

Construindo a resiliência no percurso da vida cada vez mais longa

Documento formulado a partir do V Fórum Internacional da Longevidade sob o tema “Construindo resiliência ao longo do curso de vida”.

Resiliência foi o tema do V Fórum Internacional da Longevidade, realizado no Rio de Janeiro, em outubro de 2017. Apesar de já ter se tornado um assunto recorrente nas discussões sobre políticas sociais globais, o tema da resiliência tem sido menos considerado no contexto da *Era do Envelhecimento*. O desenvolvimento de capacidades que conduzam à construção da resiliência é especialmente importante nestes “tempos de cólera”ⁱ em que insegurança, discriminação e oportunidades limitadas angustiam incontáveis indivíduos assim como comunidades.

As constantes modificações que acontecem na inter-relação risco-proteção ao longo da vida, tanto nos indivíduos quanto nos entornos onde eles vivem, é que molda o conceito do Envelhecimento Ativoⁱⁱ e orienta o trabalho do ILC-BR. **Resiliência** é fundamental em toda essa dinâmica e deve ser definida como a oportunidade real e concreta de todos **terem acesso às reservas necessárias à adaptação, ao enfrentamento e ao crescimento face aos desafios impostos pela vida.**

“A construção da resiliência é um fator chave para proteção e promoção de saúde e bem-estar no âmbito individual e comunitário.”

Health 2020, Estratégia para Políticas de Saúde na Europa, Organização Mundial da Saúde.

A constituição biológica, as disposições psicológicas, as características e os comportamentos pessoais/culturais influenciam fortemente o desenvolvimento da resiliência. Também de grande influência são os determinantes externos, a maioria dos quais são altamente afetados por decisões políticas. Uma sociedade resiliente não só promove o desenvolvimento da resiliência individual e do *envelhecimento ativo*

ao longo do curso de vida como também reconhece a função indispensável dos esforços coordenados dos sistemas públicos. O enfrentamento das causas de vulnerabilidade, o reforçar da capacidade/preparação de todos os grupos etários e incorporação da segurança e proteção social na efetivação de políticas, podem contribuir significativamente para a construção e o fortalecimento da resiliência de toda a sociedade.

A resiliência não é um atributo, uma característica individual. É um processo relacional dinâmico. Seres humanos nunca são encontrados numa forma pronta, acabada. Somos todos viajantes instáveis na jornada do envelhecimento, fustigados diariamente pelas condições e contradições de nossas próprias histórias. *Somos construídos de incertezas.* A revolução da longevidade nos mostrou que a vida é, hoje, mais como uma maratona que uma corrida de 100 metros. Mas é uma maratona que corremos sem saber, quando, onde e como estaremos na linha de chegada. O desafio é mensurar a nós mesmos contra uma empreitada única, indefinida, imprevisível e, no entanto, inescapavelmente finita. Devemos aprender a nos reconhecer plenamente em cada uma das etapas da vida, em transformação constante, no fluxo contínuo do envelhecimento. Em muitos, a velocidade e o choque das mudanças contemporâneas provocam grande dificuldade com esse processo de reconhecimento. Vidas cada vez mais longas estão sendo arrebatadas por uma avalanche de inovações desordenadas que subverte nossas premissas e compromete muitas de nossas competências.

“Vivemos mais, contudo a relevância de boa parte do conhecimento que vamos adquirindo acaba mais cedo. A revolução da longevidade deve ser acompanhada de uma revolução da educação centrada no aprendizado ao longo de toda a vida.”

Alexandre Kalache; Presidente do Centro Internacional da Longevidade -Brasil (ILC-BR) e Co-Presidente da Aliança Global dos Centros Internacionais de Longevidade (ILC-GA)

As circunstâncias em que vivemos são extremamente importantes, mas as adversidades por si só não são um indicativo absoluto de nossas capacidades – em idades avançadas. Fatores preditivos mais precisos são as respostas às adversidades e é claro que essas respostas não são fixas. Há mais em nós do que nossas “configurações automáticas”. Novas pesquisas em neuroplasticidade mostram que o cérebro humano está longe de ser rigidamente programado e é capaz de mudar significativamente, inclusive seu próprio funcionamento e mesmo sua estrutura física até idades bastante avançadas. A ressonância magnética permite-nos testemunhar o dinamismo do nosso próprio mapa cerebral.

“Podemos nos tornar mais ou menos vulneráveis de acordo com o modo como pensamos a respeito das coisas.”

George Bonanno; Psicólogo Clínico, Universidade de Colúmbia / Diretor do Laboratório de Perda, Trauma & Emoção.

Temos uma enorme capacidade de gerar respostas que são as mais proveitosas para nós mesmos. Resultados de pesquisas mostram que as habilidades que fazem aumentar nossa resiliência podem ser aprendidas a qualquer momento de nossas vidas assim prolongando o potencial de aumentarmos o nível de bem-estar até idades avançadas.

“Da mesma forma que nós, em algum momento, aprendemos higiene bucal, podemos também aprender higiene mental.”

Gabrielle Kelly; Diretora do Centro de Bem-Estar & Resiliência, Instituto de Saúde e Pesquisa da Austrália do Sul (SAHMRI).

Mindfulness é uma conscientização de pensamentos e sentimentos à medida que eles ocorrem – uma conexão intencional, momento-a-momento, com o nosso corpo e as nossas experiências – na crença de que nos leve à maior auto-aceitação e compaixão pelos outros.

“Mindfulness tem a ver com que estejamos mais conscientes sobre nós mesmos e sobre o mundo que nos cerca.”

Gil Sant’Anna; Pesquisador do Instituto D’Or de Pesquisa e Ensino (IDOR) e Global Shaper do Fórum Econômico Mundial (World Economic Forum, WEF)

Estudos indicam que a prática de *mindfulness* nos capacita a colocar nossos pensamentos sob perspectiva assim como a identificar padrões contraproducentes ou sinais precoces de ansiedade e processá-los mais efetivamente. Já contamos com evidência demonstrando a importância de *mindfulness* na construção da resiliência em setores tais como saúde, educação, sistemas penitenciários e em locais de trabalho, dentre outros. *Mindfulness* não dá resposta a tudo, mas já está demonstrado que pode induzir respostas mais flexíveis e saudáveis, mesmo para pessoas face a perdas aparentemente avassaladoras. Aqueles que já tenham ultrapassado o ápice da sua capacidade funcional, podem ainda recorrer a *mindfulness* para buscar reservas acumuladas no seu mundo interno e, assim, conseguir sair de situações

traumáticas e favorecer o seu crescimento pessoal. Vale lembrar que expressar-se através da arte, em quaisquer das suas formas, é um modo especialmente eficaz de revelar a singularidade de nossas jornadas individuais, cada uma delas tão peculiar.

“Devemos colocar as Artes no lugar a que elas pertencem ... no cerne da construção da resiliência.”

Silvia Perel Levin; Presidente, Comitê sobre Envelhecimento das Organizações Não-Governamentais na Organização das Nações Unidas, Genebra / Representante do ILC-GA na Organização das Nações Unidas, Genebra.

Existe, no entanto, o risco de que todo o ônus sobre o sucesso ou insucesso de uma pessoa seja colocado em seu caráter. A resiliência é também um bem comum e uma responsabilidade coletiva. Obviamente, é mais provável que a resiliência ocorra na presença de fatores protetores cumulativos, tais como uma forte rede familiar/de amigos, meio-ambientes favoráveis, garantia de segurança, uma cultura desenvolvida de cuidados, políticas sociais e ações bem concebidas – e muito menos provável ocorrer na ausência desses fatores. Pessoas que foram sistematicamente excluídas não podem ser culpadas pelas oportunidades perdidas de escolhas mais saudáveis ao longo da vida. A dinâmica do poder e da impotência não deve ser ignorada. São necessários esforços conjugados para avançar na promoção da saúde e da cidadania face a inequidade e discriminação. A resiliência não autoriza a tolerância da adversidade, nem instintos individuais ilusórios ou perniciosos. Estamos, agora, aprendendo a construir e a fortalecer a resiliência individual por meio de intervenções de âmbito comunitário. Ao mesmo tempo a resiliência da comunidade é assim construída e fortalecida, criando-se um círculo virtuoso.

“Pertencer a algo maior do que nós mesmos, nos empodera.”

Silvia Gascón; Professora de Psicologia, Universidade ISALUD / Consultora do Projeto “Buenos Aires Amiga do Idoso”.

Os pilares do Envelhecimento Ativo (**saúde, aprendizado ao longo da vida, participação e segurança**) oferecem um marco político amplo e integrativo para a orientação de ações estratégicas do setor público. O Envelhecimento Ativo também pode servir de orientação para as pessoas possam traçar, ao longo de todo o curso de vida, trajetórias visando um maior bem-estar na velhice. Esses objetivos são preventivos, restaurativos e paliativos, abordam necessidades e desejos de acordo com uma variada gama de capacidades e recursos individuais. Intervenções sociais ou sistêmicas que embasam os esforços sustentados para o envelhecimento ativo no

âmbito individual estão intimamente relacionadas ao fortalecimento da cidadania e à consolidação de uma perspectiva fundamentada em direitos.

“Os direitos humanos têm a ver com empoderamento, e empoderamento tem a ver com resiliência.”

Karla Giacomini; Professora de Geriatria, Universidade Federal de Minas Gerais / Ex-Presidente do Conselho Nacional para o Direito dos Idosos, Brasil.

A **psicologia positiva** estimula as pessoas a valorizar mais as suas vidas, a perceber melhor as diferenças que tornam um momento mais gratificante que outro e a identificar as experiências pessoais que aumentam o fortalecimento pessoal e a felicidade. A proposta metodológica da psicologia positiva visa não só instituições, mas também indivíduos de qualquer grupo etário em busca de realização pessoal.

“Embora você não possa controlar suas experiências, você pode controlar suas explicações.”

Martin Seligman; Professor de Psicologia, Universidade da Pensilvânia / Diretor do Centro de Psicologia Positiva / Ex-Presidente da Associação Americana de Psicologia (APA).

A abordagem é baseada no modelo **PERMA/PERMA+**.

P – positive emotions / emoções positivas

E – engagement / engajamento

R – relationships / relacionamentos

M – meaning / propósito

A – accomplishments / realizações

Há quatro acréscimos feitos posteriormente [o PERMA+ (mais)] – atividade física, nutrição, sono, otimismo.

Possivelmente no estado da Austrália do Sul encontre-se o maior projeto de construção de resiliência em uma única comunidade em todo o mundo. Através da adoção de uma abordagem prática – liderar, construir e incorporarⁱⁱⁱ – os líderes deste projeto estão implementando uma estratégia abrangente, para todos grupos socioeconômicos e faixas etárias, visando a implementação do PERMA+ em todo o estado. Pesquisas mostram que níveis elevados dos componentes do PERMA

fortalecem a resiliência, protegem contra emoções negativas, reduzem a depressão e aumentam a satisfação com a vida.

“A saúde é criada e vivida pelas pessoas no contexto de suas vidas cotidianas, onde elas aprendem, trabalham, brincam e amam.”

Carta de Ottawa para a Promoção de Saúde: Primeira Conferência Internacional de Promoção de Saúde, 1986.

A arquitetura reúne pessoas nos espaços que cria. De curvas e retas formam-se espaços sociais onde as pessoas vivem e estabelecem relacionamentos.

“A vida é mais importante que a arquitetura. O que importa é aprimorar os seres humanos.”

Oscar Niemeyer; arquiteto brasileiro / figura-chave do Modernismo.

O ambiente construído pode promover saúde e bem-estar tão efetivamente quanto pode marginalizar e incapacitar. Iniciativas como as propostas por novas gerações de designers urbanos e pelo programa, iniciado pela OMS, Cidade Amiga do Idoso^{iv} são promissoras, mas muito esforço é ainda necessário para garantir que o design inclusivo seja **realmente inclusivo** – isto é, que perpassse todo o espectro socioeconômico e integre plenamente a capacidade física e mental em todo o seu escopo.

“Precisamos considerar todos os grupos etários como simplesmente etapas diferentes da mesma vida.”

Matthias Hollwich; Arquiteto / Autor do livro New Aging: Live Smarter Now to Live Better Forever.

Abordagens inovadoras de assistência comunitária como o Modelo Buurtzorg que enfatiza uma orientação individualizada de saúde feita em domicílio, tanto para o paciente como para os seus familiares, estão criando estruturas de prestação de cuidados de saúde mais simples, compassivas e feitas de maneira combinada. Com o foco no design conjunto e na autogestão, os novos modelos de cuidados centrados na pessoa mostram maneiras de se construir resiliência simultaneamente entre os que recebem e os que prestam os cuidados.

“A humanidade deve sempre estar acima da burocracia.”

Jos de Blok, Enfermeiro, Fundador e Diretor do Buurtzorg Holanda.

Práticas e intervenções que favorecem a resiliência devem ocorrer em nível individual, comunitário e sistêmico. Os esforços devem ser operacionalizados ao longo de todo o curso da vida. Devem ser feitos investimentos nos quatro domínios estratégicos interconectados – **saúde** (prevenção, promoção, extensão); **conhecimento** (mudança de paradigma para incluir a aprendizagem contínua ao longo da vida); **participação** (facilitação do capital social, meio-ambientes favoráveis e design inclusivo); e **segurança/proteção** (investimento em segurança, na cultura do cuidado e no planejamento e resposta face a emergências).

“Não poderemos construir comunidades resilientes se não trabalharmos na integração.”

Volker Deville, Professor de Economia, Universidade de Bayreuth / Grupo Allianz.

A busca para uma maior resiliência humana, seja individual ou coletiva, independentemente da idade, classe social, gênero, raça, crença religiosa ou sexualidade, é um trabalho desafiador. É uma jornada de fé e esperança, propósito e coragem, confronto e conciliação, oportunidade e acaso, cuidado e necessidade, arte e conhecimento, ensino e aprendizado. É, sobretudo, um esforço pró-ativo feito em respeito à dignidade universal e à cidadania plena.

ⁱ A expressão *tempos de cólera* é uma referência ao romance “Amor nos Tempos de Cólera”, do autor colombiano e vencedor do prêmio Nobel de Literatura Gabriel Garcia Márquez.

ⁱⁱ Envelhecimento Ativo: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade; Centro Internacional de Longevidade Brasil (ILC-BR), 2015; Envelhecimento Ativo: uma Política de Saúde, Organização Mundial de Saúde (OMS), 2002

ⁱⁱⁱ <https://www.wellbeingandresilience.com>

^{iv} Guia Global: Cidade Amiga do Idoso, Organização Mundial de Saúde, 2007.

Relatório preparado por Ligia Py e Paul Faber. Tradução feita por Carlos André Oighenstein.

Agradecemos aos palestrantes pelas contribuições excelentes que fundamentam esse relatório: Ali Naghieh, Claudia Hofheinz Giacomoni, Daniel Prieto Sancho, Egídio Dorea, Gabrielle Kelly, Gil Sant'Anna, Isabella Balallai, Jos de Blok, José Elias Pinheiro, Karen Glaser, Karla Giacomini, Maria Alice Lelis, Marília Louvison, Marta Pessoa, Matthias Hollwich, Ricardo Iacub, Silvia Gascón, Silvia Perel Levin, Ted Feder e Volker Deville.

© Centro Internacional de Longevidade Brasil (ILC-BR), 2017.

É permitida a reprodução parcial ou total deste relatório, desde que seja citada a fonte.

PATROCINADORES E PARCEIROS

