

# REFLEXÕES SOBRE A AUTONOMIA DO IDOSO: ATRAVÉS DA BODANZA, GERONTOLOGIA SOCIAL E PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA-PNL.

Wanda Maria Palmeira Campos<sup>11</sup>

## RESUMO

O estudo em questão refere-se à necessidade de se construir ao longo do processo existencial o chamado envelhecimento eugérico ou bem sucedido, por meio de instrumentos que proporcionem regulação da identidade e autoestima para um estilo de vida satisfatório, onde a autonomia seja conquistada pelo idoso. Para tanto, faz-se uma reflexão sobre como as abordagens terapêuticas de Biodança (ou *Biodanza*), Gerontologia Social e Programação Neurolinguística, podem colaborar.

**Palavras-chave:** Autonomia. Biodança. Gerontologia Social. Idoso. PNL.

**ABSTRACT:** L'étude em question a comme référence la nécessité de se faire la construction d'un style de vie où, la regulation de

---

<sup>11</sup> Wanda Maria Palmeira Campos/PR - Geógrafa Geógrafa, mestra em Urbanismo, professora titular de Biodança, Gerontóloga Social e Consultora em PNL - Curitiba/PR.

E-mail: wandapalmeiravida@gmail.com; wandapalmeira@hotmail.com

l'identité et aussi l'autonomie font a grandir des possibilités de bien être et santé. Pour ça, sont abordées des reflexions avec la Biodance, la Gerontologie Sociale et la Programation Neurolinguistique, trois chemins pour rencontrer l'harmonie et plénitude du l'être humaine plus âgés.

**Keywords:** Autonomie. Biodance. Gerontologie Sociale. Agés. PNL.

## INTRODUÇÃO

São muitos os conceitos sobre idoso, mas na atualidade entre os meios acadêmicos, idosos ou velhos são pessoas que, nos países em desenvolvimento têm mais de 60 anos e nos desenvolvidos alcançaram os 65. Velhos que transformam “o nada fazer” em novas oportunidades de se manterem ativos são considerados como da Terceira Idade.

Devido à diversificação das condições físicas, emocionais e culturais dos idosos, surgiu o termo Quarta Idade como diferenciador. Nesta faixa estão incluídos os que possuem mais de setenta e cinco anos, grupo este que permanece vinculado à imagem tradicional da velhice (REV. GERIATRIA & GERONTOLOGIA V.5.2011).

É importante ressaltar que a idade biológica é um indicador do tempo que resta a um indivíduo para viver, em um dado momento da vida (NERI, 2008 p. 109).

Nos dias contemporâneos o velho tem chances de alcançar a longevidade, mas continua sob a ameaça de circunstâncias tais como a da fragilidade, decorrente de uma série de fatores que vão desde os genéticos aos ambientais e emocionais. Sabe-se que, para um envelhecimento eugênico ou saudável, faz-se necessário cuidar da saúde

ao longo do processo existencial, o que confere ao ser humano a desejada longevidade.

No texto *Concepto de Envejecimiento* (TORO, MARATONAS, 1990), afirma que o processo de envelhecimento como um todo é uma espécie de reação em cadeia. Ele lembra que é preciso também refletir sobre as formas de reabilitação para o velho e esta deverá ser pensada como um processo unitário que abranja níveis orgânicos, motores, afetivos, intelectuais e sociais, sendo que a ênfase dos cuidados precisa centrar-se nos padrões de respostas emocionais. A experiência de Toro com diferentes grupos de velhos demonstra que o processo de envelhecimento é parcialmente reversível e que muitos conceitos devem ser repensados, como por exemplo, o de deterioração intelectual, porque esse processo é complexo e resulta da “estrutura biográfica e hereditária”. Toro considera fundamental que se dê importância ao núcleo afetivo e ao processo de integração das funções motoras, o que vai mudar a ideia de reabilitação centrada em funções isoladas. Neste sentido, percebe-se que a vida do idoso não pode ser pensada somente no seu aspecto físico e biológico, mas, também no emocional, afetivo, motivacional.

Sendo assim, como introduzir novas formas de ver e sentir o velho nos dias atuais? Como colaborar para que ele consiga ter motivação para a vida? A questão básica é saúde física, emocional e ocupacional, possibilitando-se boa qualidade de vida, resultante de conscientização, sensibilização, exercícios e busca de autonomia, condição irrevogável e urgente para que o cidadão idoso modele – como se diz em PNL – seu estilo de vida. Para TORO, o envelhecimento é uma expressão do estilo de vida, da atitude frente ao mundo, e ainda é uma expressão dos padrões de resposta afetiva; daí porque é necessário que seja realizado um trabalho que abranja aspectos biopsicossociais, tanto no âmbito familiar, como social e nas demais áreas que lhe são vitais.

Em decorrência da nova leitura sobre a sociedade e o idoso, o Estado criou a Lei 8.842, regulamentada em 1996, dispondo sobre as principais preocupações com a vida do idoso – e este assunto é tratado pela Gerontologia Social – para atender às questões sobre o envelhecimento populacional brasileiro, enquanto orienta as iniciativas das políticas sejam elas públicas ou privadas. Os dispositivos da lei abrem-se à necessidade de inserção do idoso na sociedade civil, criando formas alternativas para o bem-estar deste cidadão. Assim, a legislação prevê a urgência em apoiar os estudos e trabalhos vinculados à Gerontologia.

Pesquisas sobre a longevidade vêm sendo realizadas a partir da compreensão da estrutura celular (CLEMENTE e NETO. 2002. p. 30).

As atuais emergências demandadas por uma parcela da população que envelhece – como apoio através de ações compatíveis com as necessidades do idoso e de sua família – acionam órgãos públicos, administrativos, autárquicos, que aos poucos se conscientizam e buscam promover ações para atender a essas demandas.

Nos dias em curso, a longevidade das populações tem modificado a pirâmide demográfica bem como o olhar Institucional, surgindo novas formas de ver a condição humana, revelando diferentes significações nas e das relações de poder. Segundo o Censo de 2010, o IBGE identificou no Brasil uma população maior de 60 anos correspondente a 10.8% da população total. Em Curitiba o índice é ainda maior, sendo 11.8% da população total do Estado. E a ONU já prevê que daqui a 10 anos a população mundial – hoje de 893 milhões de habitantes – será superior a um bilhão de idosos. Para acompanhar os níveis de competência diferenciados e as maneiras de lidar com a realidade, são necessários “ajustes” nas relações sociais e interpessoais a fim de serem usufruídas as vantagens resultantes dessa nova expressão humana (BOTH, 2000, p. 105).

Em sua visão sobre as novas condições do indivíduo que envelhece, este gerontólogo social afirma que a tarefa compreende as mediações não só na família como na escola, nas empresas, sob a atenção do poder público, para a criação de estruturas dinâmicas e funcionais, através de seus interlocutores. Assim, o idoso, precisa desse apoio, uma vez que só por sua própria iniciativa fica difícil para ele beneficiar-se adequadamente desse novo olhar sobre suas condições biopsicossociais, sem que uma prática social se desenvolva devido aos recentes significados surgidos na estrutura social. TORO (2009, p. 53), considera que a “*empatia es la capacidad de percibir y comprender los estados mentales de otra persona. Es una condición indispensable para el desarrollo social*”. Por isso, a Biodança privilegia a inteligência afetiva e a criação de vínculos saudáveis.

Estes são veículos para o desenvolvimento da capacidade de viver, a consciência ecológica, criatividade, expressividade, comunicação, sensibilidade musical, artística, aprendizagem vivencial, senso de corporeidade, sexualidade sadia, consciência ética, cuidado, educação, saúde, ecologia interior, inteligência afetiva, que são pilares da Educação Biocêntrica, onde os conteúdos vinculativos são valorizados, pois o vínculo permite e consolida a construção de uma identidade sadia. E a identidade sadia passa pelo aprendizado da escuta: escutar a si mesmo, ao outro e ao universo possibilitando o compartilhar, o trocar, o amar. Estes elementos são básicos para se chegar à solidariedade e à sociabilidade a serem expressas. Uma identidade sadia, em biodança e em gerontologia é condição para a autonomia.

Para TORO, o abraço e a carícia são maneiras dialógicas nutritivas e terapêuticas, quer dizer, permitem o diálogo e o suprimento de elementos facilitadores do crescimento e desenvolvimento pessoal e coletivo. Como ação terapêutica, TORO (2005, p. 146) afirma que o contato e a carícia produzem efeitos emocionais e viscerais no

corpo, facilitando a integração da identidade e induzindo a autoestima.

As formas de conhecer a influência dos diversos tipos de diálogo na *Biodanza* têm sido pesquisadas e medidas através de estudos científicos elaborados pelo Centro de Investigação Científica que a *International Biocentric Foundation* mantém junto a seus colaboradores cientistas espalhados pelo mundo, sobretudo na Europa ([www.biodanza.org](http://www.biodanza.org)).

Indo além, TORO privilegia o nexo entre conectividade neurológica e saúde física e emocional, essenciais à integração humana, contribuindo então para índices de vitalidade saudáveis. Estes estão intimamente relacionados à questão do idoso e sua capacidade ou incapacidade de autonomia diante das situações que enfrentam cotidianamente, na medida em que ele encontra respaldo através da conscientização dele mesmo, da família da sociedade e das instituições, com incentivos e eco fatores (influências ambientais) positivos.

Por outro lado, a ampliação dos potenciais humanos representados pelas linhas de vivência – vitalidade, sexualidade, afetividade, criatividade e transcendência, tal como é mostrado e vivenciado com base no Modelo Teórico de Biodança pensado e sistematizado por ROLANDO TORO ARANEDA, se transforma em benefícios vitais, observáveis interna ou externamente (melhoramento do sistema imunológico, leveza, determinação, enfim da homeostase desejada) quando aplicado através de exercícios de encontro, auto-percepção, auto-criação, *íntasis*, *extasis*, fluidez e muitos outros. Os sistemas biológicos possuem a capacidade de auto organização (TORO, 2005. p. 34).

Debruçado sobre a urgência de ampliação dos potenciais humanos, como contribuição de sua proposição evolutiva, TORO pensou no ser humano como um todo, considerando suas fases de desenvolvimento: uterina, infância, adolescência, idade adulta, maturidade

e velhice, propondo vivências e exercícios que remontam aos gestos arquetípicos, ressonantes com o cosmos em sintonia com as carências humanas. Seu propósito é “tornar claros os modelos funcionais do movimento para uma profunda conexão com a vida” (TORO, 2005 p. 94), em que a ativação e manutenção das linhas de vivência assegura a unidade do sistema. Neles, os eco-fatores reforçam a unidade orgânica e a seletividade biológica.

Tratando da autonomia do Idoso, a Gerontologia (Geriatrics e Gerontologia Social) coloca no cerne das questões relativas à longevidade humana a ativação dessa capacidade dos mais velhos, como condição para uma qualidade de vida favorável a um envelhecimento saudável. Para tanto é necessário o entrosamento pluridisciplinar em busca de novas soluções que viabilizem um suporte eficiente de opções também em nível de equipamentos coletivos – ruas com bom calçamento, calçadas bem estruturadas, sinalizações adequadas, boa luminosidade, transportes coletivos adequados, etc. – sejam eles nas áreas urbanas ou rurais, coerentes com os padrões organizacionais exigidos para um resultado bem sucedido no que se refere à autonomia e longevidade.

Um meio ambiente em equilíbrio inclusive no espaço doméstico – com pisos antiderrapantes, banheiros e corredores com barras de segurança, salas e outras áreas sem tapetes e objetos que facilitem as quedas, enfim todo o espaço doméstico preparado para dar suporte físico e material ao idoso – receituário e aplicação correta de medicamentos, alimentação de boa referência nutricional, exercícios físicos e principalmente uma autoestima renovada, leve, feliz, colaboram fortemente para a tão procurada harmonia de um estilo de vida prazeroso e benéfico. Inclua-se aí a aquisição de novas habilidades e competências socioambientais que resultem em autonomia como forma de autogerenciamento e independência física e emocional do idoso.

O conceito de autonomia corresponde ainda à liberdade individual, privacidade, livre-escolha, autogoverno, auto regulação, (COLLOPY, 1988 *apud* KANE, 1991, in NERI, 2008, p. 23), liberdade para experimentar o *self* e harmonia com os próprios sentimentos e necessidades (GUEN, 1986 *apud* HOOYMAN & KYAK, 1996, in NERI, 2008, p. 23).

Preocupações semelhantes tem sido foco de várias ciências, entre as quais a Programação Neurolinguística que estimula a utilização dos sentidos humanos para a descoberta da alegria, do prazer, da compreensão, da clareza de pensamento, O’CONNOR (2012 p. 53). No idoso isso é fundamental para a autonomia, a motivação, a conexão com a vida. Com a estimulação dos sentidos, a atenção é focada tanto no interior como no exterior, de acordo com os objetivos do ser que pensa e se projeta em realizações múltiplas. Os procedimentos da PNL são pautados em exercícios que orientam às mudanças para que o processo existencial tenha congruência. A urgência agora é possibilitar ao próprio idoso oportunidade de repensar sua vida, bem como seu núcleo familiar no sentido de descobrir seus aportes de sustentação e visão de uma nova realidade em busca de autonomia e de estilo de vida harmônico. De acordo com a física quântica e também da PNL, o universo físico não existe independentemente do pensamento.

A realidade é construída pela mente e num movimento contínuo é reconstruída a cada momento. Tudo vai depender da “maneira como são olhadas as coisas”. Nada é estático, e o que se observa é modificado pelas formas de ver. Como então colaborar para que o idoso consiga sua autonomia pessoal e veja-se podendo traçar um plano e estilo de vida saudável, através da PNL? Nos estudos das submodalidades em PNL, ressalta-se que o inconsciente humano arquiva experiências subjetivas que são trabalhadas em sistemas representacionais. Dessa forma, cada experiência pode ser vista com a ajuda de submodalidades relacionadas ao que se pretende mudar.



Exemplificando, as submodalidades visuais como: luminosidade, tamanho, cores, localização, distância, brilho, velocidade, movimento, perspectiva, clareza, profundidade, duração, perspectiva, associação e dissociação, podem estar no arquivo da pessoa em relação a alguma experiência.

Por outro lado, as submodalidades auditivas como velocidade, inflexão, tonalidade, volume, e outras referências, também podem especificar algum registro mental. E ainda, as submodalidades cines-tésicas tais como temperatura, vibração, movimento, pressão, densidade, etc., por sua vez, podem estar compondo alguma experiência subjetiva. Sendo assim, ao aplicar exercícios para conhecimento e conscientização do idoso, como em outras faixas etárias, pode-se ter os recursos necessários à mudança de percepção de si mesmo e consequentemente dos seus limites, o que lhe proporcionará mais segurança para lidar com diferentes situações na vida. Mesmo que o idoso esteja em fase de envelhecimento acelerado, não saudável, são vários os procedimentos da PNL que podem auxiliar a mudar comportamentos, a favor da autonomia e melhora do estilo de vida. Entre eles, durante uma situação de atendimento particular, pode-se utilizar a tecnologia mental de submodalidades. Entre os exercícios aplicáveis para mudanças de comportamento, auto-percepção e identidade saudável, por exemplo, têm-se as ressignificações, que mexem com a sensação, a forma de ver as situações.

São vários os exercícios com esta finalidade, desde as transformações de imagens desagradáveis em agradáveis, ao mapeamento comparativo, onde as submodalidades vão ser alteradas para a obtenção de situações não limitantes, que impedem as ações construtivas em benefício da autonomia. Como experiência com um idoso, pode-se fazer a prática a seguir, tal como foi realizada: “O Cliente tem 92 anos já sente dificuldade para ler, ouvir e movimentar-se com equilíbrio”. Usando uma função do cérebro humano que utiliza o *feedback*, a auto-percepção e informações somatossensoriais, procedeu-se a

uma conversa com o paciente, para descobrir quais as suas dificuldades no momento, que ele deseja modificar, no aqui e agora. A pessoa, com simplicidade, explicou sua situação atual: "Não ouço bem, não vejo bem, poucos são os momentos de contato com os netos que moram na mesma cidade e os filhos vivem com pressa e por tudo isso eu me sinto triste, ansiosa, angustiada, sem sentido para viver com alegria. Foi então solicitado que essa pessoa expressasse seu incômodo falando dele, da cor que ele tem, que sons ouve, de sensações e sentimentos, dos locais onde, no corpo, eles parecem se instalar, etc. O cliente disse que durante o dia todo sente pressão no peito, pensa em seus problemas de saúde, na sua solidão, na morte, muitos medos surgem como o de perder entes queridos, na sua percepção cores escuras estão sobre o peito e a cabeça. Pediu-se que o cliente falasse dos seus impedimentos ou dificuldades para que ele sãisse desse desconforto. Respondendo, afirmou: "Escuto mal, vejo mal, respiro mal, como mal, a boca é seca, não tenho equilíbrio."

Neste momento foi solicitado que ele pensasse em como gostaria que sua vida fosse. Procedeu-se assim à projeção de um novo momento, de um novo pensar, de um novo projeto para a sua vida. A fim de sair de uma situação ruim para a desejada, é preciso querer. Depois, projetar, dizer como quer que seja a situação. Ter a coragem de passar para um novo estágio, quebrando o antigo, desfazendo-se dele. Projetando, a pessoa falou: "Quero melhorar de vida. Quero ver melhor, ouvir melhor, respirar conscientemente, ligar para as pessoas queridas, chamá-las para um cafezinho, acabar com a angústia, ter mais equilíbrio". Como você pode ver melhor? "Me esforçando para fazer os exercícios que a enfermeira propõe, usando o foco lateral de minha visão; para ouvir melhor, vou ajustar o aparelho auditivo, muito caro e bom, mas que esqueço de ajustar ou não quero. Vou respirar, fazer exercícios para isto, e procurar ouvir mais as pessoas, deixar que elas falem mais. A boca seca posso melhorar com pastilhas sem açúcar. Vou fazer exercícios para o equilíbrio e não deixar a

bengala de lado, pois até agora ela só serviu pra lembrar do Fred Áster dançando na chuva. Preciso e quero agradecer a Deus por tudo o que Ele me dá. Ter fé, descobrir alegrias nas pequenas coisas. Vou voltar a fazer trabalhos manuais”. Muito bem, como você está se sentindo agora, nessa nova situação, com esta nova possibilidade? “Estou bem”.

- Você pode e quer mesmo fazer essa mudança? “Quero e posso.”

- Que gosto você sente agora? “Doce”.

- Que som ouve? ”Anjos cantando”.

- Que cor você vê? “Rosinha e cheiro de rosas.”

Confirme então a nova situação, para que a mudança possa ser feita. Ponha uma mão sobre a cabeça e a outra no peito, onde tinha o desconforto. Então vá trocando as mãos e dizendo: “Eu determino o que quero para mim. Eu sou fonte de luz, de sabedoria, de amor”. Seis vezes. E assim ela fez. E agora, como está? “bem”.

A consulta terminou com abraços e agradecimentos e a visão de uma situação possível e desejada.

Em novembro, essa pessoa completa 93 anos e já convidou a pesquisadora para a sua festa de aniversário. Ela teve um aumento de bem-estar, mais confiança, mais carícias. Sua longevidade é um fato, sua qualidade de vida melhorou, sua autonomia também.

Este é só um tipo de exercício com PNL. Existem outros com a mesma finalidade, para em cada caso serem adotados. O envelhecimento dito eugérico ou velhice bem sucedida (NERI, 2008, p. 39), difere do envelhecimento patogérico, provocado pelo desgaste acelerado e patogênico realizado a nível celular e por desconfortos ambientais – eco fatores – que inevitavelmente antecipam a perda das funções vitais e a morte (TAUCHI, HISASH, in CLEMENTE e

NETO, 2002. p. 84.) afirma que a influência de fatores ambientais e do estilo de vida sobre o envelhecimento patológico é indiscutível.

A condição humana em discussão se dá ainda do ponto de vista psicológico, podendo surgir alterações comportamentais a partir de sintomas como perda de memória, desaceleração mental, demência e outros, às vezes causados por maus tratos, falta de afetividade e cuidados, pouca ou nenhuma compreensão. A estes fatos acrescenta-se a não releitura do ser humano que envelhece em uma família, instituição e sociedade despreparadas para as trocas e acolhimento do idoso.

Urge que a sociedade se sensibilize e coloque novos parâmetros socioambientais, fazendo adaptações e aprofundamentos contínuos de âmbito afetivo-político-ambiental, possibilitando ao idoso melhores chances de escolha, de acordo com seus valores pró-vida (CAMPOS, 2003, p. 25).

Em *biodanza* os potenciais vitais são trabalhados por meio de vivências integrativas e para isto são propostos movimentos restauradores, reaprendidos ao longo do processo de integração.

Percebendo o idoso como um ser biopsicossocial BOTH (2000, p. 69), fala de um perfil existencial para o indivíduo que envelhece, revelando a identidade humana a ser conquistada. Em suas pesquisas, ele elucida que os potenciais dos idosos são inesgotáveis, mas os entendem como sabedoria, intimidade e sentido de vida, onde, nessa visão, são apresentadas, a grosso modo, as inspirações dessa faixa etária.

Em TORO (2005, p. 99), a identidade tem uma essência transformada constantemente devido à sua dimensão espaço-tempo ou pulsação da identidade e se expressa em *biodanza* e na Educação Biocêntrica através do encontro e do afeto. Pelo contato afetivo mobiliza-se o continente da identidade, enquanto que pela vivência ocorre a reaprendizagem de um “eros primordial” que capacita para o “acariciar” e ser acariciado, resultando na percepção de si, do outro e

do universo, condição esta para a reaprendizagem de capacidades onde a vida é o centro, focado no amor, no respeito, na escuta, no cuidado, visando a um melhor estilo de vida, eliminação de dissociações e integração dos centros racional, afetivo e visceral, para favorecer ao processo de harmonização. Citando ROFF CARBALO (1968, p. 147), TORO reafirma a importância de carícias na formação da autoimagem corporal como acontece durante o gesto expressivo do abraço. Então, para TORO, a reaprendizagem de funções originárias de vida passa pela vivência do próprio valor, da autoestima, da auto aceitação, em busca de uma identidade que induz no homem estados sociais, biológicos e psicológicos satisfatórios.

Os argumentos de TORO, em textos e palestras que elucidam sobre os “potenciais tempranos e os potenciais tardios” indicam que a integração desses potenciais veicula uma identidade sadia e amplia as capacidades humanas. Tal vinculação resulta também na capacidade de autonomia, cuja amplitude e essência provêm de uma cuidadosa percepção e vivência dos limites e não limites.

Para o idoso, a auto-percepção é um valor inerente à expressão e possibilita sua inserção consciente no seu espaço vital. Porém, como afirma BOTH (2000, p. 47), as representações com seus conteúdos simbólicos efetivam-se nas práticas que solicitam a percepção social e seu reconhecimento. Assim, a questão do idoso assume um desafio para, não só a ciência, mas todas as áreas da sociedade. Considerando que o velho faz parte da teia da vida não pode nem deve ser excluído, pois, como afirma CAPRA (1996, p. 78), o padrão da vida é um padrão de rede, capaz de auto-organização. Espera-se que as sociedades e políticas governamentais percebam que o idoso representa uma parcela dessa rede a ser inserida na vida sócio cultural.

Ao criar o Pensamento Biocêntrico e a Educação Biocêntrica, TORO consolidou a ideia de valorização da vida, incluindo todos os seres em um “inconsciente vital”, em sintonia com a essência viva do universo, (TORO, 2005, p. 53).

A Educação Biocêntrica é certamente um dos meios disponíveis para se alcançar a cura da humanidade dissociada, porque introduz na prática existencial a urgência do acolhimento, do afeto, da escuta nas relações, sejam elas de caráter profissional, escolar, familiar, social, sendo esses ensinamentos revelados pela Sabedoria Universal. Conhecendo e sentindo a história da grandeza humana (Ed. Biocêntrica, 2011), refazendo vínculos, fortalecendo a capacidade de encantamento, abrem-se os véus do discernimento, da pureza, da sabedoria, destacando-se a Educação Selvagem como forma de produzir vida, amor, plenitude do ser. Neste sentido, a Educação Biocêntrica avança além do biológico dando um salto em direção às necessidades da alma.

A vida como centro do universo, em Toro, resulta na Educação Biocêntrica, consolidando o Princípio Biocêntrico com o olhar da vida em plenitude, em que no respeito à vida encontra-se a essência para o crescimento e desenvolvimento humano. Sentir-se vivo, pulsante, é ponto primordial para a realização do homem no meio ambiente do qual faz parte. E é nesse espaço vital que o idoso faz suas escolhas, põe seus limites e não limites expressando seus valores como amar e ser amado, sentir-se pleno, ser útil na vida, solidariedade, felicidade, buscar o contato com Deus nas coisas simples em tudo, sexo com carinho, sustentar-se e às vezes dar sustento (CAMPOS, 2003, p. 17) ou mesmo colocando-os como motivação para novas conquistas e autoafirmação. Porém o idoso nem sempre é aquele ser tranquilo, muitas vezes são marcados pelos maus hábitos, pessimistas, birrentos, incrédulos, conforme a forma com que lidam com suas vidas e emoções, ao longo da existência.

Ampliar potenciais, valorizar os instintos, abrir portas para o novo, tudo passa pela reflexão sobre os limites e não limites no processo existencial: o que quero, o que devo, o que posso, como quero, com quem quero, etc., faz parte da necessidade de viver com sabedoria para alcançar longevidade.

Em *biodança* e em Educação Biocêntrica, a dança do limite e não limite é feita com afeto, flexibilidade, leveza, criatividade, transcendência. Em geral, o idoso busca consciente ou inconscientemente ter essa possibilidade de alcançar a sabedoria para adquirir autonomia adotando essa dança, onde a sexualidade e a vitalidade não obedecem às imitações sugeridas pela mídia, mas procuram na verdade, no amor, no cuidado, na solidariedade, enfrentando os medos, os seus benefícios essenciais. Ampliando o potencial de escutar com o coração, exercitando a auto avaliação, a maturação de ideias e fatos, dispõem-se os que envelhecem com sabedoria a crescer na plenitude do gesto encantado de dar e dar-se, permitir e permitir-se, acolher e ser acolhido, tendo respeito pela vida “enquanto dure”, como diz a Bíblia em Provérbios 7-9 “Entendei ó simples a prudência; e vós loucos, entendei de coração. Eu, a Sabedoria, habito com a prudência e acho a ciência dos conselhos”. Sabedoria é meta para um estilo de vida saudável, vivenciado no novo e eterno aprendizado vital de cada dia.

A sabedoria exemplifica o significado de virtude na maturidade e na velhice. Contudo, é caminho para o homem em conexão com a vida, onde se faz a dança do limite e não limite, com amor, para um viver pleno, feliz e com a virtude da autonomia.

## REFERÊNCIAS

BATLES & SMITH. **Psicologia da Sabedoria: origem e desenvolvimento**. In Neri. 1990.

BEAUVOIR, S. **A Velhice**. São Paulo, Difusão Européia do Livro V.II. 1987

Bíblia Sagrada – **Sociedade Bíblica do Brasil**. Tradução da CNBB. São Paulo, 2002

**BOTH, A. Identidade Existencial na Velhice- Mediações do Estado e da Universidade.** UPF. Ed. Passo Fundo, 2000

**BUBER, M. Eu e Tu.** São Paulo, Cortez,1974

**CAMPOS, W. A Dança do Valor e o Idoso. In Gerontologia Social – A práxis no Envelhecimento.** UFS. São Cristóvão, Andrade, 2003

**CAPRA, F. A Teia da Vida. Uma Nova Compreensão dos Sistemas Vivos.** São Paulo, Cultrix, 1996

**CAVALCANTE, R. Educação Biocêntrica: Um movimento de construção dialógica.** Fortaleza, CDH, 2004

**CLEMENTE, E; Neto. Aspectos biológicos e geriátricos do envelhecimento.** . Porto Alegre, EDIPUCRS, 2002

**GÓIS, cwl. Curso de Especialização em Ed. Biocêntrica.** Fortaleza, UVA, 2000

**GOLLEMAN, D. A Inteligência Emocional,** São Paulo, Objetiva, 1996

**GOLLEMAN, D. A mente meditativa.** São Paulo, Ática, 1996

**GONÇALVES, E. O presente de Rolando Toro para o Pensamento Pedagógico.** João Pessoa, Ed. Universitária. UFPB, 2009

**NERI, A. L.(Org.) A qualidade de Vida na Idade Madura.** Campinas, Papirus, 2004

**NERI, A. L. & Freire, S. A. E por falar em boa velhice.** Campinas, Papirus, 2000

**NERI, A. L. Psicologia do envelhecimento.** Campinas, Papirus, 1990

**NERI, A. L. Palavras-Chave em Gerontologia.** Campinas, Alínea, 2008



O'CONNOR , J. **Manual de Programação Neurolinguística-PNL.** Rio de Janeiro, 2012 Rev. Geriatria & Gerontologia. SBGG. Fortaleza, 2011

SLAVIERO,V. L. **De bem com a vida na Escola.** São Paulo, Ed. Ground, 2004

TORO, R. **Biodanza.** São Paulo, Ed. Olavobrás. EPB, 2005

TORO, R. **Educação Biocêntrica.** In GONÇALVES, E. João Pessoa, Ed. UFPB, 2009