



**III CONEDU**

CONGRESSO NACIONAL DE  
E D U C A Ç Ã O

## **EDUCAÇÃO E SAÚDE: CAMINHOS CICERONIANOS PARA SE APRENDER A ENVELHECER BEM NA CONTEMPORANEIDADE**

Manuela Yngrid Pinheiro Costa; Emmanoel de Almeida Rufino (Orientador).

*IFPB - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba.*

*manuela\_pinheiro2012@hotmail.com; emmanoel.rufino@ifpb.edu.br*

**Resumo:** O presente estudo tem como propósito abordar os conselhos educativos propostos por Cícero na obra “Saber envelhecer”, para que se possa alcançar uma velhice saudável nos dias de hoje. Discutiremos maneiras de como viver a velhice da melhor forma possível, ou seja, de forma saudável. Citaremos as razões – em geral – da comum reprovação à velhice, desmistificando cada uma delas com o intuito de apresentar as vantagens que são, por muitos, desprezadas nessa fase da vida humana. Buscamos abordar os benefícios da atividade intelectual na Terceira Idade como forma de promover uma velhice com maior qualidade de vida. Para o cumprimento de tais objetivos propostos, desenvolvemos uma pesquisa bibliográfica baseada na obra de Cícero “Saber envelhecer”, tocando em alguns temas como qualidade de vida na velhice e envelhecimento ativo, ressaltando a importância da atividade intelectual na Terceira Idade. Citaremos alguns filósofos que se mantiveram ativos intelectualmente na velhice, tais como Platão, Pitágoras e Demócrito. Acreditamos que esse estudo possa promover uma reflexão acerca dos desafios contemporâneos para o alcance de uma vida saudável, especialmente no processo do envelhecimento humano, além de proporcionar a análise dos princípios ciceronianos apontados como eixos formativos fundamentais para se aprender a viver bem em preparação a uma velhice saudável.

**Palavras-chave:** Atividade Intelectual, Qualidade de vida, Terceira Idade, Velhice saudável.

### **INTRODUÇÃO**

A expectativa de vida da população mundial aumentou. Tal fato trouxe reflexões sobre a Terceira Idade que até então não eram pensadas, como o direito do idoso, a maior participação em sociedade e etc. Para muitas pessoas a velhice é uma das fases da vida mais difíceis de suportar, pois temos uma visão negativa da mesma e é essa problemática que discutiremos no decorrer desse texto. A partir dela, objetivamos compreender, portanto, os conselhos educativos propostos por Cícero na sua obra “Saber envelhecer” (2013).

Muitos filósofos se dedicaram ao tema e se esforçaram para nos ajudar a lidar melhor com o passar do tempo, para que possamos aprender a envelhecer bem, ou seja, de forma saudável. Um desses foi Marco Túlio Cícero (106 – 43 a. C.), um grande filósofo romano, político, jurista e orador. Em sua obra “Saber Envelhecer”, Cícero se dedica à reflexão da velhice em suas muitas nuances e nos ensina como podemos vivê-la da melhor forma possível (ou seja, de forma saudável), o que para ele pressupõe a busca de conhecimentos, o exercício da memória, a ocupação com algo que suscite a atividade permanente e, por sua vez, o cuidado com a saúde. Na velhice, tanto o cuidado mental quanto o corporal eram muito



**III CONEDU**

CONGRESSO NACIONAL DE  
E D U C A Ç Ã O

valorizados pelo filósofo. Cícero também enumera as vantagens desprezadas da velhice e desenvolve a tese de que a “arte de envelhecer” é encontrar o prazer que todas as idades nos proporcionam, pois, cada idade é dotada de qualidades próprias. O título da obra, “Saber Envelhecer” está relacionado ao “Saber Viver”, pois para saber viver é necessário aprender a viver e, para isso, é necessário educar-se para tal.

Cícero toca num ponto muito interessante no decorrer da obra, quando é questionado sobre a velhice ser a culpada por nos privar de prazeres. Ele questiona se devemos culpar a idade por isso e então afirma: “Há muitas pessoas que vivem sua velhice sem lamentações, e aceitam alegremente estar liberados da carne, e as pessoas que os cercam, as respeitam” (CÍCERO, 2003, p. 13). Portanto, não devemos responsabilizar todas essas lamentações à velhice propriamente dita, e sim ao caráter de cada pessoa. Cícero afirma tanto que “pessoas alegres, divertidas e de bem com a vida devem suportar facilmente a velhice, quanto que as pessoas amargas – com temperamento triste e rabugice – tendem a ser deploráveis em qualquer idade” (*Ibid.*, p. 13).

Quando se é falado em estudo do envelhecimento humano, a qualidade de vida se torna muito evidente devido ao crescimento da população idosa no mundo e ao aumento da sua longevidade. O termo “qualidade de vida”, na velhice, está relacionado à inserção social, realização pessoal e felicidade. A qualidade de vida, na velhice, é necessária para que haja melhores condições de envelhecimento, diminuindo a ocorrência de fatores que impeçam uma Terceira Idade com qualidade de vida negativa.

Ao realizar esse estudo, pretendemos torná-lo pertinente para que haja reflexões acerca do envelhecimento, objetivando assim apresentar formas para um melhor aproveitamento da velhice, ressaltando a importância da realização de atividades intelectuais como forma de desfrutar de uma terceira idade mais lúcida e produtiva. Esperamos que, ao decorrer deste trabalho, possamos demonstrar que a velhice não obriga o sujeito a abrir mão de sua condição intelectual, podendo ao invés, ser muito bem desfrutada durante essa fase da vida. O estudo será dividido em dois capítulos: o primeiro capítulo irá abordar os desafios contemporâneos para alcançar uma vida saudável, especialmente no processo do envelhecimento humano, e o segundo tem como objetivo analisar os princípios ciceronianos apontados como eixos formativos fundamentais para se aprender a viver bem em preparação a uma velhice saudável.

## **METODOLOGIA**



**III CONEDU**

CONGRESSO NACIONAL DE  
E D U C A Ç Ã O

Em face da problemática central deste estudo, assumimos o filósofo romano Cícero como nosso referencial epistemológico, concentrando nossas leituras na obra *Saber envelhecer* (1997) com o intuito de pensar propostas de educar o ser em vista da conquista de uma velhice saudável. Junto a Cícero, pensamos a educação de modo complexo, para além de um mero “fazer” pedagógico técnico, mas como um projeto formativo alinhado aos princípios filosóficos da Paideia grega antiga, para a qual educar é formar os sujeitos humanos para serem e viverem bem, antes mesmo de uma disposição ao saber fazer. Nesse aspecto, por admirar a tradição da Paideia (especialmente por seus vínculos filosóficos com Platão), Cícero nos suscita conselhos para educar o *ser* (concebido em sua integralidade e complexidade) alinhados à concepção de saúde da tradição médica da Paideia, como a manifesta em Hipócrates. Assim sendo, pensamos educação e saúde de forma associada, já que para se ter uma vida saudável é preciso aprender a viver bem. É nesse lastro educativo que dispomos nosso olhar em Cícero, refletindo especialmente o fenômeno da velhice, fase da vida mais propícia para se refletir se o que se aprendeu até então é suficiente para enfrentarmos os desafios desse estágio existencial.

Além da obra de Cícero “Saber envelhecer” utilizada como fonte principal, fez-se necessário o uso de artigos científicos e de sites na internet.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 1. Desafios contemporâneos para o alcance de uma vida saudável, no processo do envelhecimento humano.

É notória a desvalorização do idoso na contemporaneidade, pois vemos que não há mais espaço para que ele possa permanecer atualmente ativo e atuante na sociedade. Atualmente tem-se a distorcida visão que o idoso é alguém propício a todo tipo de doença. Nossa sociedade possui uma imagem negativa e redutora acerca da velhice, assumindo um papel de marginalização do idoso na condição de improdutividade, inutilidade e desvalorização<sup>1</sup>.

Embora a sociedade moderna já venha a conviver com o processo de envelhecimento da população, ainda se é conservado conceitos de que a velhice impossibilita o indivíduo de

---

<sup>1</sup> O medo de envelhecer está presente na população brasileira, reflexo do sentimento de inutilidade, solidão, improdutividade, discriminação, consequências da segregação social da qual os idosos são vítimas. O próprio contexto social propicia à Terceira Idade uma marginalização castradora e dolorosa (Cf. OLIVEIRA, 2008, p.



desenvolver atividades físicas, intelectuais e sociais. Tais pensamentos não condizem com a realidade, uma vez que o envelhecimento é um processo contínuo ao longo do nosso desenvolvimento<sup>2</sup>.

É preciso que conceitos ultrapassados criados pela população acerca da velhice sejam desarticulados para que não provoquem consequências danosas aos idosos. É necessário eliminar o estereótipo negativo à velhice, de que os idosos são seres inúteis e incapazes. Pensar o idoso como ser desprovido de capacidade de pensar e agir é render-se a conceitos sobre velhice que estão ultrapassados, ou seja, não podemos encarar o envelhecimento como se vivêssemos no século passado. É importante salientar que as nossas competências acumuladas se enriquecem à medida que envelhecemos.

## **2. Princípios ciceronianos apontados como eixos formativos fundamentais para se aprender a viver bem em preparação a uma velhice saudável.**

Nas últimas décadas, a preocupação com a qualidade de vida na velhice vem ganhando importância devido ao crescimento do número de pessoas idosas no mundo inteiro. É conhecido cientificamente que a velhice é caracterizada pelo declínio da força física e da rapidez, não significando que o idoso seja incapaz de movimentar-se, mas o seu rendimento será menor. Na obra de Cícero “Saber Envelhecer”, é citado o enfraquecimento do corpo como uma das razões de reprovação à velhice: “por que espantar-se de que certos velhos sejam fracos quando os próprios adolescentes nem sempre escapam a essa fatalidade?” (CÍCERO, 2003, p. 32). A velhice seria sem forças? Na obra, quando se é falado sobre o enfraquecer do corpo na velhice, é ressaltado que o defeito da fragilidade não é próprio da velhice, propriamente dita, mas é uma questão de saúde, pois à medida que conservamos nossa saúde, seja praticando exercícios ou se alimentando bem, contribuímos para uma velhice mais saudável. Com isso, podemos concluir que o enfraquecer do corpo não ocorre só na velhice, mas também pode ocorrer em outras fases da vida.

No decorrer da obra, Cícero enumera algumas razões responsáveis pela reprovação à velhice. Uma delas é que a velhice nos aproxima da morte, apesar dos jovens correrem mais risco de morrer (Cf. *Ibid.*, p. 55). A morte sobrevém a qualquer idade. Não se tem medo da morte se a vida for vivida em sua plenitude. Não devíamos nos afligir com a morte, já que ela é o acesso à eternidade. Na obra, também é mencionado que a velhice nos afasta da vida ativa,

---

<sup>2</sup> De acordo com o modelo social de velhice presente na sociedade contemporânea, são atribuídas características estigmatizadoras aos idosos. Acredita-se que eles não têm atributos como capacidade produtiva, memória, beleza, força, ou seja, já não atendem mais aos conceitos ideológicos criados por ela (Cf. ALMEIDA, 2009).



outra razão enumerada por Cícero, de reprovação à velhice. Cícero afirma que se trabalharmos a nossa mente ela pode ser útil por toda a vida. Por isso a busca de conhecimentos é imprescindível para que possamos nos manter ativos intelectualmente.

No entanto esse envelhecimento, ou seja, a capacidade intelectual no idoso faz parte de suas responsabilidades, pois quanto maior for sua atividade cerebral, maior será sua possibilidade em manter essa capacidade, podendo esta atividade até mesmo auxiliar na prevenção de doenças. Na obra de Cícero é mencionada a questão da perda de memória na velhice e a isso ele se contrapõe dizendo que “a memória declina se não a cultivarmos ou se carecemos de vivacidade de espírito” (CÍCERO, 2003, p. 23) e que “os velhos lembram-se daquilo que os interessa” (*Ibid.*, p. 23). Permanecer intelectualmente ativo é uma forte recomendação dele. Nesse sentido, citando alguns filósofos como Platão, Pitágoras, Demócrito, dentre outros, Cícero questiona: “Acaso alguns deles viu-se reduzido à inatividade pela velhice? Pelo contrário, estudaram e trabalharam até o fim” (*Ibid.*, p. 24). Ele também menciona Sócrates, que no fim da vida se dedicou a estudar lira (instrumento de cordas). Já Catão – na sua velhice – descobriu a literatura grega e ele, como certos velhos, “em vez de se repetirem, continuam mesmo a estudar coisas novas” (*Ibid.*, p. 24). Quando pergunta se acaso os adolescentes deveriam lamentar a infância e depois – tendo amadurecido – chorar a adolescência, Cícero diz que a vida segue um curso e que cada idade é dotada de qualidades próprias (Cf. *Ibid.*, p. 31). Assim, “a fraqueza das crianças, o ímpeto dos jovens, a seriedade dos adultos e a maturidade da velhice são coisas naturais da vida que devemos apreciar uma a uma em seu devido tempo” (*Ibid.*, p. 31).

O cérebro pode envelhecer, mas a mente continua a se desenvolver. Se bem utilizado, um cérebro que envelhece pode se tornar mais útil e sábio. O maior problema do cérebro que envelhece está na redução da absorção de novos conhecimentos, especialmente na terceira idade. Nesse sentido, assim como outros exercícios intelectuais que induzem a novas conexões neuronais, a leitura pode melhorar as condições na absorção e na velocidade de novos conhecimentos.

Prepararmo-nos para um envelhecimento saudável e ativo requer desenvolver métodos que ativem o funcionamento das habilidades cognitivas, desenvolvendo formas que ativem o funcionamento cerebral e a memória. Se nos mantivermos ativo intelectualmente, garantimos uma melhor conservação da memória. Portanto, as melhores formas para alcançar uma velhice saudável estão na busca de conhecimentos e na prática das virtudes, ou seja, na disposição ao aprendizado constante de formas virtuosas de fruir a vida.



**III CONEDU**

CONGRESSO NACIONAL DE  
E D U C A Ç Ã O

## CONCLUSÕES

O crescimento do envelhecimento populacional vem aumentando mundialmente, representando um fenômeno que vem trazendo constantes desafios aos profissionais de diversas áreas do conhecimento científico. A velhice é vista pela sociedade contemporânea como uma fase da vida de declínio e perdas, o que contribui para a criação de estereótipos e preconceitos para a pessoa idosa.

O presente estudo buscou refletir as ideias ciceronianas sobre o “Saber Envelhecer” associando esse tema ao princípio do saber viver. Conhecimento adquirido, grandes feitos para a humanidade e uma boa saúde são formas apontadas por ele para se ter uma velhice digna e feliz, já que não podemos evitá-la, mas apenas torná-la mais saudável e proveitosa.

Neste trabalho defendemos que um dos meios de viver o processo de envelhecimento com qualidade de vida (ou seja, de viver uma terceira idade mais ativa e participativa) é a manutenção de uma vida intelectualmente ativa, independente do crivo da idade. Neste sentido, como hoje se sabe, tal postura é capaz de dinamizar a atividade cerebral (a partir do estímulo de novas conexões neuronais), o que pode possibilitar uma velhice mais participativa na sociedade e biologicamente mais saudável (não só por prevenir doenças como o Mal de Alzheimer, como por dar mais qualidade de vida no nível psíquico).

## REFERÊNCIAS

CÍCERO, Marco Túlio. **Saber envelhecer**: Seguido de A amizade; tradução de Paulo Neves. Porto Alegre: L&PM, 2013.

Geovana, Saber Envelhecer: Seguido de a Amizade. Acesso em 06/08/2016. Disponível em: <<http://bompraler.blogspot.com.br/2008/03/saber-envelhecer-seguido-de-amizade.html>>.

PINHEIRO, Geisa Aparecida Dariva. **Educação e Envelhecimento**: Atividade Intelectual na Terceira Idade. 105 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Estadual de Maringá. Orientadora: Regina Taam. Maringá, 2009. Disponível em: <[http://www.ppe.uem.br/SITE%20PPE%202010/dissertacoes/2009\\_geisa\\_dariva.pdf](http://www.ppe.uem.br/SITE%20PPE%202010/dissertacoes/2009_geisa_dariva.pdf)>.

Portal IG. **A arte de envelhecer segundo Cícero**. Acesso em 06/08/2016. Disponível em: <<http://www.diariodocentrodomundo.com.br/a-arte-de-envelhecer-segundo-cicero/>>.

SANTOS, Silvana Sidney Costa. **Envelhecimento**: Visão de Filósofos da Antigüidade Oriental e Ocidental. Fortaleza, v. 2, n. 1, p. 88-94, jul./dez./2001. Disponível em: <[http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/13432/1/2001\\_art\\_sscsantos.pdf](http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/13432/1/2001_art_sscsantos.pdf)>.

VIEIRA, Kay Francis Leal; COUTINHO, Maria da Penha de Lima; TORRES, Ana Raquel Rosas. **Sexualidade e qualidade de vida do idoso**: Desafios contemporâneos e repercussões psicossociais. 2012. 234 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, UFPB, João Pessoa, 2012. Disponível em: <<http://tede.biblioteca.ufpb.br/bitstream/tede/6908/1/arquivototal.pdf>>.

(83) 3322.3222

contato@conedu.com.br

[www.conedu.com.br](http://www.conedu.com.br)