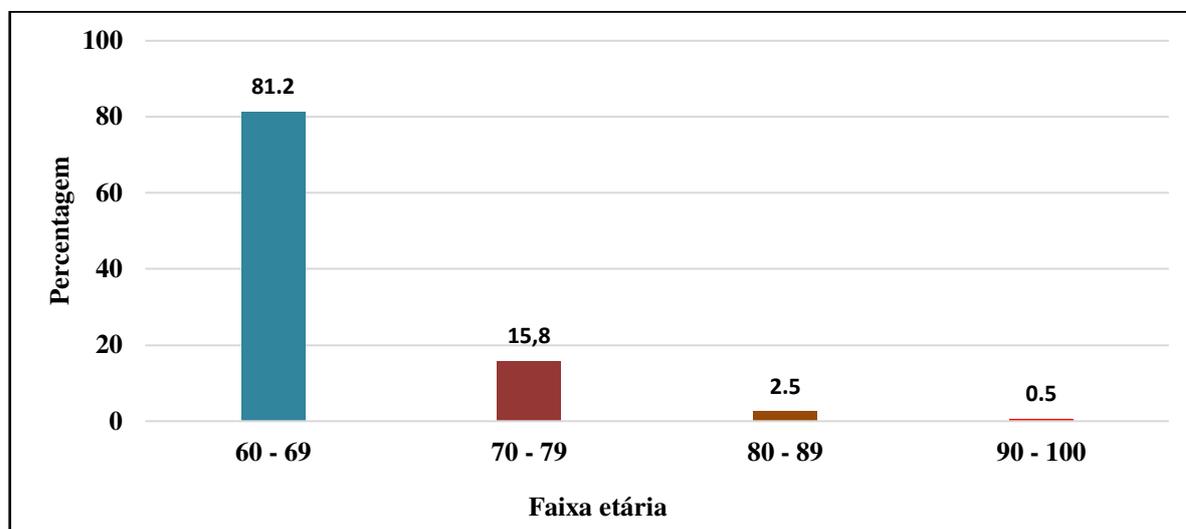


Tabela 1 – Percentual de respondentes de acordo com a faixa etária

Idade	Quantidade	Percentual
60 - 69	160	81,2
70 - 79	31	15,8
80 - 89	5	2,5
90 - 100	1	0,5
Total	197	100,0

GÊNERO

Gráfico 2 – Percentual de respondentes de acordo com o gênero

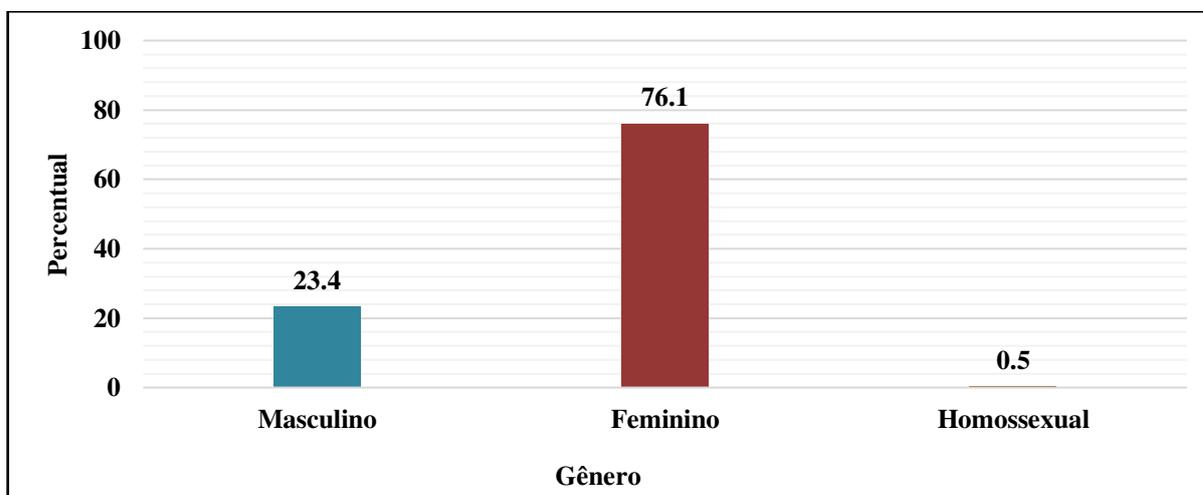
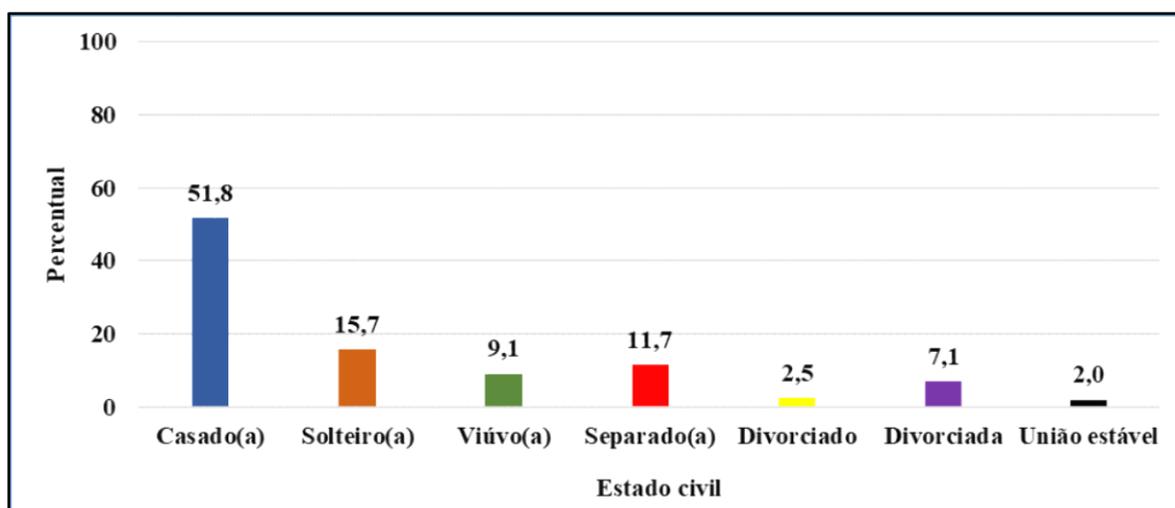


Tabela 2 – Percentual de respondentes de acordo com o gênero

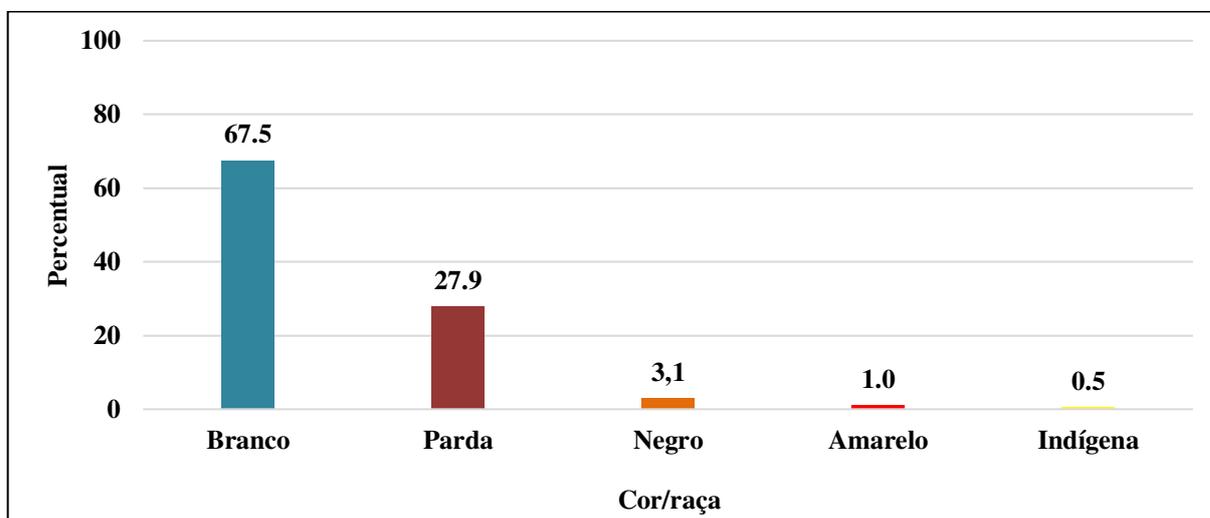
Gênero	Quantidade	Percentual
Masculino	46	23,4
Feminino	150	76,1
Homossexual	1	0,5
Total	197	100,0

ESTADO CIVIL

Gráfico 3 – Percentual de respondentes de acordo com o estado civil**Tabela 3** – Percentual de respondentes de acordo com o estado civil

Estado civil	Quantidade	Percentual
Casado(a)	102	51,8
Solteiro(a)	31	15,8
Viúvo(a)	18	9,1
Separado(a)	23	11,7
Divorciado	5	2,5
Divorciada	14	7,1
União estável	4	2,0
Total	197	100,0

COR/RAÇA

Gráfico 4 – Percentual de respondentes de acordo com a cor/raça**Tabela 4** – Percentual de respondentes de acordo com a cor/raça

Cor/raça	Quantidade	Percentual
Branco	133	67,5
Parda	55	27,9
Negro	6	3,1
Amarelo	2	1,0
Indígena	1	0,5
Total	197	100,0

GRAU DE ESCOLARIDADE

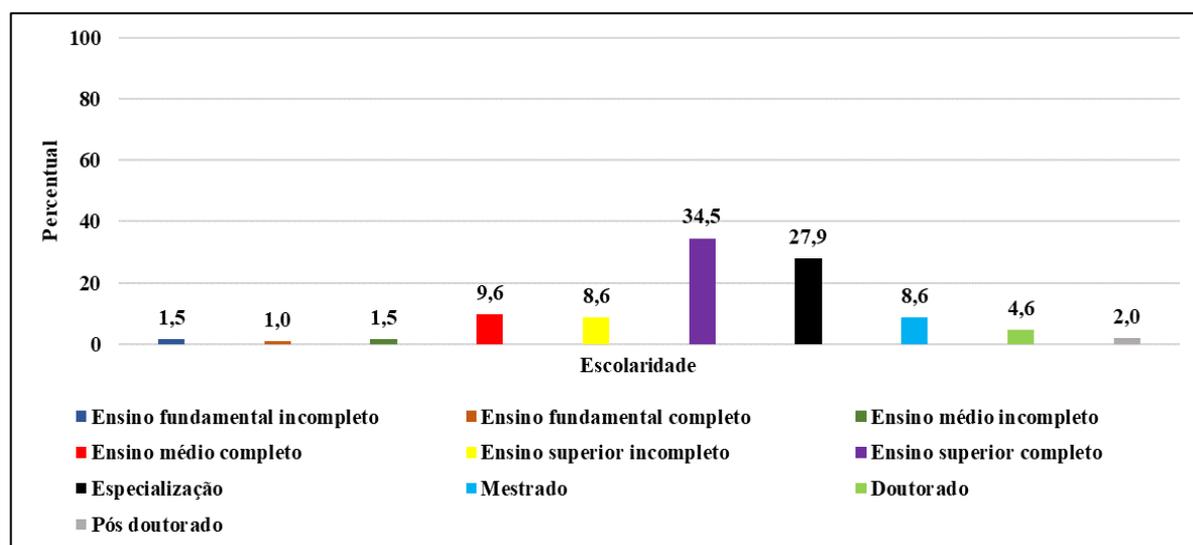
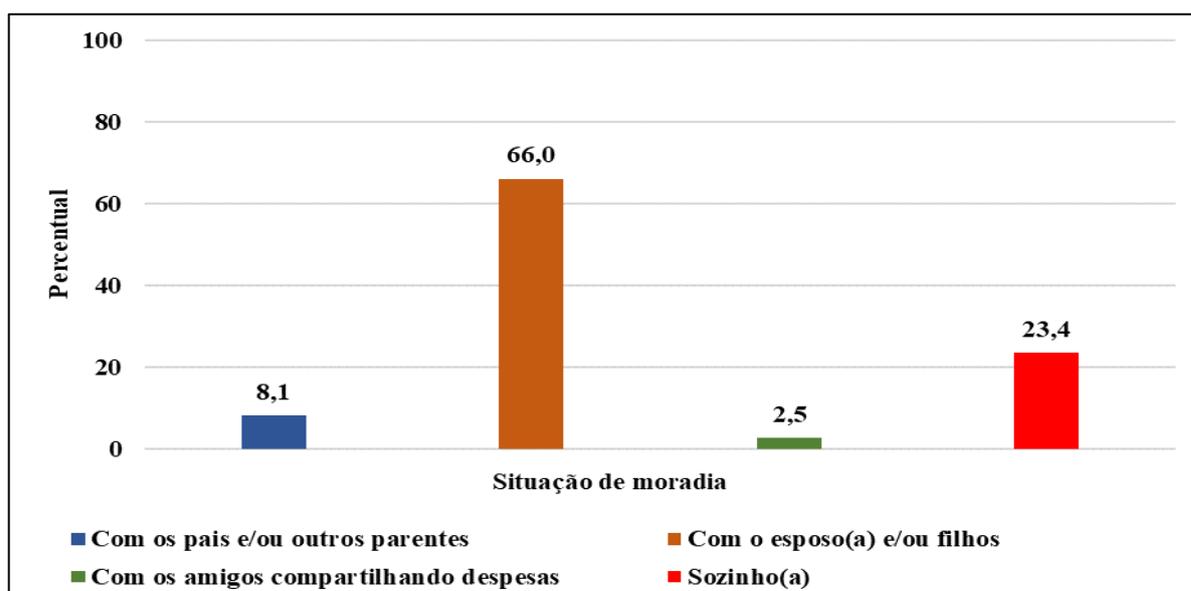
Gráfico 5 – Percentual de respondentes de acordo com a escolaridade

Tabela 5 – Percentual de respondentes de acordo com a escolaridade

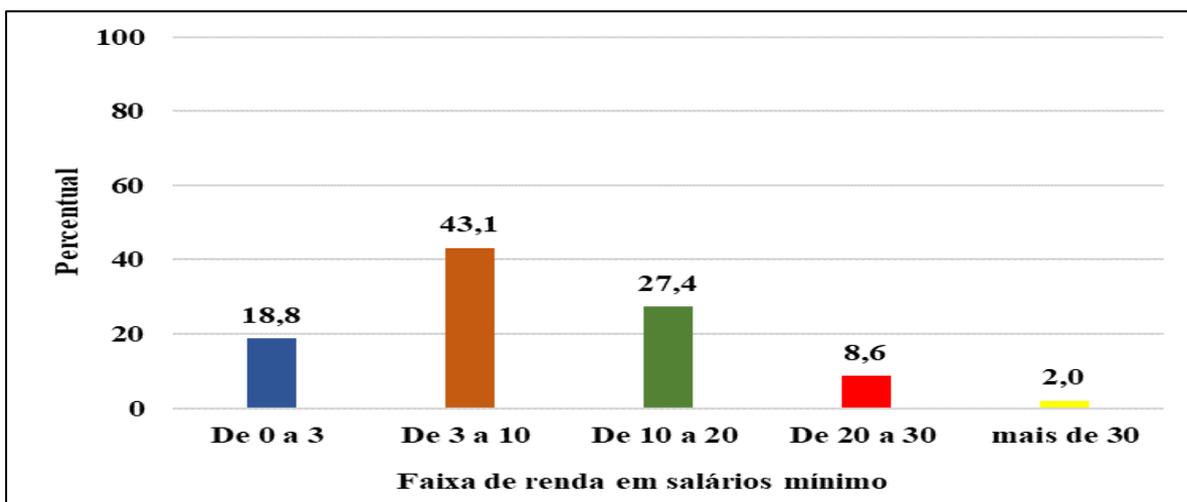
Escolaridade	Quantidade	Percentual
Ensino superior completo	68	34,5
Especialização	55	27,9
Ensino médio completo	19	9,7
Ensino superior incompleto	17	8,6
Mestrado	17	8,6
Doutorado	9	4,6
Pós doutorado	4	2,1
Ensino fundamental incompleto	3	1,5
Ensino médio incompleto	3	1,5
Ensino fundamental completo	2	1,0
Total	197	100,0

COM QUEM MORA ATUALMENTE

Gráfico 6 – Percentual de respondentes de acordo com quem divide moradia**Tabela 6** – Percentual de respondentes de acordo com quem divide moradia

Com quem mora	Quantidade	Percentual
Com os pais e/ou outros parentes	16	8,1
Com o esposo(a) e/ou filhos	130	66,0
Com os amigos compartilhando despesas	5	2,5
Sozinho(a)	46	23,4
Total	197	100,0

RENDA

Gráfico 7 – Percentual de respondentes de acordo com a faixa de renda**Tabela 7** – Percentual de respondentes de acordo com a faixa de renda

Faixa de Renda	Quantidade	Percentual
De 0 a 3 salários mínimos	37	18,8
De 3 a 10 salários mínimos	85	43,2
De 10 a 20 salários mínimos	54	27,4
De 20 a 30 salários mínimos	17	8,6
Mais de 30 salários mínimos	4	2,0
Total	197	100,0

APOSENTADO

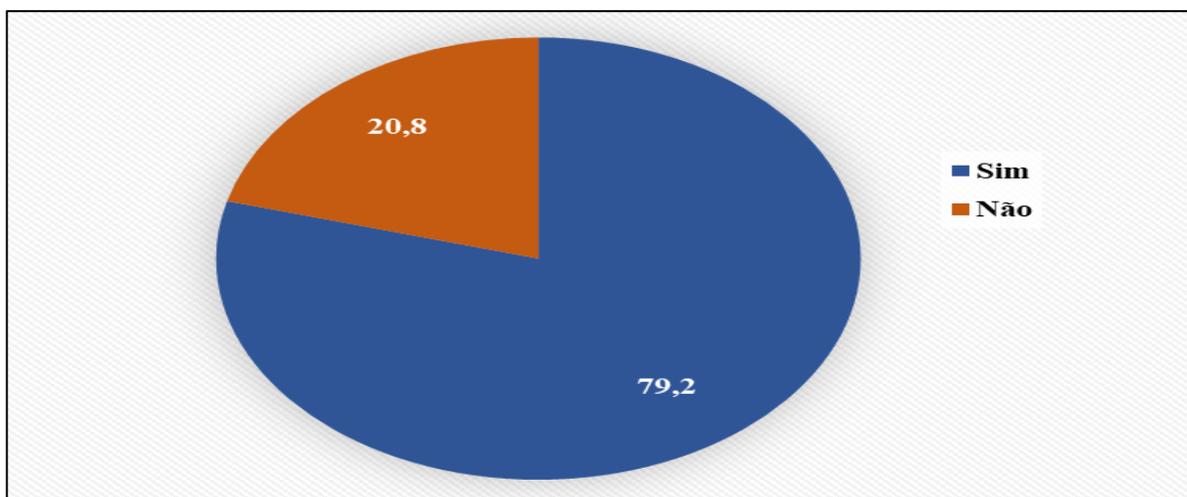
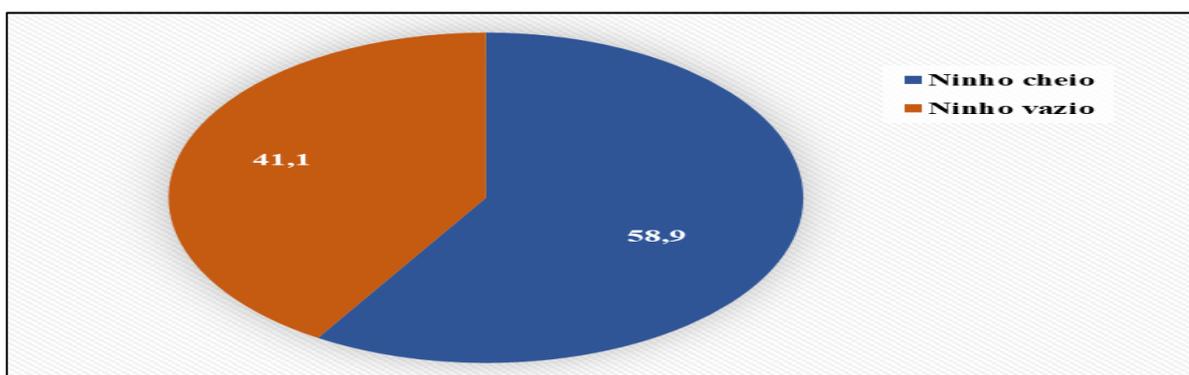
Gráfico 8 – Percentual de respondentes de acordo com aposentadoria

Tabela 8 – Percentual de respondentes de acordo com aposentadoria

Aposentado	Quantidade	Percentual
Sim	156	79,2
Não	41	20,8
Total	197	100,0

NINHO CHEIO OU VAZIO

Gráfico 9 – Percentual de respondentes que se consideram com “ninho cheio ou vazio” após o envelhecimento

**Tabela 9** – Percentual de respondentes que se consideram com “ninho cheio ou vazio” após o envelhecimento

Ninho	Quantidade	Percentual
Ninho cheio	116	58,9
Ninho vazio	81	41,1
Total	197	100,0

PARTICIPAÇÃO EM ALGUMA AÇÃO SOCIAL PARA AJUDAR AS PESSOAS MAIS NECESSITADAS

Gráfico 10 – Percentual de respondentes que participam de alguma ação social para ajudar as pessoas mais necessitadas

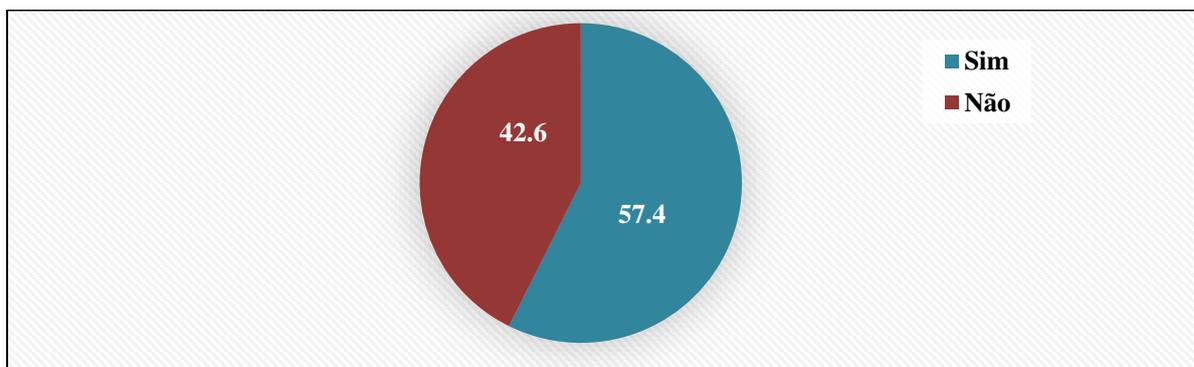


Tabela 10 – Percentual de respondentes que participam de alguma ação social para ajudar as pessoas mais necessitadas

Ação social	Quantidade	Percentual
Sim	113	57,4
Não	84	42,6
Total	197	100,0

QUAL?

Tabela 11 – Quantidade e percentual dos locais onde os respondentes participam de alguma ação social para ajudar as pessoas mais necessitadas

AJUDA SOCIAL	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%) (NOTA 1)
Atividades religiosas	25	22,1
Doações	24	21,2
Instituições diversas/ONG	18	15,9
Criança/creche	12	10,6
Grupo de ajuda/comunidade/voluntariado	10	8,9
Pacientes com câncer	9	8,0
Idosos	8	7,1
Ajuda em consultas médicas/psicológicas/nutricional/remédios	6	5,3
Médicos Sem Fronteira	5	4,4
Gestantes	4	3,5
Familiares	4	3,5
Palestras	3	2,6
Grupo de amigos	3	2,6
Aulas de Inglês/meditação-orientação financeira	3	2,6
Pessoas em busca de trabalho	2	1,8
Pessoas com deficiência	2	1,8
Programa providência	1	0,9

Ps.: O número de respostas é maior que o número de respondentes por ter sido permitido marcar mais de uma alternativa.

- ✓ **NOTA 1:** Número de citações/Quantidade de pessoas que responderam de forma positiva para a ação social (113 pessoas).

O IDOSO PODE APRENDER COISAS NOVAS ATÉ O FIM DE SUAS VIDAS

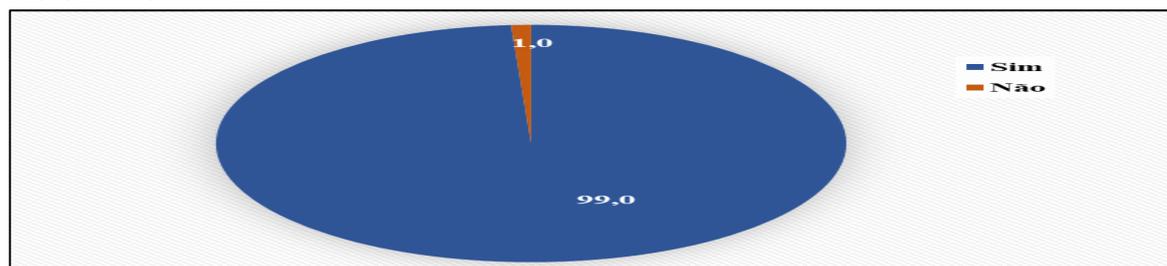
Gráfico 11 – Percentual de respondentes que acreditam ou não que o idoso pode aprender coisas novas até o fim da vida

Tabela 12 – Percentual de respondentes que acreditam ou não que o idoso pode aprender coisas novas até o fim da vida

Aprendizado	Quantidade	Percentual
Sim	195	99,0
Não	2	1,0
Total	197	100,0

O PAPEL DO IDOSO EM RELAÇÃO AO MEIO AMBIENTE

Gráfico 12 – Percentual dos respondentes acerca do papel do idoso em relação ao meio ambiente

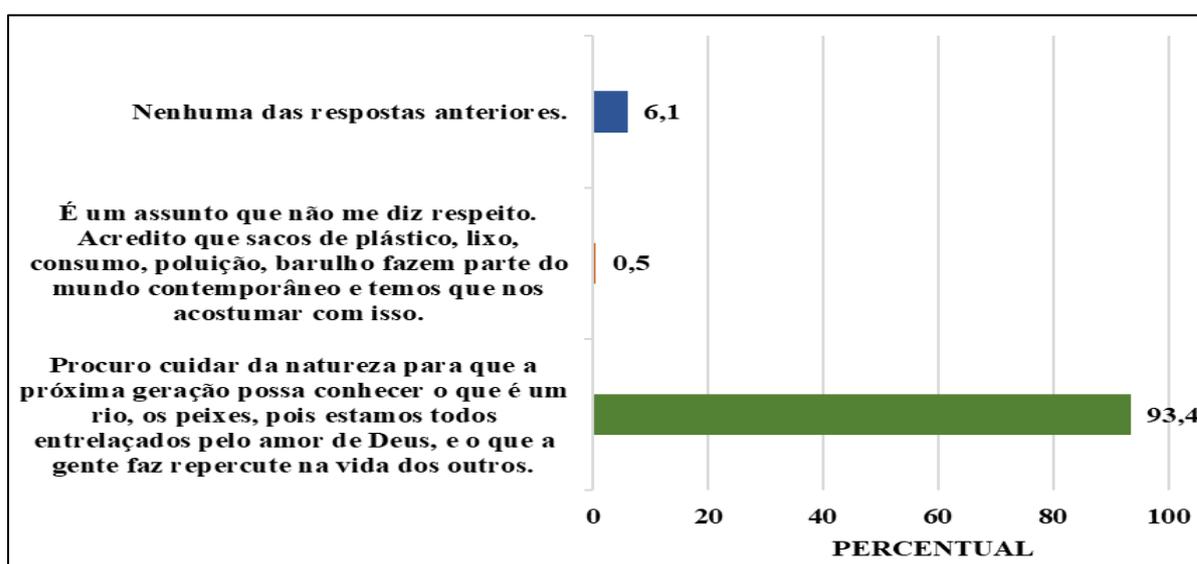
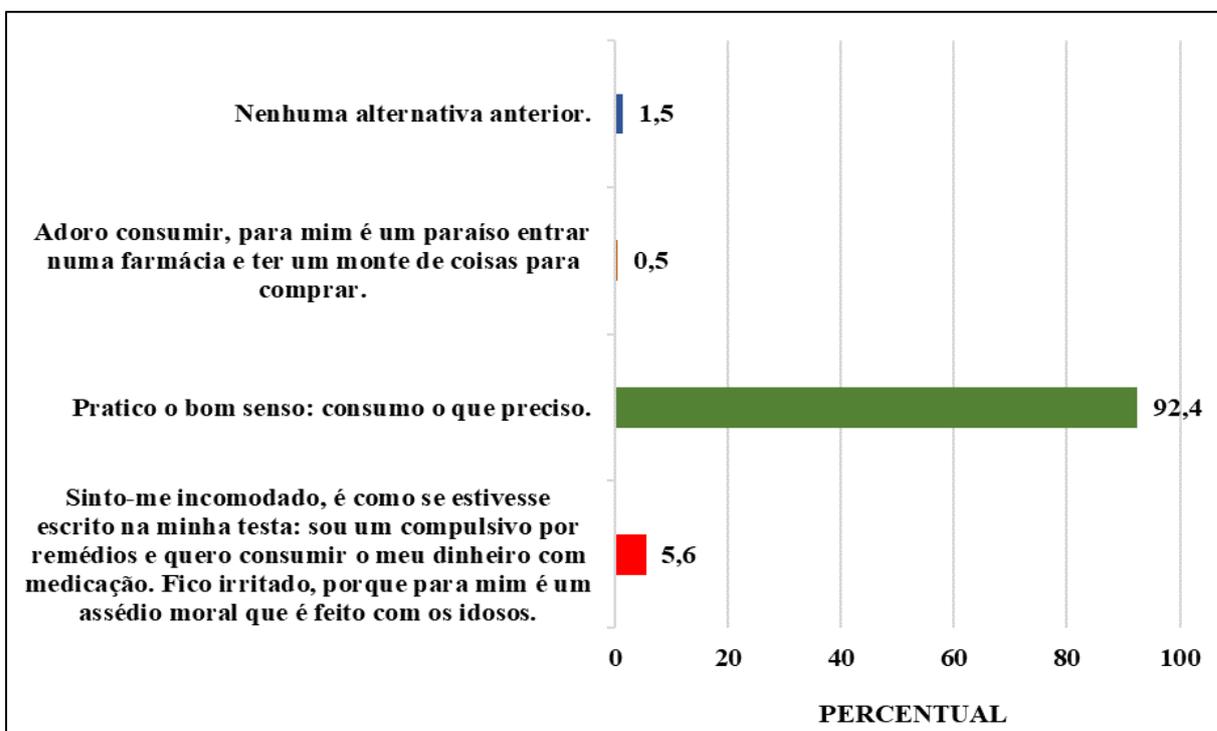


Tabela 13 – Percentual dos respondentes acerca do papel do idoso em relação ao meio ambiente

Idoso e meio ambiente	Quantidade	Percentual
Procuro cuidar da natureza para que a próxima geração possa conhecer o que é um rio, os peixes, pois estamos todos entrelaçados pelo amor de Deus, e o que a gente faz repercute na vida dos outros.	184	93,4
É um assunto que não me diz respeito. Acredito que sacos de plástico, lixo, consumo, poluição, barulho fazem parte do mundo contemporâneo e temos que nos acostumar com isso.	1	0,5
Nenhuma das respostas anteriores.	12	6,1
Total	197	100,0

ASSÉDIO EM FARMÁCIA

Gráfico 13 – Percentual das reações dos respondentes ao entrar em uma farmácia e sentir a aproximação dos funcionários do estabelecimento**Tabela 14** – Percentual das reações dos respondentes ao entrar em uma farmácia e sentir a aproximação dos funcionários do estabelecimento

Assedio em farmácia	Quantidade	Percentual
Sinto-me incomodado, é como se estivesse escrito na minha testa: sou um compulsivo por remédios e quero consumir o meu dinheiro com medicação. Fico irritado, porque para mim é um assédio moral que é feito com os idosos.	11	5,6
Pratico o bom senso: consumo o que preciso.	182	92,4
Adoro consumir, para mim é um paraíso entrar numa farmácia e ter um monte de coisas para comprar.	1	0,5
Nenhuma alternativa anterior.	3	1,5
Total	197	100,0

MÚSICA EPITÁFIO (TITÃS). O QUE DEVERIA TER FEITO MAIS

Tabela 15 – Percentual das reações dos respondentes ao serem questionados sobre o que deveriam ter feito mais

O QUE DEVERIAS TER FEITO MAIS	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%) (NOTA 1)
Me importado/preocupado menos	35	17,8
Satisfeito com a vida que teve/tem	28	14,2
Viajado mais	24	12,2
Amado mais	24	12,2
Estudado/aprendido mais	15	7,6
Aceitado as pessoas como elas são	14	7,1
Aceitado a vida como ela é	9	4,6
Ter feito muitas coisas mais.	8	4,1
Ter visto o sol se pôr	8	4,1
Ajudado mais	6	3,1
Diminuído o ritmo de trabalho	5	2,5
Namorado mais	4	2,0
Mais paciente/tolerante	8	4,1
Cuidado mais de mim/dos meus interesses	5	2,5
Aproveitado mais a vida	7	3,6
Cuidado/convivido mais com meus pais/filhos	5	2,5
Convivido mais com amigos	4	2,0

✓ **NOTA 1:** Número de citações/Número total de respondentes 197 pessoas)

Demais respostas:

“Decidido ser feliz mais cedo”.

“Eu deveria ter sido mais corajosa”.

“Autodeterminação”.

“Pensado mais”.

“Me impor mais”.

“Levado a vida mais à sério”.

“Ficar menos ansioso”.

“Escrever mais”.

“[...]conversado mais”.

“[...] ter meditado mais”.

“[...] ter feito mais sexo”.

“Acolher os fatos sem revolta”.

“Nada. Ainda posso fazer tudo”.

“Quem não se sente assim, errei muito, mas aprendi com os erros e ainda vou errar mais, a vida é assim mesmo”.

“Sempre é dia de fazer algo mais”.

“Amo essa música! Acho que ela é um alerta para a gente aproveitar a vida”.

“Deveria ter agido como a música..., mas infelizmente só com a experiência de vida é que vamos mudando o nosso comportamento!”.

“É bem bacana viver e não ter a vergonha de ser feliz”.

“Vivi e vivo a maioria das coisas que pretendia, mas faltou coragem para algumas”.

“E graças a Deus estou viva e inteira”.

“Sempre achamos que poderíamos ter feito um pouco mais ou de ter feito diferente. Não é um lamento; é sim uma motivação para ações futuras, para construção de novas estratégias. É uma questão de amadurecimento de ideias ou de mudanças de valores. A maturidade traz essa reflexão”.

“A vida é bela para quem a vive intensamente”.

“Devia ter pensado mais no futuro”.

“Acho que todos nós podemos sempre fazer um pouco mais”.

“A vida é mágica, a todo minuto ela se transforma, por isso estico os momentos felizes e quando o que não é bom aparece tenho a certeza de que tudo passa e ficando aprendizado”.

“Não se preocupar tanto com o futuro”

“[...]teria tirado mais tempo para olhar pra natureza e apreciar a vida com mais leveza”.

“O terceiro e quarto verso eu não concordo com o Titãs. Deveria ter sido mais pé no chão”.

“Ter me aposentado melhor”.

“Economizado”.

“Ter comprado uma terra e cuidado de bichos”.

“Deveria ter apreciado mais a vida; ter guardado mais dinheiro para gastar na velhice como a compra de chácara para plantar, colher”.

“Ser cristão ajudar ao próximo, como a ti mesmo”.

“Evangelizado mais”.

“Procuro respeitar as pessoas como elas são, porém se vejo absurdos de desrespeito ao outro, chamo à atenção”.

“Me poupado mais nas tarefas rurais, pois o meu pai me usava como peão. Tanto nas tarefas rurais, agrícolas e domésticas. Minha mãe foi muito doente e meu pai alcoólatra. Como filha mais velha, e cuidando dos 6 irmãos, morando no meio rural e com poucos recursos, sem vestuários e sem calçados, resumindo, sem qualidade de sobrevivência. Com dificuldades para

dedicar-me a educação, enfrentando os vários obstáculos, escola de difícil acesso. Sem recursos financeiros, até hoje, sem concluir ao menos um curso superior, na cultura do artifício. Graças à Deus, me permiti estudar a cultura racional nos livros universo, contendo 71 cursos superiores do Racional Superior. Hoje, desejo a construção da Cidade Geriátrica no DF. Para assistir melhor a classe dos idosos, com dignidade merecida. Já busquei em várias esferas políticas, sem resultados positivos. Me encorajei a me candidatar a deputada distrital, na busca para galgar mais em prol dos idosos. Mesmo sendo PNE, CID G024 e outros... Com poucos recursos financeiros, para me assistir em minhas medicações complementares... Ciente e ao aguardo do governo racional, para encontrar todas as soluções para toda a humanidade. Parabéns pela pesquisa! A sua disposição. Deus nos abençoe!"

RELIGIÃO/ESPIRITUALIDADE

Gráfico 14 – Percentual dos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade

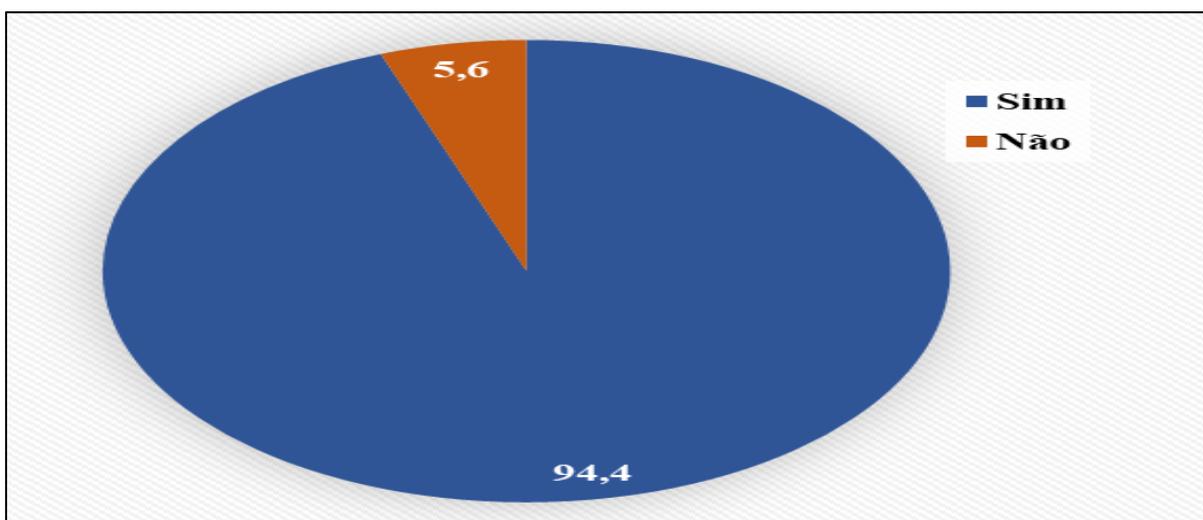


Tabela 16 – Percentual dos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade

Religião/espiritualidade	Quantidade	Percentual
Sim	186	94,4
Não	11	5,6
Total	197	100,0

QUAL(IS)

Gráfico 15 – Percentual dos respondentes em relação a(s) religião(s)/espiritualidade (N=201, devido a possibilidade e assinalar mais de 1 opção)

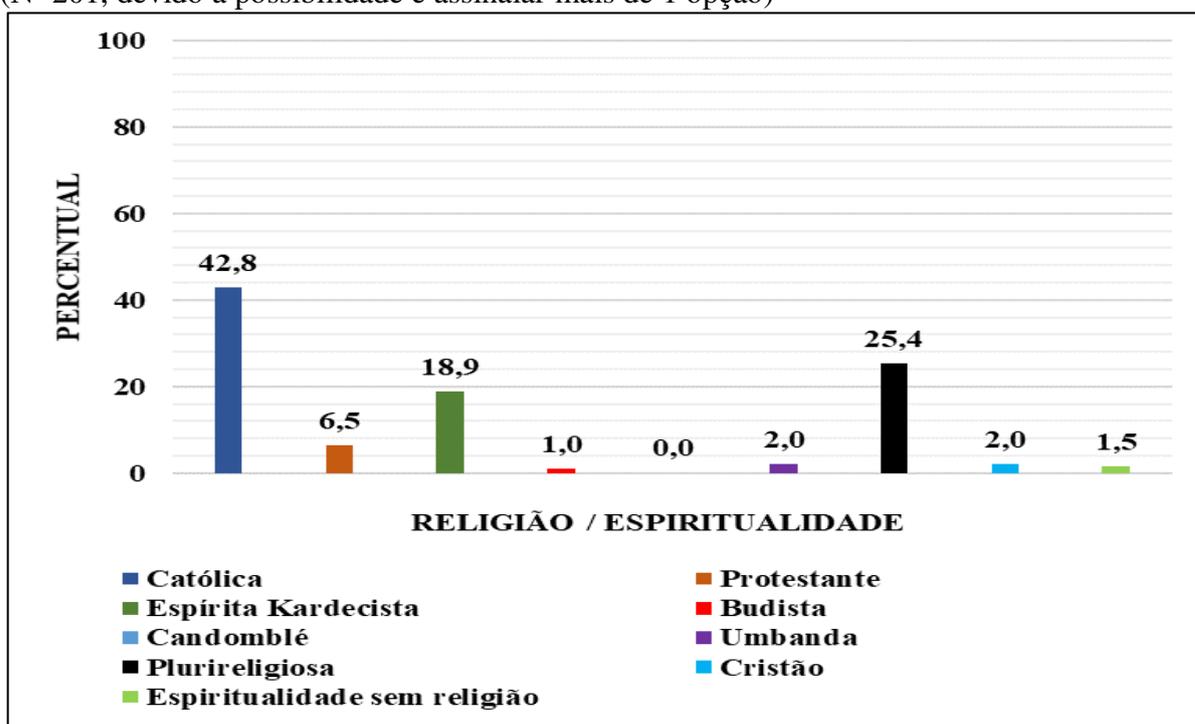


Tabela 16.1 – Percentual dos respondentes em relação a(s) religião(s)/espiritualidade (N=201, devido a possibilidade e assinalar mais de 1 opção)

Qual religião/espiritualidade	Quantidade	Percentual
Católica	86	42,8
Plurireligiosa	51	25,3
Espírita Kardecista	38	18,9
Protestante	13	6,5
Umbanda	4	2,0
Cristão	4	2,0
Espiritualidade sem religião	3	1,5
Budista	2	1,0
Candomblé	0	0,0
Total	201	100,0

Ps.: O número de respostas é maior que o número de respondentes por ter sido permitido marcar mais de uma alternativa.

RELAÇÃO DE COMPROMISSO COM A RELIGIÃO

Gráfico 16 – Percentual dos respondentes que apresentam ou não, relação de compromisso com a religião (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)

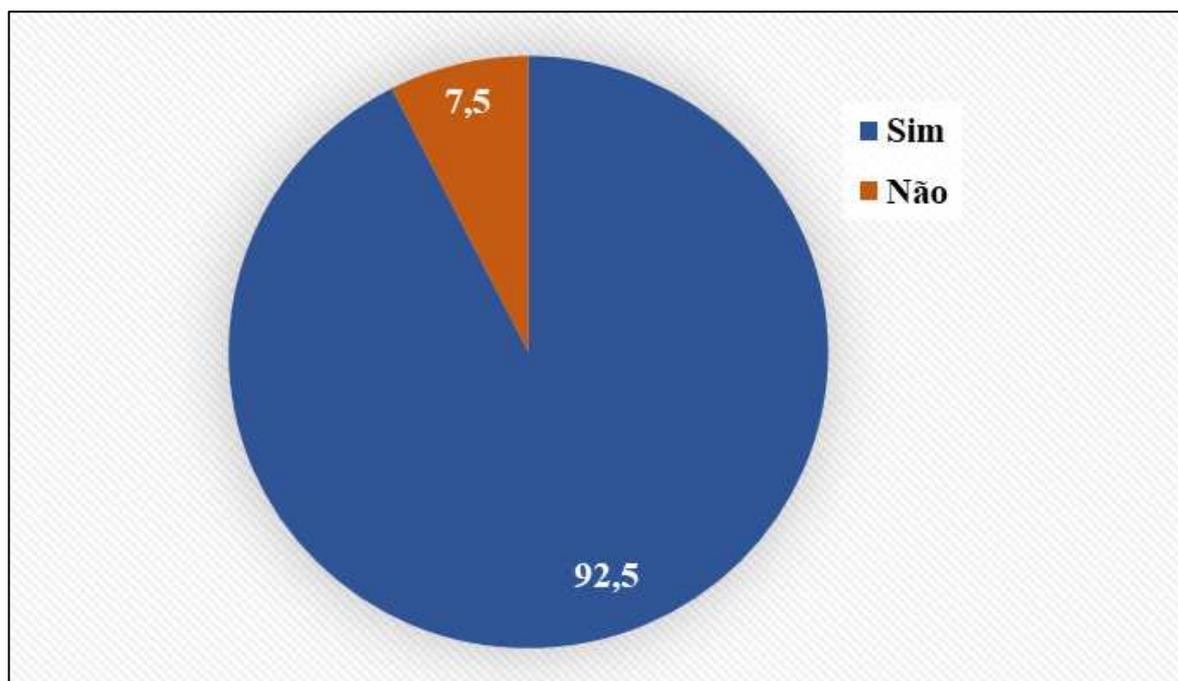


Tabela 17 – Percentual dos respondentes que apresentam ou não, relação de compromisso com a religião (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)

Compromisso com a sua religião	Quantidade	Percentual
Sim	172	92,5
Não	14	7,5
Total	186	100,0

RELIGIÃO OU CRENÇA ESPIRITUAL AJUDOU A SE PERDOAR PELOS ERROS DO PASSADO

Gráfico 17 – Percentual dos respondentes que relataram, ajuda, ou não, da religião/espiritualidade em perdoar os erros do passado (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)

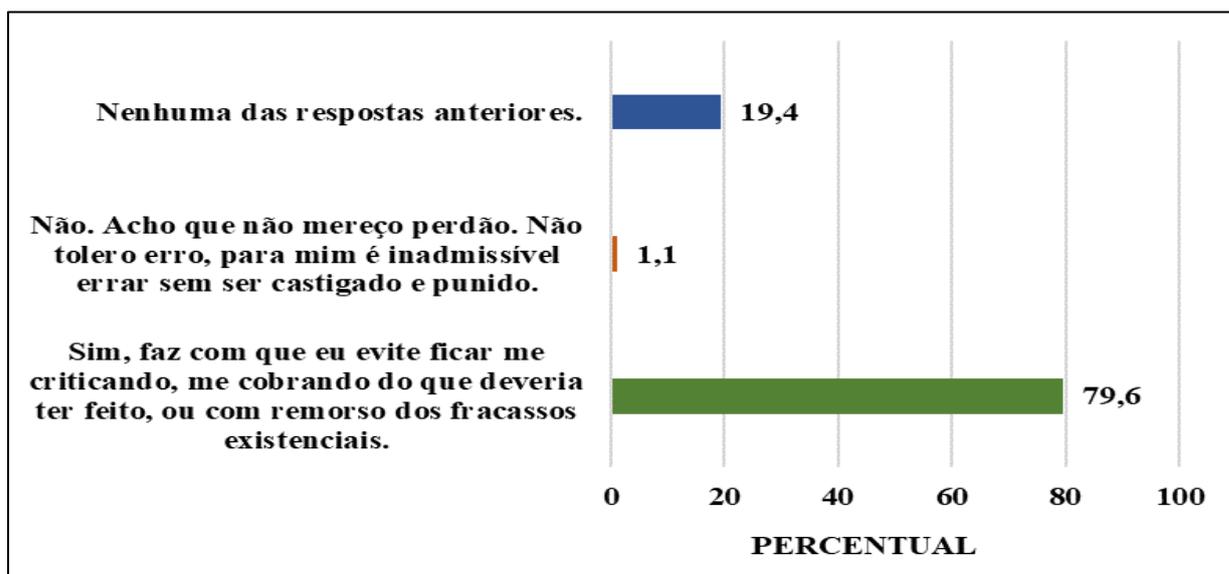


Tabela 18 – Percentual dos respondentes que relataram, ajuda, ou não, da religião/espiritualidade em perdoar os erros do passado (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)

Religião e perdão	Quantidade	Percentual
Sim, faz com que eu evite ficar me criticando, me cobrando do que deveria ter feito, ou com remorso dos fracassos existenciais.	148	79,6
Não. Acho que não mereço perdão. Não tolero erro, para mim é inadmissível errar sem ser castigado e punido.	2	1,1
Nenhuma das respostas anteriores.	36	19,4
Total	186	100,0

RELIGIÃO E CRENÇAS ESPIRITUAIS AJUDAM A COMPREENDER SOBRE A DIVERSIDADE HUMANA, INCLUINDO OS ANIMAIS E AS PLANTAS

Gráfico 18 – Percentual dos respondentes com relação a ajuda da religião/espiritualidade em compreender sobre a diversidade humana, respeitando animais e plantas (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)

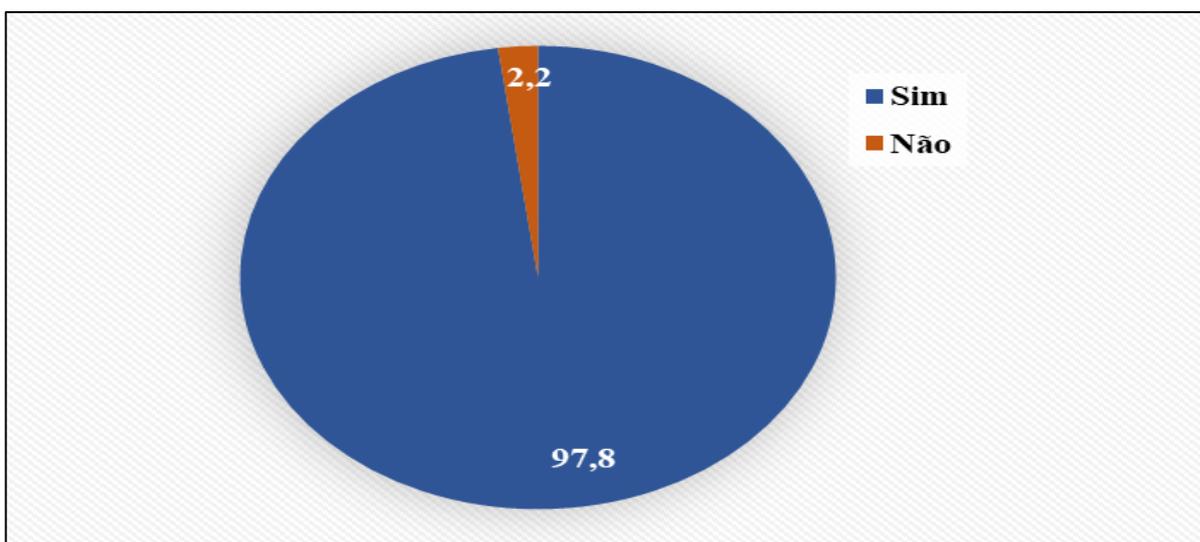


Tabela 19 – Percentual dos respondentes com relação a ajuda da religião/espiritualidade em compreender sobre a diversidade humana, respeitando animais e plantas (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)

Religião e diversidade humana	Quantidade	Percentual
Sim	182	97,8
Não	4	2,2
Total	186	100,0

INTOLERÂNCIA RELIGIOSA

Gráfico 19 – Percentual dos respondentes que já passaram ou não por uma situação de intolerância religiosa (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)

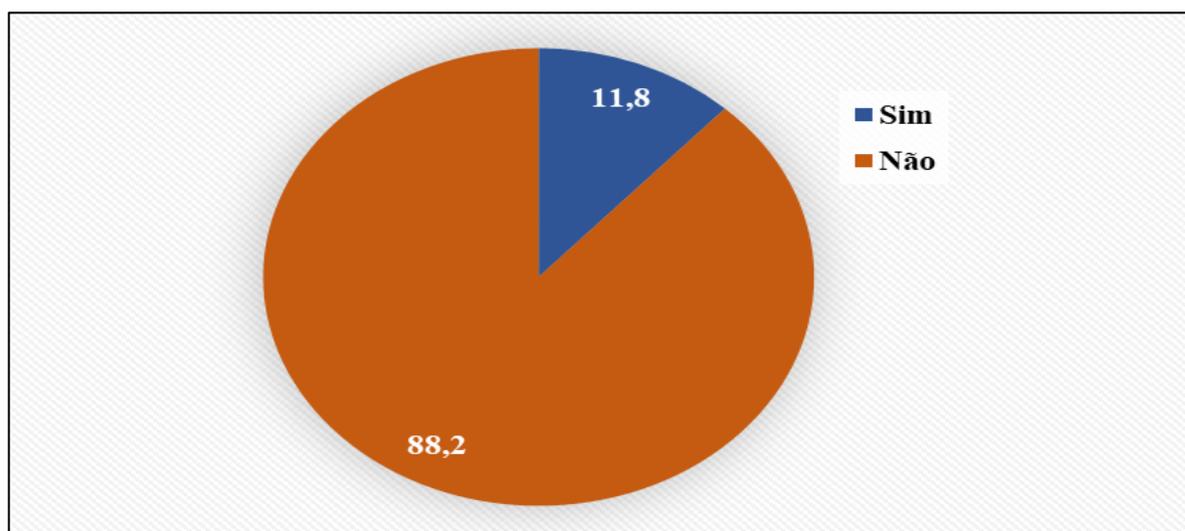


Tabela 20 – Percentual dos respondentes que já passaram ou não por uma situação de intolerância religiosa (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)

Desrespeitado por ter outra crença religiosa	Quantidade	Percentual
Sim	22	11,8
Não	164	88,2
Total	186	100,0

PODE DIZER ALGO A RESPEITO

“Uma vez me perguntaram: "Se eu não trabalhasse, Deus providenciava o meu sustento? E eu lhe respondi, eu faço a minha parte e Deus a dele”.

“Tenho uma irmã muito católica, que uma vez me pôs para fora da casa dela, porque falei sobre um filme espírita”.

“Existem vários caminhos, você pode ir de bike, outros preferem carro, outros querem ir a pé, vamos respeitar a escolha de cada um”.

“Uma das minhas filhas é incrédula e já fez críticas desrespeitando minha fé. Reagi de imediato colocando limite dizendo que não admito o desrespeito. Ela entendeu e se desculpou.

Alguns amigos de religiões mais rígidas, me fizeram críticas sobre minha ação de tolerância, sou contra a julgamentos e conjecturas com questões sócias e de gênero”.

“Sempre deixo claro a minha opção religiosa e o respeito que tenho com as demais religiões”.

“Trilhar um caminho com mais respeito e empatia pelo outro é fundamental pra minha vida”.

“Hoje a minha vida está baseada na prática da paz e do bem... só o Amor é que traz esse equilíbrio pra minha alma”.

“Religião é um assunto que todos devem respeitar cada uma delas”.

“Todos somos livres.... cada um escolhe agir de acordo com que acredita!”.

“Não sou fanática, respeito a religião do outro, mas me sinto desrespeitada pela minha crença quando criticam e desqualificam a figura de Nossa Senhora com sendo uma bobagem”.

“Como estudante de Cultura Racional, gosto de usar vestuários na cor branca. Com isso, fiquei sabendo e mesmo vendo parentes me rejeitando. Me senti excluída. Mas, confiante que a melhor cor, é a cor branca. Sou simples e humilde, é o meu natural. Para galgar a nossa volta pro mundo racional, pois muito me fortalece e me faz evitar sentimento de revolta ou de tristeza, porque, a força da Energia Racional, me ajuda a superar tais desafios”.

“Afastaram de mim pessoas muito queridas, porque quando estavam comigo eu os levava para igreja, e me deixaram bem claro o motivo do afastamento”.

“Religião e crenças são questões de cunho individual”.

“Comentar que não é uma boa religião”.

“Fui insultada por minha filha que era de outra Religião: sumiu com meus livros e amuletos”.

“Persistir na minha crença sem confrontar o outro”.

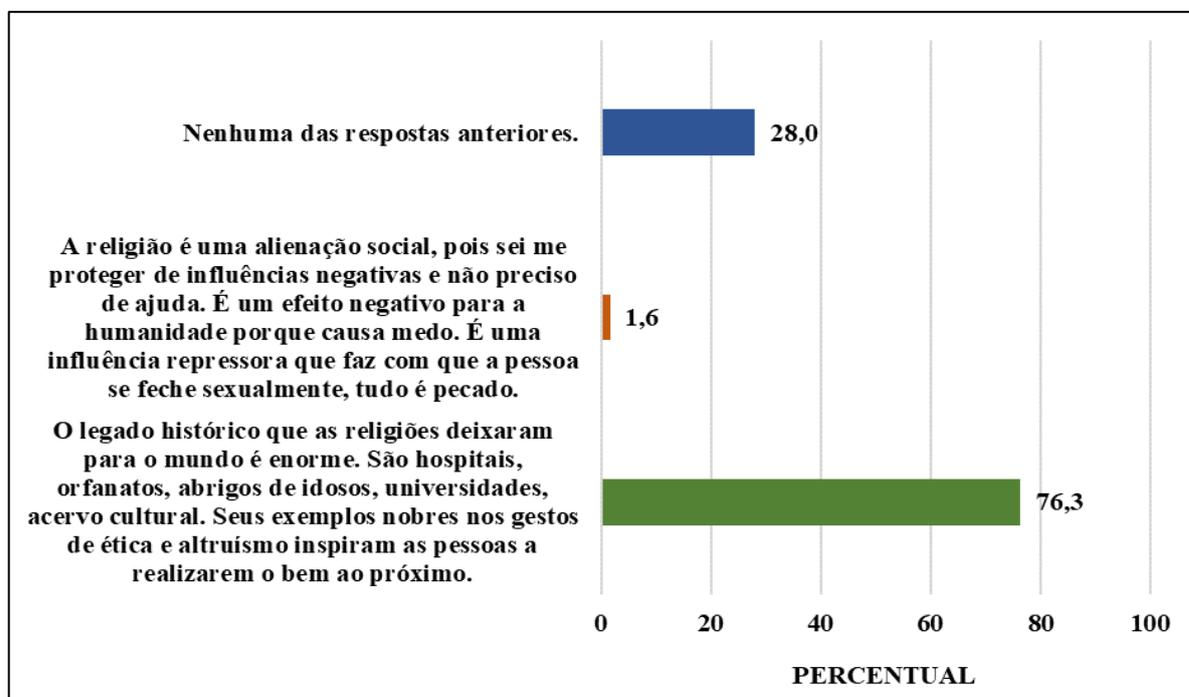
“Minha família é tradicionalmente católica. Alguns estão se convertendo ao espiritismo e infantilmente, às vezes, criticam o catolicismo num intuito de me converter”.

“Não aceitam minha escolha religiosa”.

“Respirei fundo e argumentei. Deus é amor”.

“Não me importo”.

OPINIÃO SOBRE RELIGIÃO

Gráfico 20 – Percentual dos respondentes acerca do que é religião (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)**Tabela 21** – Percentual dos respondentes acerca do que é religião (N=186, referente aos respondentes que tem alguma religião/espiritualidade)

Religião é	Quantidade	Percentual
O legado histórico que as religiões deixaram para o mundo é enorme. São hospitais, orfanatos, abrigos de idosos, universidades, acervo cultural. Seus exemplos nobres nos gestos de ética e altruísmo inspiram as pessoas a realizarem o bem ao próximo.	142	76,4
A religião é uma alienação social, pois sei me proteger de influências negativas e não preciso de ajuda. É um efeito negativo para a humanidade porque causa medo. É uma influência repressora que faz com que a pessoa se feche sexualmente, tudo é pecado.	3	1,6
Nenhuma das respostas anteriores.	52	28,0
Total	186	100,0

RELIGIÃO E SAÚDE

Gráfico 21 – Percentual dos respondentes sobre a opinião de existir ou não uma relação positiva entre crenças religiosas e espirituais e a melhoria na saúde do idoso

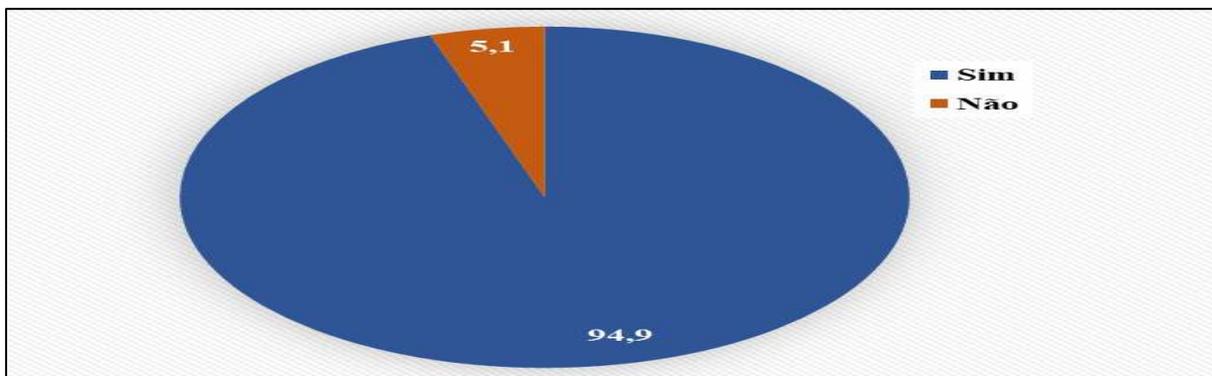


Tabela 22 – Percentual dos respondentes sobre a opinião sobre existir ou não uma relação positiva entre crenças religiosas e espirituais e a melhoria na saúde do idoso

Religião e saúde do idoso	Quantidade	Percentual
Sim	187	94,9
Não	10	5,1
Total	197	100,0

RELIGIÃO E PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Gráfico 22 – Percentual dos respondentes que acreditam ou não que as crenças religiosas e espirituais poderem agir como prevenção ao suicídio

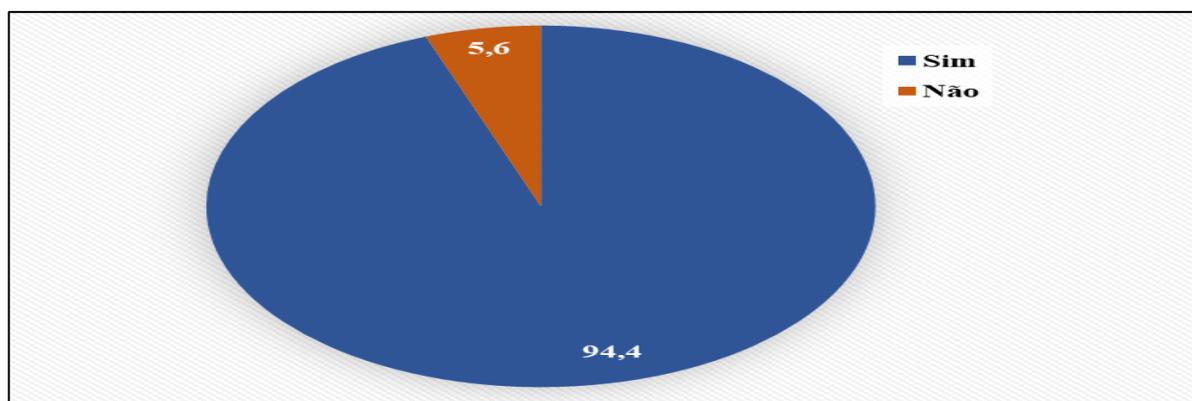


Tabela 23 – Percentual dos respondentes que acreditam ou não que as crenças religiosas e espirituais poderem agir como prevenção ao suicídio

Religião e prevenção ao suicídio	Quantidade	Percentual
Sim	186	94,4
Não	11	5,6
Total	186	100,0

IDOSO COM ATENDIMENTO HOSPITALAR DIGNO

Tabela 24 – Percentual dos respondentes sobre a opinião do que poderia ser feito para o idoso, em situação de vulnerabilidade, tenha um atendimento hospitalar digno

OPINIÕES	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%) (NOTA 1)
Melhor Políticas públicas	67	34,0
Respeito/apoio	52	26,4
Políticos honestos	30	15,2
Atendimento humanizado/digno	19	9,6
Hospital/ala específico para idoso	19	9,6
Abrigo para idosos/ cuidados paliativos	19	9,6
Profissionais especializados	12	6,1
Educação/conscientização desde a infância	10	5,1
Mais amor	8	4,1
Aposentadoria digna	9	4,6
Não sabe	5	2,5

✓ **NOTA 1:** Número de citações/Número de respondentes (197 pessoas)

Demais respostas:

“Somente isso seria possível se as desigualdades forem diminuídas, hoje no Brasil as pessoas não só os idosos, não vivem com dignidade porque não tem uma renda que possibilite isso, a desigualdade na distribuição de renda e brutal, chega a ser uma escravidão. Lamentável!”.

“[...] entender que pode contribuir com sua experiência, independentemente do nível de conhecimento, pois ações públicas e de solidariedade sempre contribuem. Ações conjuntas de diversas áreas da sociedade são importantes”.

“Atendimento domiciliar c/ qualidade”.

“Disponibilizar profissionais aos seus domicílios”.

“Difundir o que é Cuidado Paliativo, é direito garantido por Política Pública desde 2018”.

“Toda uma reorganização da sociedade”.

“Criar um sistema de saúde que atendesse indiscriminadamente todo e qualquer idoso acima de 60 anos, assim como o plano de saúde dos parlamentares. Hoje o idoso tem sua prioridade invadida pelos que tem menos idade e menos urgência, mesmo nos atendimentos de planos de saúde”.

“Quando todas as pessoas se conhecerem, saber de onde viemos e para onde vamos, desenvolvendo o seu raciocínio para obter a imunização racional, nesse momento, não haverá mortes. Só as transformações para a vida superior. Só que antes, viveremos o Paraíso Racional. Não haverá sofrimentos, só amor, paz e união com a concórdia universal. Já estamos próximos de tais acontecimentos. Já temos estudantes com a vidência racional, capazes de nos ajudar. Sou prova viva, pois já recebi ajuda de pessoa que levitou e me ajudou... É só estudar os livros Universo em Desencanto. Por ser um conjunto de conhecimentos, não é seita, religião ou doutrina, e não é contra nada. Em várias bibliotecas públicas, como na UNB, pode encontrar a obra básica, que em forma de empréstimos, poderá ser estudada. Os estudantes, se reúnem em praças públicas, para a exposição do conhecimento, nas várias formas e maneiras, com painéis culturais, como na Praça exterior do Conjunto Nacional Brasília, aos sábados de 15h as 18h, com doações do livro 1 da obra básica. Por ser um conhecimento sem fins lucrativos, aproveito para convidar à todos para conhecer, sem contar que, ao estudar o conhecimento racional, a pessoa até rejuvenesce e ganha um aumento de vida. Também sou prova, vencendo o suposto diagnóstico de câncer”.

“Senhor Abravanel, o Silvio Santos, costuma dizer em sua TV que "idoso tem que mandar matar". Este tipo de comentário, na TV aberta, por um ícone da comunicação no Brasil, expressa o senso comum vigente entre os ricos do Brasil, há Séculos. Há o Brasil oficial, pleno de bons leitões aos mais aquinhoados, e o Brasil Real, dos pobres, das filas intermináveis, em que procedimentos médicos são adiados, postergados ou negados. O desafio é minimizar a corrupção secular, em primeiro lugar, e equacionar oferta, demanda e nível aceitável de serviço de atenção à saúde - não apenas ao idoso, mas à população em geral”.

ENVELHECIMENTO E BUSCA ESPIRITUAL

Gráfico 23 – Percentual dos respondentes que afirmam se o envelhecimento trouxe, ou não, uma necessidade maior por uma busca espiritual

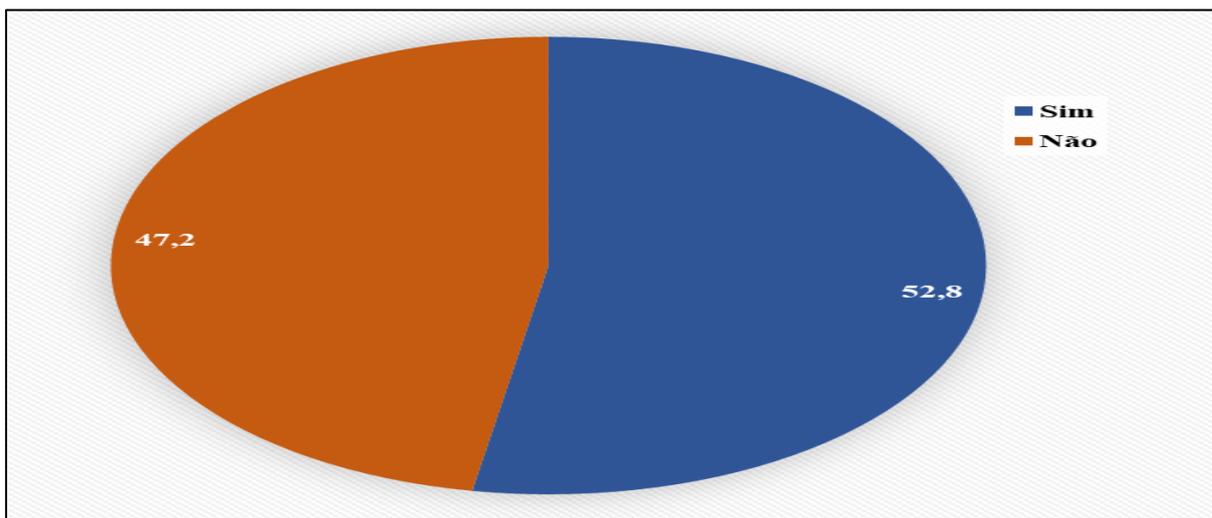
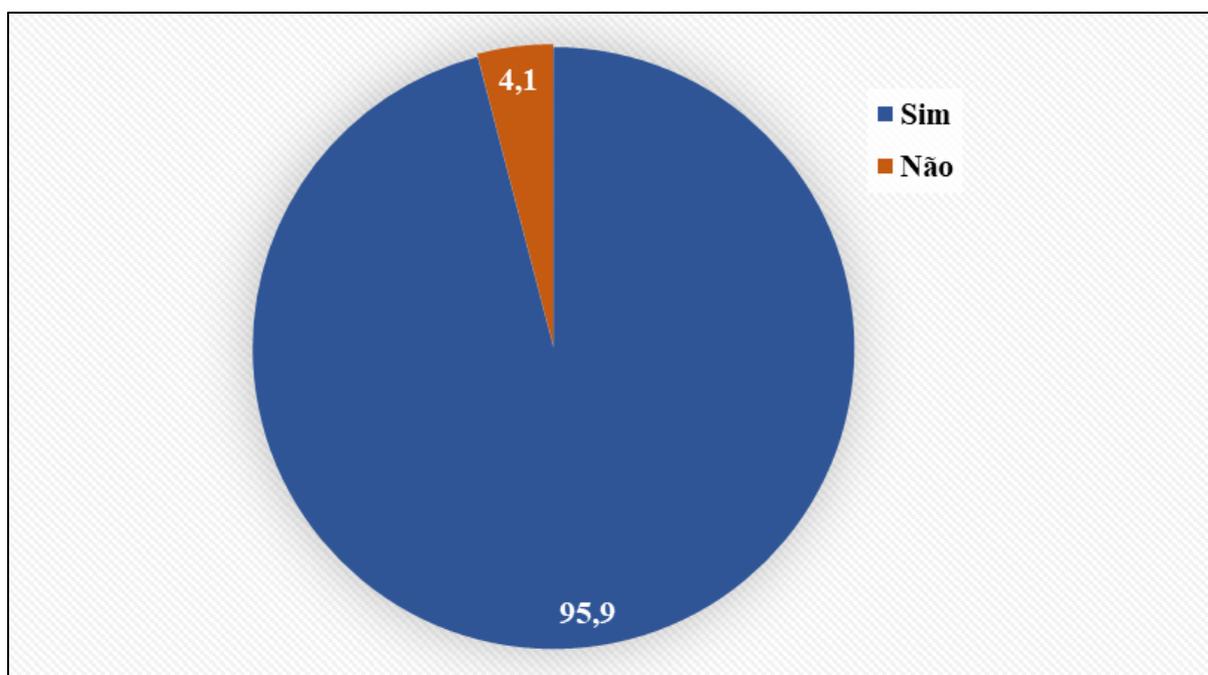


Tabela 25 – Percentual dos respondentes que afirmam se o envelhecimento trouxe, ou não, uma necessidade maior por uma busca espiritual

Envelhecimento e busca espiritual	Quantidade	Percentual
Sim	104	52,8
Não	93	47,2
Total	197	100,0

RESILÊNCIA

Gráfico 24 – Percentual dos respondentes que já ouviram falar sobre resiliência**Tabela 26** – Percentual dos respondentes que já ouviram falar sobre resiliência

Já ouviu falar sobre resiliência?	Quantidade	Percentual
Sim	189	95,9
Não	8	4,1
Total	197	100,0

O QUE MELHOR DESCREVE A RESILIÊNCIA

Gráfico 25 – Percentual dos respondentes em relação as alternativas que melhor descreve o conhecimento sobre resiliência (N = 189, referente aos respondentes que já haviam ouvido falar sobre resiliência)

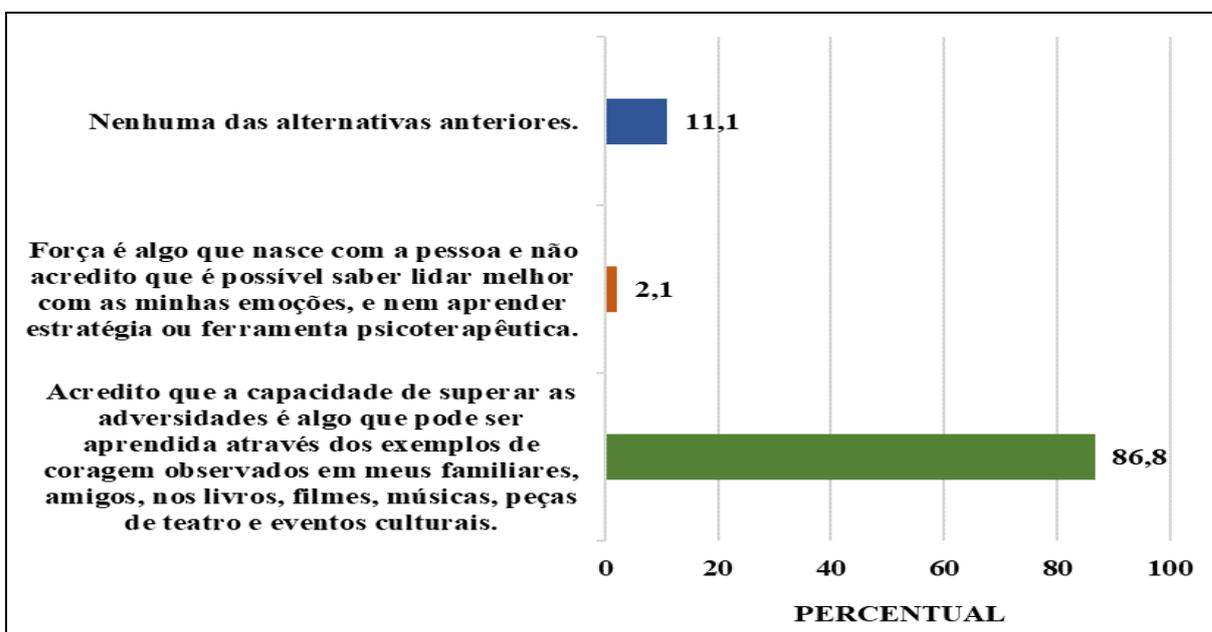
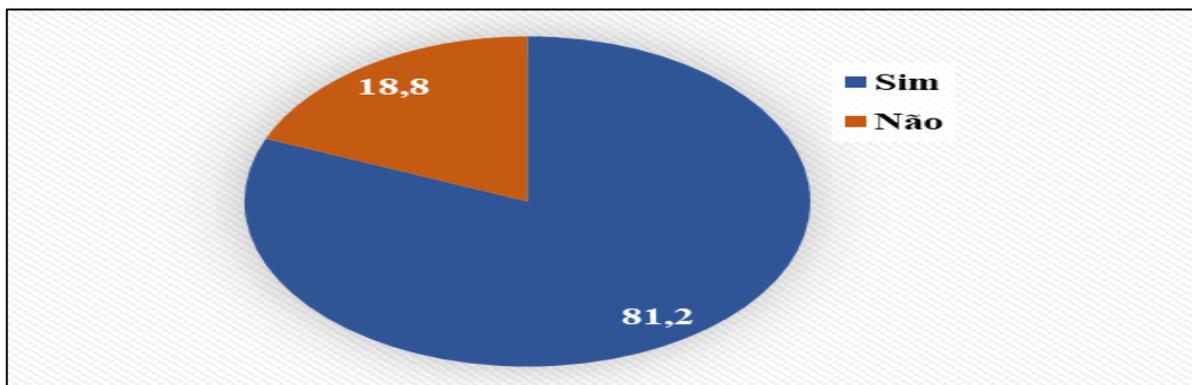


Tabela 26.1 – Percentual dos respondentes em relação as alternativas que melhor descreve o conhecimento sobre resiliência (N = 189, referente aos respondentes que já haviam ouvido falar sobre resiliência)

Quais alternativas descreve melhor o seu caso:	Quantidade	Percentual
Acredito que a capacidade de superar as adversidades é algo que pode ser aprendida através dos exemplos de coragem observados em meus familiares, amigos, nos livros, filmes, músicas, peças de teatro e eventos culturais.	164	86,8
Força é algo que nasce com a pessoa e não acredito que é possível saber lidar melhor com as minhas emoções, e nem aprender estratégia ou ferramenta psicoterapêutica.	4	2,1
Nenhuma das alternativas anteriores.	21	11,1
Total	189	100,0

VIDA APÓS A MORTE

Gráfico 26 – Percentual dos respondentes que acreditam ou não em vida após a morte**Tabela 27** – Percentual dos respondentes que acreditam ou não em vida após a morte

Vida após a morte	Quantidade	Percentual
Sim	160	81,2
Não	37	18,8
Total	197	100,0

OPINIÃO SOBRE VIDA APÓS A MORTE

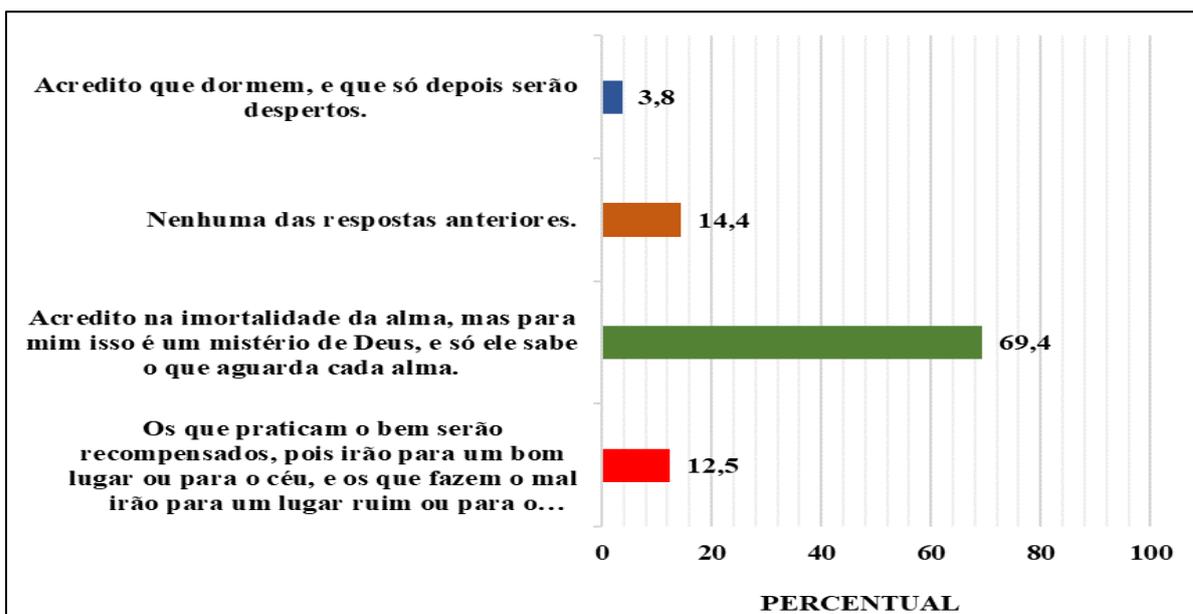
Gráfico 27 – Percentual dos respondentes em relação a opinião na crença da vida após a morte
(N = 160, referente aos que acreditam na vida após a morte)

Tabela 27.1 – Percentual dos respondentes em relação a opinião na crença da vida após a morte (N = 160, referente aos que acreditam na vida após a morte)

Opinião vida após a morte	Quantidade	Percentual
Acredito na imortalidade da alma, mas para mim isso é um mistério de Deus, e só ele sabe o que aguarda cada alma.	111	69,4
Nenhuma das respostas anteriores.	23	14,4
Os que praticam o bem serão recompensados, pois irão para um bom lugar ou para o céu, e os que fazem o mal irão para um lugar ruim ou para o inferno, onde terão o castigo que merecem.	20	12,5
Acredito que dormem, e que só depois serão despertados.	6	3,7
Total	160	100,0

CRENÇA QUE IRÁ PARA O CÉU APÓS A MORTE

Gráfico 28 – Percentual dos respondentes que acreditam ou não que vai para o céu (N = 160, referente aos respondentes que acreditam na vida após a morte)

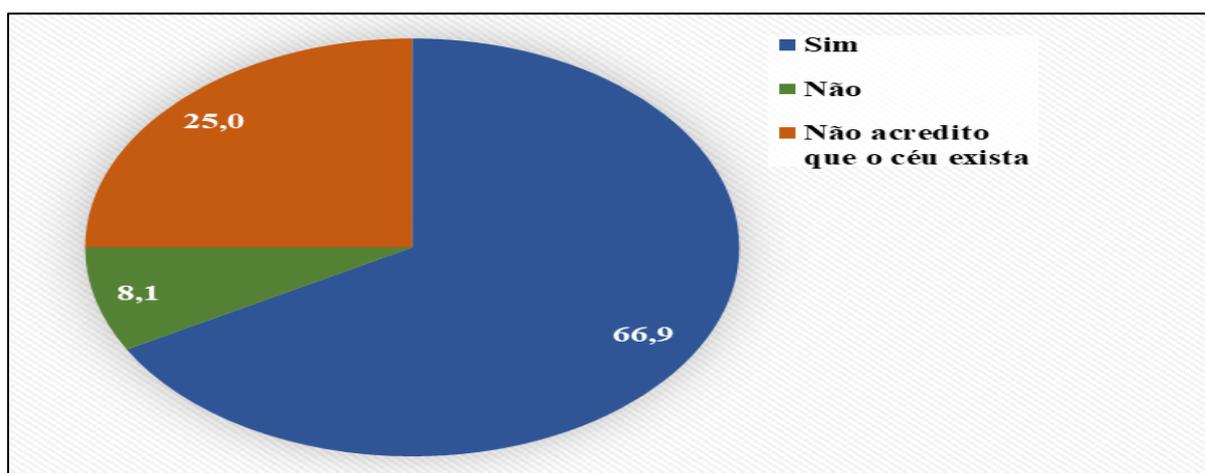


Tabela 28 – Percentual dos respondentes que acreditam ou não que vai para o céu (N = 160, referente aos respondentes que acreditam na vida após a morte)

Você vai pro céu	Quantidade	Percentual
Sim	107	66,9
Não	13	8,1
Não acredito que o céu exista	40	25,0
Total	160	100,0

PERCEPÇÃO DE DEUS

Tabela 29 – Percentual dos respondentes acerca da percepção sobre Deus

PERCEPÇÕES	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%) (NOTA 1)
Amor	50	25,4
Luz/Energia	18	9,1
Tudo/todo	17	8,6
Onipotente/onipresente/onisciente	16	8,1
Força	9	4,6
Pai	6	3,0
Misericordioso	6	3,0
Natureza	5	2,5
Criador	5	2,5
Fé	4	2,0
Bondade	4	2,0
Paz	3	1,5
Justiça	2	1,0

✓ **NOTA 1:** Número de citações/Número global de respondentes (197 pessoas)

Demais respostas:

“Deus é um ser superior que não teve início e nem terá fim”.

“É o caminho mais curto para o equilíbrio emocional do ser humano”.

“Deus, é um ser puro, limpo e perfeito. Está no Céu (mundo racional), e em nosso meio, visível e invisível. Todos os reinos animais racionais e irracionais, vegetal, mineral são causados por seus feitos. Os efeitos da teimosia e rebeldia, acontece quando saímos do mundo racional, onde também éramos puros limpos e perfeitos. Nos transformamos, trazendo a partícula divina em nossas cabeças, conhecida como glândula pineal ou epífise, onde reside o nosso habitante, o raciocínio. Por isso, Deus é o amor de vós para nós. Todos são considerados Deus, por conduzir a partícula divina em nossas cabeças. Deus é a força suprema à tudo e à todos”.

“O Inominável. Não cabe em nossa concepção. Não cabe em palavras. Não é uma pessoa. Não é um ser. Simplesmente " É”, apesar de somente conseguir definir o que não é”.

"Causa primária de todas as coisas".

“Sentido maior da minha vida”.

“Acredito que Ele está na natureza, na beleza de uma criança, no animal, nas flores! Sempre que vejo a beleza, agradeço a Deus, porque acredito que é sua criação! Para mim, Deus é Amor! É também tudo que existe de positivo no mundo!”.

Demais expressões sobre quem Deus é (1 vez):

“Perfeição”, “Inexplicável”, “Altruísmo”, “O Mestre”, “Arquiteto Maior”, “Mistério”, “Único”, “Deus existe”, “Muleta”, “O universo”, “Soberano”, “Vida”, “Superação”, “Comandante”, “Salvador”, “Solidariedade”, “Poder de definição”, “Infinito”, “Maravilhoso”, “Generoso”, “Soberano”, “Maior”, “Plenitude”, “Sabedoria”, “O bem”, “O Senhor de todas as coisas”, “Mistério, uma incógnita, Imortal”, “Alegria”, “Irmandade”, “Compaixão”, “Perdão”, “Crença”, “Ternura”.

Além de expressões opostas como:

“Nada”, “Não existe”, “Uma ficção”.

RESILIÊNCIA COMUNITÁRIA NA RELIGIÃO

Gráfico 29 – Percentual dos respondentes que acreditam ou não que a resiliência comunitária na religião dá força para aceitar as perdas da vida

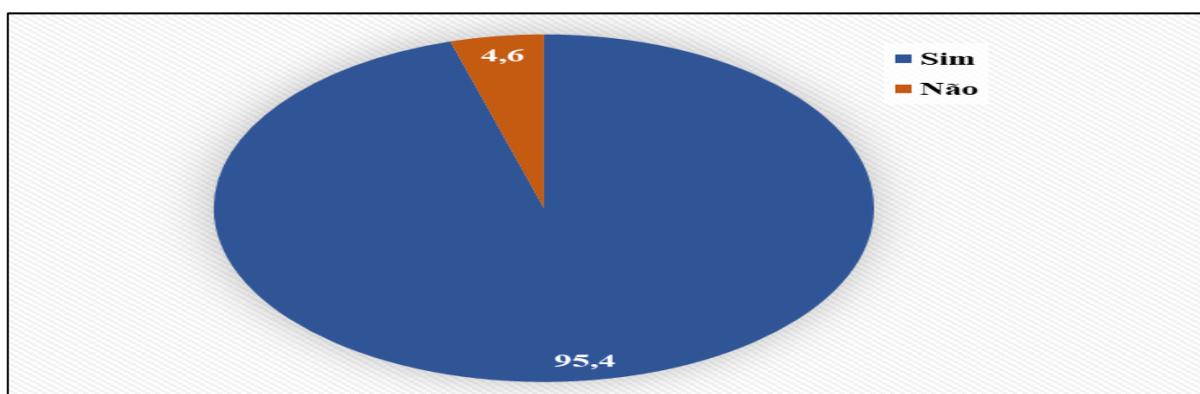


Tabela 30 – Percentual dos respondentes que acreditam ou não que a resiliência comunitária na religião dá força para aceitar as perdas da vida

A resiliência comunitária na religião dá força para aceitar as perdas da vida?	Quantidade	Percentual
Sim	188	95,4
Não	9	4,6
Total	197	100,0

PERSONAGEM HISTÓRICO AJUDANDO A SUPERAR DIFICULDADES

Gráfico 30 – Percentual dos respondentes que lembram de um personagem histórico que inspirou a superar as dificuldades

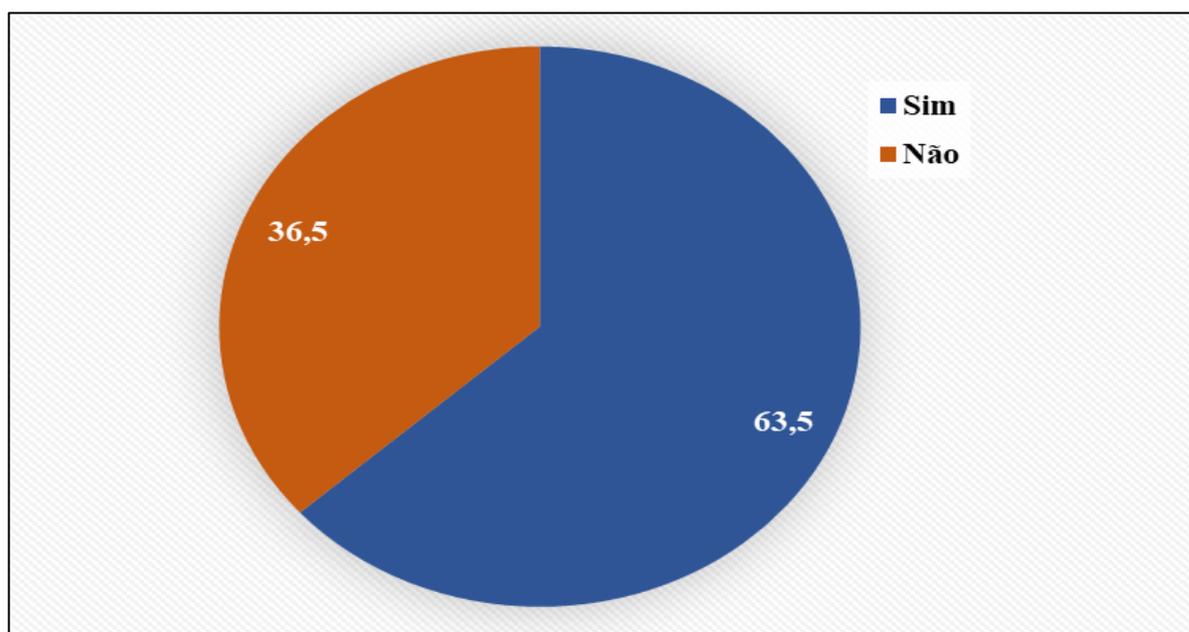


Tabela 31 – Percentual dos respondentes que lembram de um personagem histórico que inspirou a superar as dificuldades

Presença de personagem histórico que o inspira a superar suas dificuldades	Quantidade	Percentual
Sim	125	63,5
Não	72	36,5
Total	197	100,0

QUEM

Tabela 32 – Percentual dos respondentes de acordo com o personagem histórico que inspirou a superar as dificuldades

PERSONAGEM HISTÓRICO	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%) (NOTA 1)
Jesus Cristo	41	32,8
Gandhi	10	8,0
Maria, mãe de Jesus	8	6,4
Madre Teresa de Calcutá	8	6,4
São Francisco de Assis	7	5,6
Irmã Dulce	6	4,8
Deus	4	3,2
Viktor Frankl	3	2,4
Jó	3	2,4
Chico Xavier	3	2,4
Nelson Mandela	2	1,6
Nossa Senhora Aparecida	2	1,6
Buda	2	1,6
Mãe	2	1,6

- ✓ **NOTA 1:** Número de citações/Número de respondentes que lembraram de um personagem histórico (125 respondentes)

Demais respostas:

“Na realidade, não há um com tamanha abrangência específica. A qualidade do momento normalmente inspira a lembrança de alguém admirável que tenha passado por algo semelhante... lembra conselhos de idosos que conversava e ouvia pela sabedoria. Lembra "colocações" de meus pais”

Ainda foram citados (1 vez):

Arjuna, Gengis Khan, Dalai Lama, Kardec, Jung, Sócrates, Michelangelo, Charlie Chaplin, Lady Day, Princesa Leopoldina, Divaldo, Churchill, Lula, O grande guerreiro Otomano, Tom Hanks no filme A procura da felicidade, Frei Enrique, Frei Damião, São Sebastião, Santo Agostinho, Irmã Paulina, Santa Mônica, Santa Rita de Cassia, João Paulo II, João XXIII, Papa Francisco, José, Moisés, Daniel, Paulo, Maria Madalena, O rei Davi, Jonas, o pai, a esposa.

Também foram citados os termos:

Honestidade e caráter.

ACOLHIMENTO DIANTE DE GRANDE DIFICULDADE

Gráfico 31 – Percentual dos respondentes que quando passaram por uma grande dificuldade, receberam ou não, frases de alguém que lhe acalmou e lhe colocou para cima

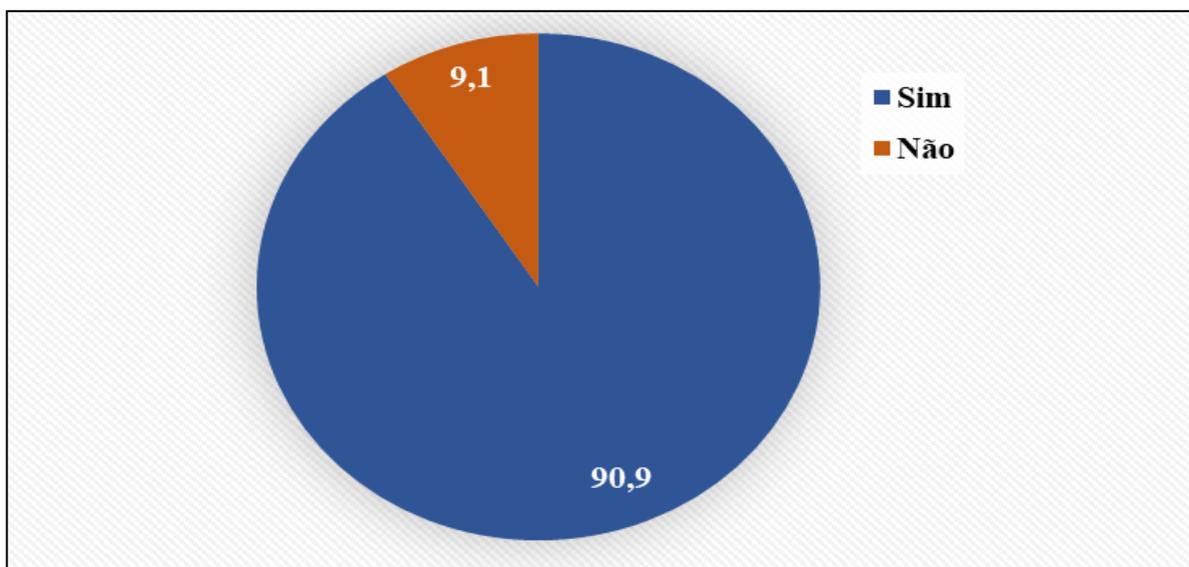


Tabela 33 – Percentual dos respondentes que quando passaram por uma grande dificuldade, receberam ou não, frases de alguém que lhe acalmou e lhe colocou para cima

Em grande dificuldade teve alguém ou algo que lhe acalmou?	Quantidade	Percentual
Sim	179	90,9
Não	18	9,1
Total	197	100,0

O QUE FOI DITO

Tabela 33.1 – Percentual dos respondentes de acordo com as palavras de alento que receberam quando passaram por uma grande dificuldade

PALAVRAS DE ACALENTO	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%) (NOTA 1)
Tudo passa/vai passar	57	31,8
Confiar/Ter fé em Deus	47	26,3
Palavras de conforto/apoio/força/coragem	47	26,3
Tenha fé	16	8,9
Confie em você	15	8,3
Dias melhores virão	9	5,0
Seja resiliente/não desista	8	4,4
Tenha calma	8	4,4
As dificuldades nos ensinam/fortalecem	5	2,8
Você tem condições de superar/vencer	4	2,2
Não lembra	3	1,7
Orar/rezar	3	1,7
A vida é feita de fases	2	1,1

- ✓ **NOTA 1:** Número de citações/Número de respondentes que optou pelo sim (179 pessoas)

Demais respostas:

“Ficaram em silêncio do meu lado”.

“Você teve uma missão importante na encarnação de uma alma que precisava de pouco tempo nessa vida”.

“Você é do bem”.

“Lembraram o caminho errado que eu estava seguindo e me ajudaram a escolher a trilha certa”.

“Algo sobre fê é "propósito"...”.

“Não são os mais fortes, nem os mais inteligentes que sobreviverão, mas os mais adaptáveis”.

“De hora em hora DEUS melhora”.

“Deus irá lhe dar a paga do que você fez pelos outros até esta data. Confie no que você fez e nele! E deu certíssimo!”.

“Aceite”.

“Que eu precisava mim amar”.

“O real é imaginário, o imaginário é real”.

“Só o tempo irá amenizar a dor”.

“A vida não é fácil”.

“Esse não é um problema que você tenha que resolver”.

“Minha filha adolescente, com câncer, me disse pra não ficar chorando porque se ela tivesse que morrer, iria morrer e eu não podia fazer nada. Nunca mais chorei desesperada, pelo menos. Ela superou a doença”.

MÚSICA, FILME OU LIVRO QUE AJUDOU EM UM MOMENTO DIFÍCIL

Gráfico 32 – Percentual dos respondentes que tiveram alguma música, filme ou livro que ajudou em um momento difícil

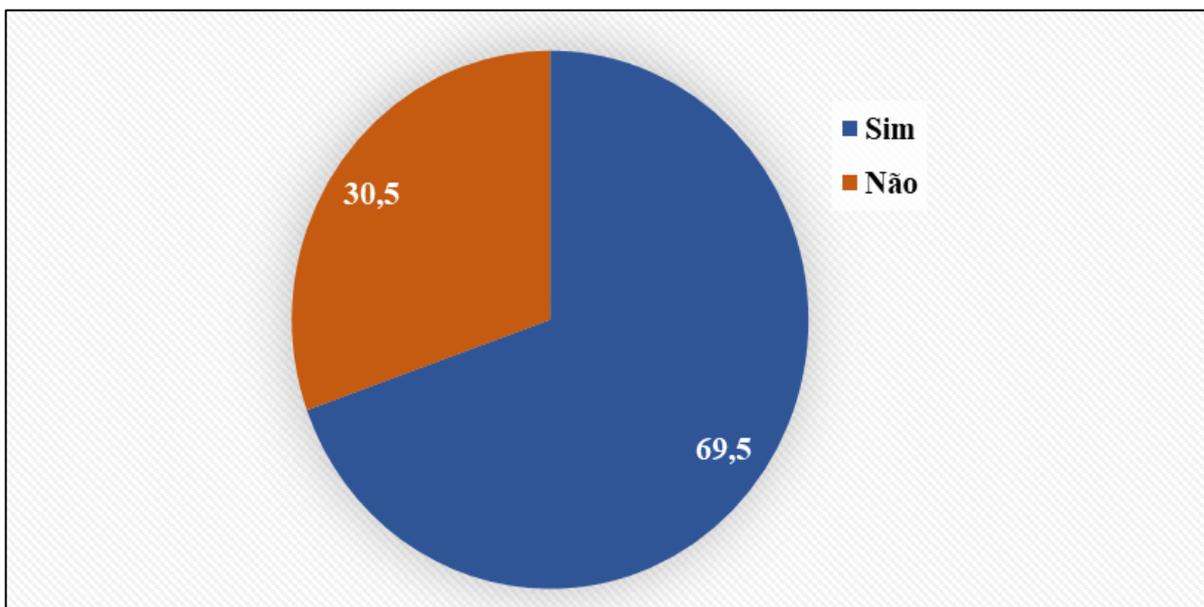


Tabela 34 – Percentual dos respondentes que tiveram alguma música, filme ou livro que ajudou em um momento difícil

Música, filme ou livro que ajudou em um momento difícil?	Quantidade	Percentual
Sim	137	69,5
Não	60	30,5
Total	197	100,0

QUAL

Tabela 35 – Lista e quantidade de citações dos livros que ajudaram os respondentes em um momento difícil

LIVROS	Nº DE CITAÇÕES
Bíblia	14
O evangelho segundo o espiritismo	4
A Cabana (William P. Young)	2
Em busca de sentido (Viktor Frankl)	2
Livros de auto-ajuda	2
Livros religiosos	2
A vontade do Sentido (Viktor Frankl)	1
A última grande lição (Mitch Albom)	1
A vida de Santo Agostinho (Possídio)	1
Alegria e Triunfo (Lourenco Prado)	1
Amar pode dar certo (Roberto Shinyashiki)	1
Anticâncer (David Servan-Schreiber)	1
Aprender a Viver (Luc Ferry)	1
Autobiografia De Um Iogue (Paramahansa Yogananda)	1
Deus Negro (Neimar de Barros)	1
E por falar de amor (Marina Colasanti)	1
Meditações (Chiara Lubich)	1
Minutos de sabedoria (Carlos Torres Pastorino)	1
Não apreço o rio, ele corre sozinho (Barry Stevens)	1
O caminho da autotransformação (Eva Pierrakos)	1
O evangelho de Jesus	1
O livro de Enki (La Souza)	1
O maior vendedor do mundo (Og Mandino)	1
O Monge e o executivo (James C. Hunter)	1
O poder do sub consciente (Joseph Murphy)	1
Pare de sofrer (Zíbia Gasparetto)	1
Pergunte a Platão (Lou Marinoff)	1
Piedi di cerva sulle alte vette (Hannah Hurnard)	1
Pollyanna (Eleanor H. Porter)	1
Quem me roubou de mim (Padre Fábio)	1
Salmos 23 e 91	1
Somos todos Inocentes (Zíbia Gasparetto)	1
Transcrições de Osho	1
Você pode curar a sua vida (Louise Hay)	1
Livros de história	1
Livros ligados ao início da criação	1
Muitos livros	1
Muitos livros sobre família e / ou espiritualidade	1

Tabela 36 – Lista e quantidade de citações dos filmes que ajudaram os respondentes em um momento difícil

FILMES	Nº DE CITAÇÕES
A Cabana	2
A procura da felicidade	1
A teoria do tudo	1
A vida é bela	1
Anjos e demônios	1
Beleza oculta	1
Ben-Hur	1
Ensina-me a viver	1
Entre o céu e a terra	1
Eram os Deuses astronautas	1
Extraordinário	1
Ghandi	1
Ilha das flores	1
Inesquecível	1
Mãos talentosas: história de Ben Carson	1
Muitos filmes sobre família e / ou espiritualidade	1
Nosso Lar	1
O curioso caso de Benjamin Button	1
O Jogo da imitação	1
Os dez mandamentos	1
Retratos da Vida	1
Teorema	1
The Wall - Pink Floyd	1
Todos os caminhos levam a Roma	1
Tomates verdes fritos	1
Tudo por uma esmeralda	1
Ventos de Inverno (Seriado, Netflix)	1
2001 uma odisseia no espaço	1

Tabela 37 – Lista e quantidade de citações das músicas que ajudaram os respondentes em um momento difícil

MÚSICAS	Nº DE CITAÇÕES
Como uma onda no mar (Lulu Santos, Nelson Motta)	9
Tente outra vez (Raul Seixas, Paulo Coelho, Marcelo Motta)	9
Noites traiçoeiras (Carlos Papae) Padre Marcelo Rossi	4
O que é, o que é? (Gonzaguinha)	4
Segura na mão de Deus (Nelson Monteiro da Mota)	4
Azul da cor do mar (Tim Maia)	3
Começar de novo (Ivan Lins, Vitor Martins)	3
Jesus Cristo (Erasmoo Carlos, Roberto Carlos)	3

Nossa Senhora (Roberto Carlos)	3
Acalma o Meu Coração (Anderson Freire)	2
É preciso saber viver (Erasmus Carlos, Roberto Carlos) Titãs	2
<i>Let Me Try Again</i> (Frank Sinatra)	2
Músicas religiosas	2
Naquela mesa (Sérgio Bittencourt) Nelson Gonçalves	2
Porque ele vive (Gloria Gaither, Bill Gaither, David Quinlan)	2
Tocando em frente (Almir Sater, Renato Teixeira)	2
Trem bala (Ana Vilela)	2
Tudo é do Pai (Fred Pacheco) Padre Marcelo Rossi	2
A Tempestade Vai Passar (Padre Reginaldo Manzotti)	1
Acima do sol (Chico Amaral, Samuel Rosa) Skank	1
Amigo de fé (Jorge Binah)	1
Amigos para sempre (Andrew Lloyd Webber, Don Black, Sonia Mara) Agnaldo Rayol	1
Andar com fé (Gilberto Gil)	1
Com Cristo no barco (Igreja Cristã Maranata)	1
Começar de novo (Ivan Lins, Vitor Martins)	1
Começaria tudo outra vez (Gonzaguinha)	1
Deus de Milagres (Marco, Soraya Moraes)	1
Deus é Amor (Asaph Borba)	1
Deus está aqui (Ravel Fabiano)	1
Dias melhores (Rogério Flausino) Jota Quest	1
Epitáfio (Sérgio Britto) Titãs	1
Eu Agradeço (Edú Lobo, Vinícius de Moraes)	1
Fascinação (Elis Regina)	1
Fio da navalha (Guilherme Arantes)	1
<i>Greenfields</i> (The Brothers Four)	1
<i>Hey Jude</i> (Beatles)	1
Música dos Vangelis	1
<i>My way</i> (Frank Sinatra)	1
Não quero dinheiro (Tim Maia)	1
Navega coração (Kleiton e Kleidir)	1
Ninguém Explica Deus (Gabriela Rocha)	1
Oração de São Francisco (Pe. Irala) Fagner	1
Ouro de tolo (Raul Seixas)	1
Outra vez (Roberto Carlos)	1
Paciência (Lenine)	1
Palhaço (Egberto Gismonti)	1
Primeiros Erros (Kiko Zambianchi) Capital Inicial	1
Rompendo em Fé (Ana / Edson Feitosa)	1
Sinfonia Do Novo Mundo (Dvorák)	1
Sonda-me (Pr. Allison Ambrósio)	1
Travessia (Fernando Brant, Milton Nascimento)	1
<i>Trois fois merci</i> (Jacqueline François)	1
Utopia (Padre Zezinho)	1
Vai dar tudo certo (Valdeci Aguiar)	1
Várias músicas de Roberto Carlos	1
Vem, Espírito Santo (Fábio Roniel)	1
Vocação (Pe. Zezinho)	1
<i>What a Wonderful World</i> (Louis Armstrong)	1

Demais respostas:

“Trecho do poema de Gonçalves Dias: "Não chores, meu filho; Não chores, que a vida é luta renhida: Viver é lutar. A vida é combate que aos fracos abate, que aos fortes, aos bravos só pode exaltar".

“As angústias vividas pela mãe de Jesus Cristo, que não deixaram abater sua mãe, que continuou a caminhar de cabeça erguida”.

“Todas as anteriores fizeram parte de algum momento da minha vida, como músico respiro música, e todo meu sentimento tem de alguma forma a ver com a musicalidade”.

“Vários... um particularmente me intriga: a história do matemático com esquizofrenia...mesmo dentro dessa "bolha de universo paralelo... ele conseguiu discernimento para questionar o que era real e o que era "criação da mente doentia"... Acho interessante. Minha mãe teve Alzheimer...minha melhor amiga tem Parkinson...Eu faço 60 daqui uns meses...kkk”.

CRIATIVIDADE, PERSISTÊNCIA, BOM HUMOR, FLEXIBILIDADE, E CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO AJUDAM A SUPERAR OS PROBLEMAS DA VIDA

Gráfico 33 – Percentual dos respondentes que acreditam ou não que criatividade, persistência, bom humor, flexibilidade, e capacidade de adaptação ajudam a superar os problemas da vida

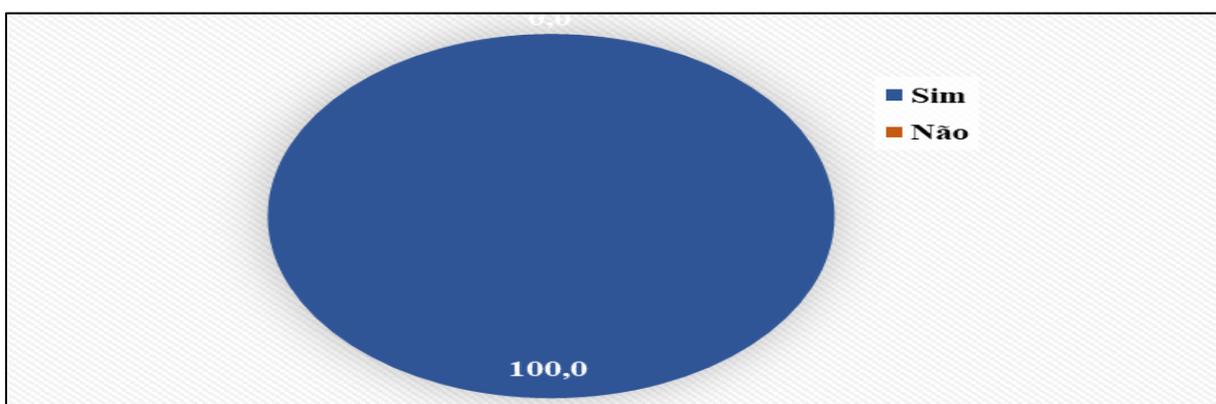


Tabela 38 – Percentual dos respondentes que acreditam ou não que criatividade, persistência, bom humor, flexibilidade, e capacidade de adaptação ajudam a superar os problemas da vida

Você acredita que criatividade, persistência, bom humor, flexibilidade, e capacidade de adaptação ajudam a superar os problemas da vida?	Quantidade	Percentual
Sim	197	100,0
Não	0	0,0
Total	197	100,0

SUPERAÇÃO DAS DIFICULDADES

Tabela 39 – Percentual dos respondentes sobre o que ajudou na superação das dificuldades

COMO SUPERAR AS DIFICULDADES **Nº DE CITAÇÕES** **PERCENTUAL (%)**
(NOTA 1)

Fé	31	15,7
Estar com Amigos	30	15,2
Apoio familiar	16	8,2
Oração/rezar	15	7,6
Confiança/acreditar	14	7,1
Ser otimista/positiva	14	7,1
Fé em Deus	14	7,1
Diversão/entretenimento/ocupar a mente	11	5,6
Perseverança	10	5,1
Paciência	9	4,6
Resiliência	9	4,6
Amar	8	4,1
Saber que tudo passa	8	4,1
Ajudar	7	3,6
Bom humor	7	3,6
Cuidar de si	7	3,6
Aceitação	5	2,5
Nunca estar só	5	2,5
Serenidade	5	2,5
Meditação	5	2,5
Esperança	5	2,5
Força	4	2,0
Lutar pela vida	4	2,0
Conversas intelectuais/aprendizado	4	2,0
Trabalhar	4	2,0
Fazendo o bem	4	2,0
Paz	4	2,0
Técnicas psicoterapêuticas	3	1,5
Planejamento	3	1,5
Perdoar	3	1,5
Espiritualidade/religião	3	1,5
Enfrentar de frente	3	1,5

Respeito	2	1,0
Compromisso	2	1,0
Resignação	2	1,0
Encontros/trabalhos religiosos	2	1,0

✓ **NOTA 1:** Número de citações/Número total de respondentes (197 pessoas)

Demais respostas:

“Não sofrer mais que o sofrimento, não doer mais que a dor.....”.

“Se não puder ajudar, pelo menos não atrapalhe!”.

“Olhar para solução e não para o problema”.

“A perspectiva de realizar um sonho”.

“Olhar para os pequenos detalhes da vida ao seu redor. Autoconhecimento, Capacidade de doação, generosidade, a gratidão, a esperança e a fé”.

“Se choras por não ter visto as estrelas tuas lágrimas te impedirão de ver o sol”

“Deus acima de tudo é amar o próximo como a ti mesmo!”

“Ler o livro sobre Velhice de Simone de Beauvoir”

“Você ter um interlocutor que ama e em quem confia.”

“A certeza de que dificuldades são "degraus"...não há como "subir" sem transpô-los. Gosto também de pensar que se aqui é "aprendizado" para outra vida....quanto mais desafios... melhor estarei "do lado de lá"...acredito também que se fosse mãe, melhor, mas, mesmo sendo tia as dificuldades me trarão respostas e conselhos para os jovens e crianças que amo. Mesmo eles nascendo bons ouvintes pela natureza das cidades, a experiência me servirá um dia”

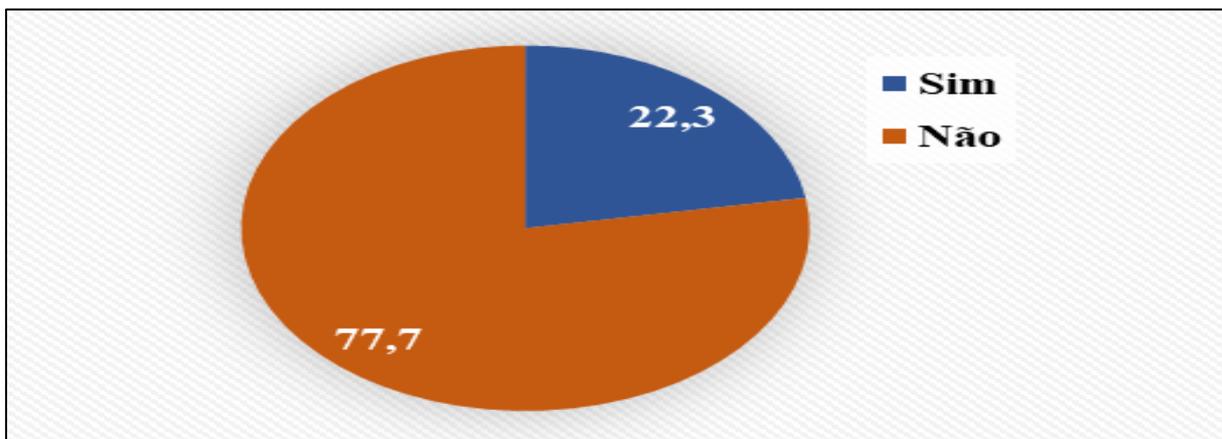
“Acreditar que a responsabilidade pelas escolhas é nossa; que não somos vítimas. Que tudo nos é dado. Precisamos observar e escolher com gratidão”

“Não ficar presa na dificuldade. Se não tem como resolver, resolvido está”

Ainda foram citados (1 vez):

Permissão, abraçar as dificuldades, luz, mais dinheiro, ter salário digno, benevolência, expandir a consciência, exemplos dos pais, altruísmo, controle emocional, determinação, conhecer o contexto, flexibilidade, crença na vitória do Bem! empatia, viver amigavelmente, autoestima, bons relacionamentos.

MORTE

Gráfico 34 – Percentual dos respondentes que apresentam ou não dificuldade no diálogo sobre o enfrentamento da morte**Tabela 40** – Percentual dos respondentes que apresentam ou não dificuldade no diálogo sobre o enfrentamento da morte

Diálogo sobre a morte	Quantidade	Percentual
Sim	44	22,3
Não	153	77,7
Total	197	100,0

CONDENAÇÃO NA HORA DA MORTE

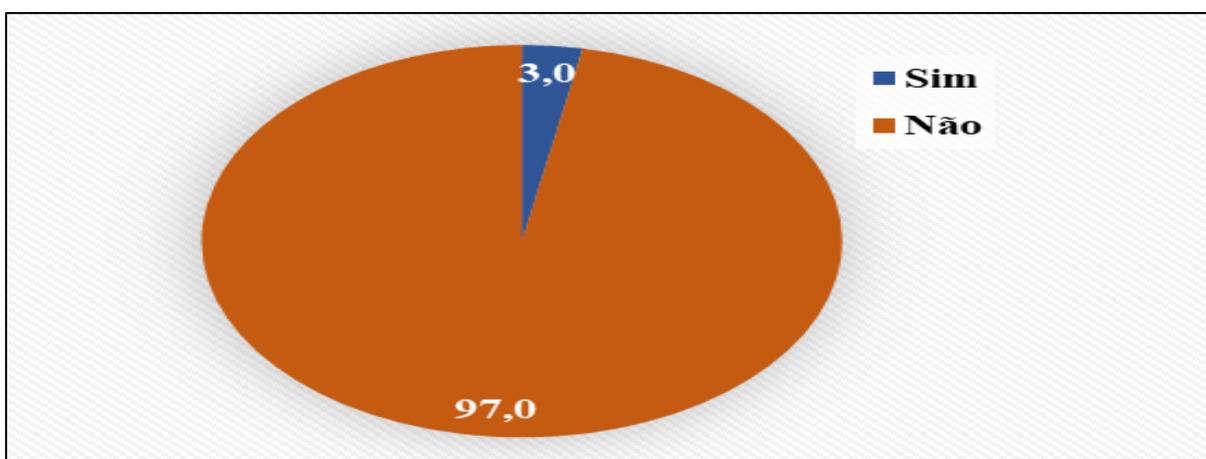
Gráfico 35 – Percentual dos respondentes que acham ou não que na hora da morte é bom ouvir palavras de condenação

Tabela 41 – Percentual dos respondentes que acham ou não que na hora da morte é bom ouvir palavras de condenação

Hora da morte e palavras de condenação	Quantidade	Percentual
Sim	6	3,0
Não	191	97,0
Total	197	100,0

EDUCAÇÃO PARA A MORTE

Gráfico 36 – Percentual dos respondentes que acham ou não que é importante uma disciplina sobre Educação para a morte, na qual as pessoas obterão conhecimento de um assunto que todos terão que enfrentar um dia

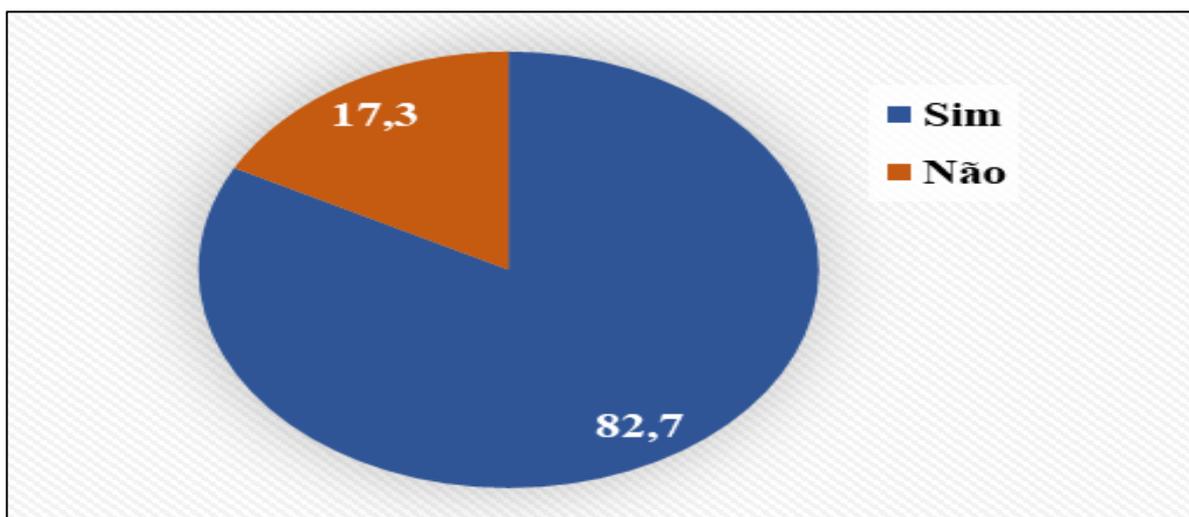


Tabela 42 – Percentual dos respondentes que acham ou não que é importante uma disciplina sobre Educação para a morte, na qual as pessoas obterão conhecimento de um assunto que todos terão que enfrentar um dia

Educação para morte	Quantidade	Percentual
Sim	163	82,7
Não	34	17,3
Total	197	100,0

EXEMPLOS NA HORA DA MORTE

Gráfico 37 – Percentual dos respondentes que acreditam ou não que os exemplos deixados na hora da morte ajudam os idosos no confronto com a morte

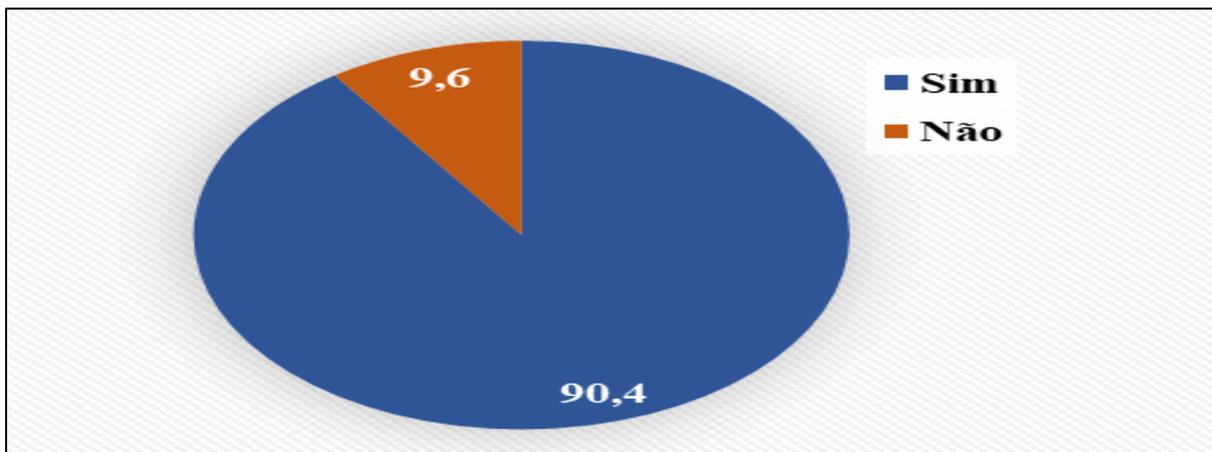


Tabela 43 – Percentual dos respondentes que acreditam ou não que os exemplos deixados na hora da morte ajudam os idosos no confronto com a morte

Exemplo na hora da morte	Quantidade	Percentual
Sim	178	90,4
Não	19	9,6
Total	197	100,0

O QUE NÃO MORRERÁ

Tabela 44 – Percentual dos respondentes acerca do que acham que não morrerá chamais dentro de si

NÃO MORRERÁ JAMAIS	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%) (NOTA 1)
O amor (A Deus, a familiares)	66	33,5
A esperança	23	11,7
A fé	21	10,7
O espírito/alma	20	10,1
Minha fé em Deus	12	6,1
Vontade de viver	9	4,6
A alegria	8	4,1
Gratidão	8	4,1
Caridade/solidariedade	7	3,6
Meu caráter	6	3,1
A paz	4	2,0
Bondade	3	1,5

Vontade de ser cada vez melhor	3	1,5
Felicidade	3	1,5
O otimismo	3	1,5
O respeito	3	1,5
Não sabe	3	1,5
A vontade de aprender	2	1,0
Confiança	2	1,0
Minha fé em Nossa Senhora Aparecida	2	1,0

✓ **NOTA 1:** Número de citações/Número total de respondentes (197 pessoas)

Demais respostas:

“[...] o infinito bem de ser útil a alguém ou à alguma coisa”.

“A parte de mim que é adjetivável, que não tem rótulos”.

“Sou uma alma e tenho um corpo!”.

“O que aprendi e fez o meu espírito evoluir”.

Ainda foram citados (1 vez):

“O gostar das pessoas queridas”, “tudo”, “a poesia”, “a força vital”, “serenidade”, “a relação com o outro”, “a simpatia”, “ânimo”, “os ensinamentos de Jesus”, “a esperança de que tudo vai passar”, “resiliência”, “compaixão”, “certeza da finitude humana”, “a lembrança”, “a ternura”, “legado”, “minha profissão”, “justiça”, “a jovialidade”, “minha força de vontade”, “a consciência”.

Também foram citados:

“Mágoa”, “a teimosia”, “tudo morrerá um dia”, “nada”, “o que nunca nasceu”.

COVID E MORTE

Gráfico 38 – Percentual dos respondentes que vivenciaram ou não, durante a pandemia Covid-19, alguma situação de doença, ruptura afetiva, morte de pessoas queridas ou algum impacto emocional

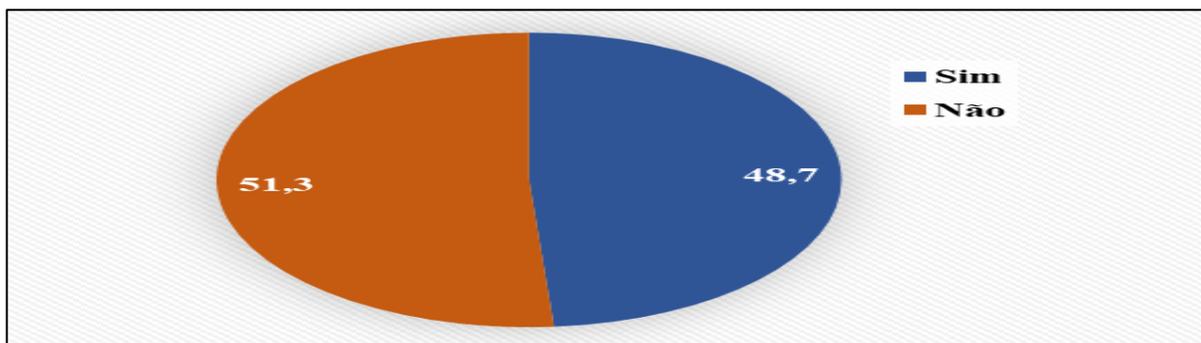


Tabela 45 – Percentual dos respondentes que vivenciaram ou não, durante a pandemia do Covid, alguma situação de doença, ruptura afetiva, morte de pessoas queridas ou algum impacto emocional

Impacto emocional e covid	Quantidade	Percentual
Sim	96	48,7
Não	101	51,3
Total	197	100,0

O QUE AJUDA SUPERAR O IMPACTO EMOCIONAL

Tabela 46 – Percentual das coisas que ajudam os respondentes que vivenciaram algum impacto emocional

O QUE AJUDA A SUPERAR	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%) (NOTA 1)
Fé/confiança em Deus	25	26,0
Fé	19	19,8
Oração	15	15,6
Aceitação da morte	9	9,4
Esperança	2	2,1
Ler mais	2	2,1
Desligar das notícias	2	2,1
União da família	6	6,3
Amigos	3	3,1
Ajuda da filha/irmã/psicólogo	4	4,2
Saber que tudo passa	5	5,2
Crença na vida eterna	5	5,2
Recordar o que foi bom	4	4,2
A impotência do mundo em lidar com a pandemia/encontrar a vacina	4	4,2
A minha convicção	2	2,1
Força de vontade	2	2,1
Focar em mim/ autocuidado	3	3,1

✓ **NOTA 1:** Representa o número de citações/Quantidade total de pessoas que disseram sim (96 pessoas)

Demais respostas:

“Dentre as várias sequelas, ainda vivemos o enfrentamento para a reeducação nos costumes como o uso de máscaras, para participar e respeitar os decretos das autoridades. E, a baixa estima, causada pelo enclausuramento. Mas, como estudante, já ciente de vivermos a fase de liquidação de salve-se quem puder e se puder, porque já estamos vivendo a fase racional, do

desenvolvimento do raciocínio, da vidência e do aparelho racional. Visto que, nem todos ainda não aceitaram aderir ao estudo diário do conhecimento racional, e com isso, mesmo vendo os parentes próximos, sendo muito lapidados, até com tristes relatos de sentimentos de suicídios, por estar sem fonte de renda, uma vez que a sua profissão foi uma das primeiras a ser proibida e estar previsto ser das últimas a retornar ao normal, como os profissionais da classe artística de modo geral. Agora, na expectativa do projeto do Presidente ser aprovado, para a aquisição de ajuda de crédito.... Graças à Deus, somos uma família unida. Mas a pessoa, quer desempenhar o seu dom no trabalho, para obter os resultados necessários para a sobrevivência própria e da família. Ainda mais com filhos ainda menores...”.

“Até hoje não me caiu a ficha. Parece um pesadelo que vai passar.”.

“Tô superando ainda, acreditando sempre que nada foge do controle de Deus!”.

“Acreditar que algumas coisas estão fora de seu controle”.

“Aceitação de que a humanidade precisa passar por isso para mudar”.

Ainda foram citados (1 vez):

“Pensando positivo”, “dedicação”, “resiliência”, “meu trabalho”, “a paciência”, “fazer o melhor nesta vida”, “serenidade”, “perdas de amigos”, “amor”, “entender a situação”.

COVID-19 E HUMANIZAÇÃO

Gráfico 39 – Percentual dos respondentes que concordam ou não que não temos o poder de evitar a morte, e que a sensibilidade é uma ferramenta que torna o profissional mais humano, dentro das situações vivenciadas durante a pandemia Covid-19

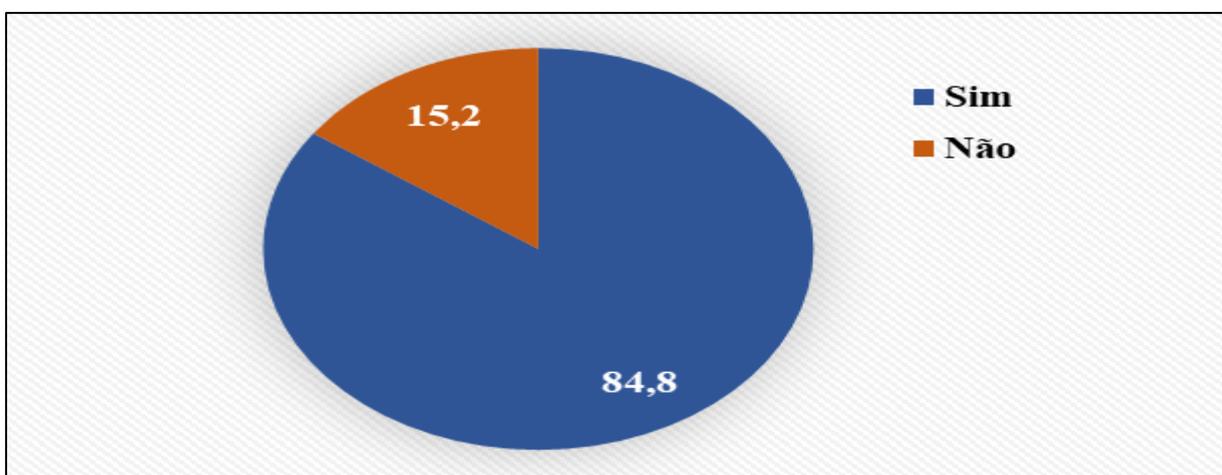


Tabela 47 – Percentual dos respondentes que concordam ou não que não temos o poder de evitar a morte, e que a sensibilidade é uma ferramenta que torna o profissional mais humano, dentro das situações vivenciadas durante o Covid-19

Sensibilidade/Humanização é poder	Quantidade	Percentual
Sim	167	84,8
Não	30	15,2
Total	197	100,0

ESPERANÇA DE DIAS MELHORES

Tabela 48 – Percentual dos respondentes acerca do que acham que ajuda as pessoas a ter esperança em dias melhores

DIAS MELHORES	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%) (N O T A 1)
A fé	32	16,2
Fé em Deus	29	14,7
Acreditar que tudo passa	17	8,6
Fazerem planos/sonhos para o futuro	15	7,6
Crerem que a pandemia passará e a vida continuará.	12	6,1
Acreditar na ciência/haverá uma vacina para o vírus	12	6,1
Esperança	11	5,6
Pensar positivo	8	4,1
Viver um dia de cada vez.	8	4,1
Confiança	5	2,5
Resiliência	5	2,5
Se cuidar	4	2,0
Amor	4	2,0
Nunca desiste dos seus sonhos	3	1,5
Ir à luta	3	1,5
Vontade de viver	3	1,5
Solidariedade	3	1,5
Foco	3	1,5
Deixarem de se influenciar pelos noticiários	3	1,5
Saber de suas capacidades	3	1,5
Determinação	2	1,0
Psicoterapia	2	1,0
Força	2	1,0
Aceitação	2	1,0
A vida continua após a morte	2	1,0
Cultivar o sentido da vida	2	1,0
Olhar para frente	2	1,0

✓ **NOTA 1:** Número de citações/Número total de respondentes (197 pessoas)

Demais respostas:

“Um bom exame das Escrituras Sagradas para conhecer o cumprimento das profecias bíblicas e as promessas de esperança que o texto bíblico apresenta”.

“Estar ligado na Energia Racional, a energia que está vigorando a fase que estamos vivendo. Ligados na Energia Racional, através do estudo diário, nos livros Universo em Desencanto, nos permite acertar. Porque com os resquícios da fase do pensamento, por isso, ainda vivemos em pandemônio. Guerras, mortandade na matança por qualquer coisa...doenças incuráveis e todas as desavenças.... desequilíbrios físicos, morais e financeiros, de modo geral, em todas as esferas”.

“A fé em Deus e estar em um ambiente que lhe ajude. Estar com pessoas que lhe ajudem a pensar com entusiasmo e confiança em si próprio. A maioria da população do Brasil não é de classe média nem alta; é de pessoas que ganham pouco ou que está desempregada, mas que se receber uma ajuda espiritual/logística e/ou financeira volta a estudar, volta ao trabalho com mais afinco, e faz até um trabalho voluntário com muita satisfação, recuperando assim sua autoestima”.

“É repetir conversas de inversão, fazê-las esquecer para tomar um novo rumo”.

“Voltar a trabalhar e viver com alegria ajudando o outro e dando o melhor de si”.

“Terão que sair do seu quadrado...terão que se reinventar”.

"Melhores condições de vida e de trabalho".

“Entra no NOVO que a pandemia está apontando”.

“Colocar a mão na massa e começar a agir. É agindo que se aprende o melhor caminho para andar.”

“Saber que a vida corporal é finita nos leva a valorizar cada dia vivido e agradecer a Deus esse privilégio de viver. Ter fé, e ter esperança”.

“Se cuidar, e passar incentivo positivo a todos, transmitir coisas boas, palavras de conforto, alegria incondicional ajuda a todos, independente de cor, crença, amar ao próximo como a si mesmo, pois cuidando de si estará cuidando do outro”.

“Acreditar que a vida é um bem valioso, um presente de Deus, e que temos um propósito para estarmos ainda aqui, quando muitos já se foram”.

“Creio muito na ciência, mas acredito que a humanidade nunca precisou tanto de fé, esperança e caridade! Fé em Deus e na Sua bondade; esperança de que tudo isso, um dia, vai passar; e caridade para com os mais carentes, os nossos irmãos em situação de vulnerabilidade”.

“Acreditar que se você se recuperou é porque você ainda tem o que fazer nesta vida. Para você ou para os outros”.

“Somos uma unidade... adaptável a situações. Resiliência é a palavra-chave. E, para não desesperançar: oração... exercer o equilíbrio e fé naquilo que alimenta o espírito de cada um”.

“É um momento desafiador, mas devemos nos capacitar para buscar novas ferramentas de interatividade com o trabalho, com a família e com os amigos”.

“Ajudar a quem necessitar de ajuda, do espiritual ao físico”.

“Viver bem a cada dia, procurando ser justa consigo e com o próximo”.

Além de:

“O impeachment de Bolsonaro e a perspectiva de eleger pessoas comprometidas com a sociedade e os trabalhadores”.

“A vida continua, se não a minha, mas as dos demais!”.

“Não acho que terá dias melhores pós pandemia”.

“Está difícil mesmo”.

Ainda foram citados (1 vez):

“Perseverança”, “mudança de hábitos/higiene”, “os netos”, “trabalho”, “autoestima”, “o poder da mente”, “necessidade”, “compreensão do contexto”, “oração”, “o tempo”, “ressignificar”, “determinação”, “procurar ajuda”, “o autoconhecimento”, “a certeza da imortalidade”, “seguir menos os políticos”, “a garantia da renda”, “acreditar na transformação pessoal”, “iniciativa”, “coragem”, “confiar na vitória do bem”, “não sei!”.

LIÇÕES DE VIDA DIANTE DAS DIFICULDADES

Gráfico 40 – Percentual dos respondentes que tiraram ou não lições das dificuldades da vida

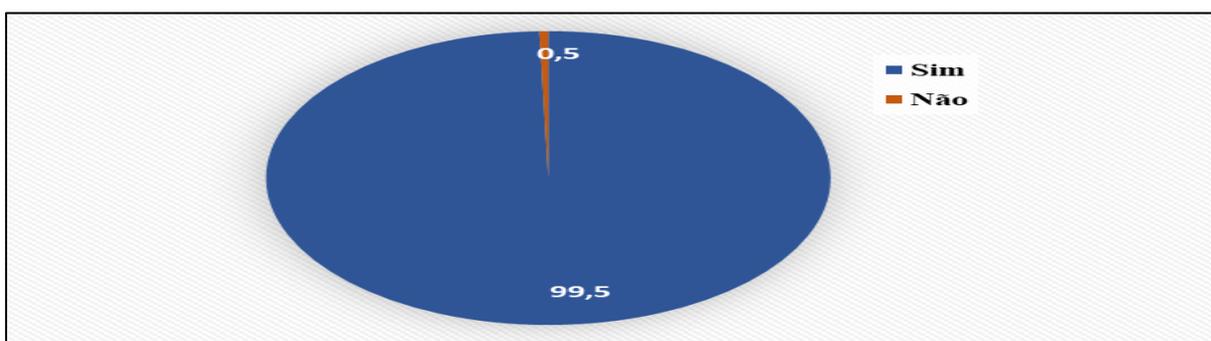


Tabela 49– Percentual dos respondentes que tiraram ou não lições das dificuldades da vida

Você tirou lições das dificuldades que passou na vida?	Quantidade	Percentual
Sim	196	99,5
Não	1	0,5
Total	197	100,0

O QUE APRENDEU

Tabela 49.1 – Percentual dos respondentes acerca do que aprendeu diante das dificuldades da vida

O QUE APRENDEU	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%) (NOTA1)
Que nas adversidades nos fortalecemos	22	11,2
A lutar pela vida	18	9,2
Ter paciência	15	7,6
Resiliência	15	7,6
Esperar em Deus	12	6,1
Que tudo passa	9	4,6
Amar	8	4,1
Ter persistência	7	3,6
Que somos todos iguais	5	2,6
Não repetir os mesmos erros	5	2,6
Ser mais ponderado	5	2,6
A ser mais forte	5	2,6
Não confiar demais nas pessoas	4	2,1
Não se preocupar com pequenas coisas	4	2,1
Autoconhecimento	4	2,1
Ter esperança	4	2,1
Valorizar a família/amigos	4	2,1
A respeitar o próximo	4	2,1
Fazer boas ações	3	1,5
A ter fé	3	1,5
Otimismo	3	1,5
Que devemos ser mais humildes.	2	1,0
Ser melhor comigo e com todos	2	1,0
Perdoar	2	1,0
Não alimentar amargura	2	1,0
Cuidar mais de si	2	1,0
Enfrentar os obstáculos	2	1,0
Todos erram	2	1,0
Ser grato	2	1,0
Ser humana	2	1,0

✓ **NOTA 1:** Número de citações/Número de pessoas que tiraram lições das dificuldades da vida (186 pessoas).

Demais respostas:

“Não a mal que sempre dure nem bem que sempre perdure”.

“Sem luta e trabalho, não se consegue nada”.

“Ser mais autoconfiante, ver as coisas com mais simplicidade, e que pra toda dificuldade tem solução”.

“Eu sou responsável pelo que me acontece”.

“Que as vezes dificuldades são bênçãos para os nossos aprendizados”.

“Ter mais compaixão para com quem necessita de atenção”.

“Levante a cabeça que o sol nasce a cada manhã, e que a vida continuará resplandecente a cada manhã”.

“Aprendi a amadurecer e a crescer na fé. Ter mais equilíbrio, falar menos”.

“Que não sabemos de nada. Que cautela e prudência são grandes aliados para acertar nas escolhas”.

“A ter sempre em mente meu objetivo”.

“Tenho que viver uma preocupação de cada vez”.

“Que não temos controle de tudo. Ajudando as gestantes carentes, aprendi muito mais com elas”.

“Vale a pena persistir, mas aceitar que nem tudo acontece exatamente conforme nossos desejos”.

“A dar importância aos fatos que podem mudar a minha vida, outros fatos são meros acontecimentos, não preciso me importar”.

“Tenho defeitos e me aceito, ou procuro me aceitar. Tento seguir: Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a mim mesma”.

“Que ter um objetivo claro e Fé, ajuda a vencer “.

“Ser uma pessoa melhor...saber dar importância aquilo que realmente merece”.

“Ainda estou aprendendo que reclamar não te leva a lugar algum, agir, estar no aqui e agora te faz conectar com a realidade para poder lidar com ela dentro do que é possível. Outro aprendizado é que o trabalho saudável, a capacidade de ajudar o próximo, a fé nos tira desse lugar inerte e sem saída. Aprendi que muitas vezes temos que mudar a nós mesmos ao invés de mudar o outro”.

“Precisamos buscar o que acreditamos ser o certo, levantar quando cair, e nos permitirmos errar para acertar”.

“Que a família é importante para manter a saúde mental”.

“Que tenho obrigação de ser feliz”.

“Que a alegria, o amor ao próximo e o trabalho transforma”.

“Que se pode começar de novo”.

“Confiar nas minhas intuições”.

“Tentar viver com mais leveza”.

“Não insistir naquilo que não progride”.

“Não existe valor maior do que a empatia!”.

“A gente não acredita que as coisas não acontecem conosco, mas, acontece”.

“As coisas simplesmente acontecem. O que conta é como você reage a elas”.

“Olhar o próximo e me afastar de fofocas”.

“Observar os movimentos e fazer escolhas”.

“Que podemos nos adaptar aos fatos”.

“Que é melhor ser feliz que ter razão”.

“Que o equilíbrio, e a não concentração no problema, ajuda você a superar as adversidades, e ter visão melhor para escolhas futuras”.

“Que não posso ignorar os nossos irmãos que vivem nos orfanatos, nas ruas, nos abrigos, nos hospitais! Se alguém me pede um auxílio, não posso simplesmente dizer não e virar-lhe as costas. Nunca passei necessidade, graças a Deus, mas acho que a fome é uma das coisas mais terríveis. Nenhum ser humano ou mesmo um animal irracional, merece sentir fome e não ter o que comer”.

“Dar valor ao que merece valor”.

“A ter o mínimo para viver. Não precisamos ter muita coisa”.

“Que não devemos nos apegar às coisas materiais, pois elas não morrerão para renascer com a pessoa”.

Além de:

“Nada é para sempre”

“Nada volta”

“A aceitar as situações”

“Impossibilitado para salvar as pessoas que amamos”

Ainda foram citados (1 vez):

“Fragilidade do ser humano”, “ser menos ansiosa”, “mais flexível”.

APOIO ESPIRITUAL DURANTE A PANDEMIA

Gráfico 41 – Percentual dos respondentes que precisaram ou não de algum apoio, alguma ajuda religiosa e espiritual durante a pandemia do Covid-19

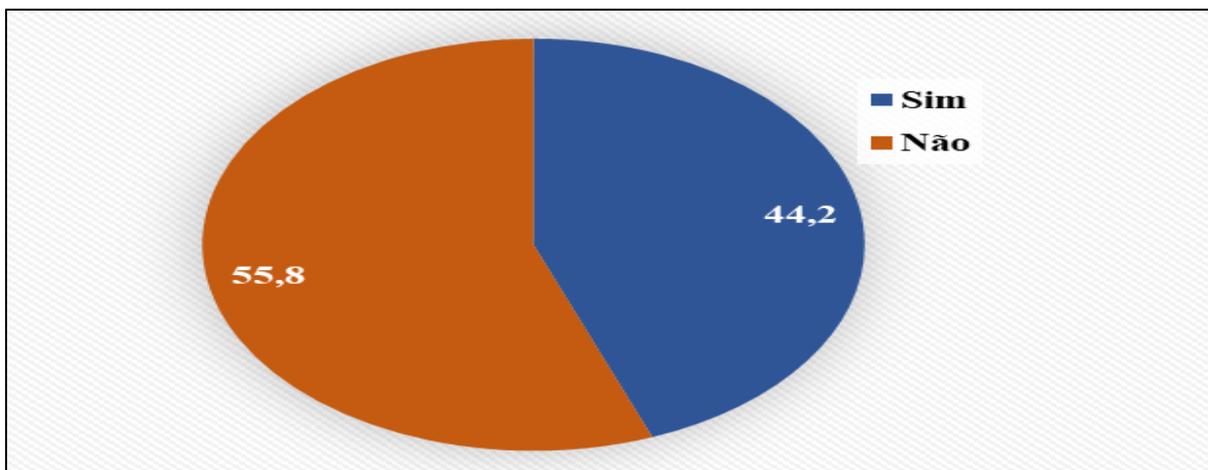


Tabela 50 – Percentual dos respondentes que precisaram ou não de algum apoio, alguma ajuda religiosa e espiritual durante a pandemia do Covid-19

Ajuda religiosa	Quantidade	Percentual
Sim	87	44,2
Não	110	55,8
Total	197	100,0

ORGULHO DO QUE FEZ

Tabela 51 – Percentual dos respondentes acerca das coisas que mais se orgulha de ter feito

MAIOR ORGULHO	Nº DE CITAÇÕES	PERCENTUAL (%) (NOTA 1)
Criação dos filhos	51	25,9
Ajudar/trabalho voluntário	24	12,2
Trabalho/profissão	19	9,6
Da família	18	9,1
Superação/Não desistir	13	6,6
Amar	12	6,1
Ser pai/mãe/avô/avó	10	5,1
Estudo	8	4,1
Honestidade	7	3,6
Respeito ao próximo sem distinção de classe social	7	3,6
Construir uma família do bem/estruturada/cristã	7	3,6
Caráter	6	3,0
Ser/ter amigo	5	2,5

Ser bom filho/cuidar dos pais	5	2,5
Não tenho orgulho	5	2,5
Ser quem sou	4	2,0
Autonomia Financeira	4	2,0
Conseguido (sobre)viver	3	1,5
Espiritualidade	3	1,5
Ter chegado onde cheguei	3	1,5
Aprender	2	1,0
Desapego às coisas materiais	2	1,0

✓ **NOTA 1:** Número de citações/Número de respondentes (197 pessoas)

Demais respostas:

“São muitas coisas não dariam pra resumir em uma só”.

“De ter rompido a simbiose”.

“De chegar à minha idade com a saúde e pensamentos que tenho hoje”.

“De tentar a cada dia ser uma pessoa melhor”.

“De que estou pronto para fazer mais e melhor”.

“Meu crescimento emocional e material”.

“De todas as minhas conquistas”.

“Buscar o autoconhecimento”.

“Eu precisei sim de muita reflexão sobre a vida. Tenho orgulho de ser feliz”.

“Me orgulho de ser perseverante e otimista”.

“Estar cada dia mais consciente e presente”.

“Ter sido fiel as minhas escolhas”.

“Ter cultivado a paciência”.

“Humanidade”.

“Mérito e solidariedade”.

“Ter aceitação”.

“Minha generosidade”.

“Da retidão”.

“Aceitar as pessoas como são”.

“Exercitar o desapego”.

“Da adoção de uma criança”.

“Afeto aos netos”.

“De poder ter viajado”.

“De ter feito a oficina de oração e vida. TOV”.

“Ter o privilégio de Deus ter me escolhido e me preparado para agora, estar a disposição para ser remanejada para o meu cumprimento do dever racional. Em levar os esclarecimentos e o convite para toda a humanidade, também a se conhecer”.

“Deus foi muito bom comigo: deu-me em excelente companheiro e dois filhos maravilhosos; segui a profissão dos meus sonhos e tenho amigos que só me fazem bem! Nasci pobre e assim continuo até hoje. Mas, pela manhã, agradeço a Deus a noite dormida e, ao deitar, agradeço o dia! Jesus deve estar cansado dos meus perdidos, porque nada faço, nem resolvo, sem sua ajuda!”.

“Da consciência, desde garota, de que tudo na vida é aprendido. Da certeza absoluta de que pais que criam os filhos num ambiente de amor os "blinda" para as maldades do mundo. Sou de ascendência nordestina... de um lar de fé, e amor... criada no meio de ricos e "loiras"... Meu pai, particularmente, me criou com ambição pelo trabalho. Lembro, que garotinha me levava ao banco e dizia... quando crescer será gerente desse banco. Meu queixo não alcançava o balcão. ... Aos 59 anos, sem faculdade completa continuo sendo convidada à grandes cargos num Brasil de 13 milhões de desempregados”.