

**Marisa Guimarães**

**Para uma (re) Educação dos Idosos do Grupo  
“PROGRAMA DA MELHOR IDADE” de  
Paraíso/Tocantins, Frente às Mudanças do Mundo  
Contemporâneo.**

**Orientador: Professor Doutor Emmanuel M.C.B. Sabino**

**Co-Orientadora: Professora Doutora Áurea Adão**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Instituto de Educação**

**Lisboa**

**2011**

**Marisa Guimarães**

**Para uma (re) Educação dos Idosos do Grupo  
“PROGRAMA DA MELHOR IDADE” de  
Paraíso/Tocantins, Frente às Mudanças do Mundo  
Contemporâneo.**

Dissertação apresentada ao Instituto de Educação  
como requisito para a obtenção do grau de Mestre  
em Ciências da Educação, conferido pela  
Universidade Lusófona de Humanidades e  
Tecnologias.

Orientador: Professor Doutor Emmanuel M.C.B.  
Sabino

Co-Orientadora: Professora Doutora Áurea Adão

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Instituto de Educação**

**Lisboa**

**2011**

## AGRADECIMENTOS

***In memoriam*** – Meus pais que me deixaram de herança o gosto de lutar para conseguir aprender e vencer, sempre com honestidade e humildade.

**Agradecimento especial** – Meu orientador Professor Doutor Emmanuel Sabino – Sempre paciente, humilde e muito sábio, mas severo quando me via desanimada.

Aprendi muito, observando estas qualidades enquanto absorvia os ensinamentos repassados e isto me fez acreditar que eu podia vencer essa longa jornada e chegar até aqui.

Professora Doutora Noeli Stürmer – com sua doçura e sabedoria, sempre me socorrendo quando o Professor Emmanuel não estava por perto.

Meu filho Júnior, que me incentivou, ensinou muito sobre o manejo de computadores e ajudou, para que eu pudesse driblar as dificuldades e limitações impostas pela idade.

Ao FORUM – Através da Suely, grande amiga, que sempre esteve presente, mesmo que em pensamento, cuja torcida positiva repassava as energias boas e as palavras de ânimo para eu continuar sempre em frente e de cabeça erguida.

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

**AIDS** – Síndrome da Imunodeficiência Adquirida.

**AVC** – Acidente Vascular Cerebral.

**DM** – Diabetes Melitus.

**DST** – Doença Sexualmente Transmissível.

**EJA** – Educação para Jovens e Adultos

**HA** – Hipertensão Arterial.

**IAM** – Infarto Agudo do Miocárdio.

**IBGE** – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

**OMS** – Organização Mundial de Saúde.

**OPAS** – Organização Pan-Americana de Saúde.

**SESC** – Serviço Social do Comercio.

**SINE** – Sistema Nacional de Emprego.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
CAPÍTULO I. IDOSOS E A SOCIEDADE	12
1.1. Educação Para Jovens e Adultos: Um Mundo de (re) Descobertas	12
1.2. Idosos e a Sociedade: Exclusão - Inclusão	18
CAPÍTULO II. SER IDOSO NO MUNDO CONTEMPORÂNEO	26
2.1. Mercado de Trabalho	26
2.2. Qualidade de Vida. Cuidados com o Corpo e com a Mente	35
2.3. Educação e Cultura para a Terceira Idade	45
2.4. Convivendo com as Tecnologias da Atualidade	50
CAPÍTULO III. O PERFIL DO IDOSO	56
3.1. Envelhecimento	56
CAPÍTULO IV. O GRUPO “PROGRAMA DA MELHOR IDADE”	65
4.1. As Atividades do Grupo “PROGRAMA DA MELHOR IDADE”	66
4.2. Processos da Pesquisa	69
4.2.1. Problemática	70
4.2.2. Objetivo Geral	71
4.2.3. Objetivos Específicos	71
4.2.4. Metodologia	71
4.2.5. Trajetória da Pesquisa	72
4.3. Resultados Encontrados	73
4.3.1. Análise dos Resultados	79
4.3.2. Tabela de Integralização dos Dados	90
5. CONCLUSÕES	91
BIBLIOGRAFIA	94
ANEXOS	98

## RESUMO

Há mais ou menos duas décadas observa-se um aumento significativo e crescente da população idosa do país.

É grande a preocupação do poder público para encontrar uma maneira eficaz de atender a essa nova comunidade, que precisa carinho e atenção diferenciada e que a passos lentos vem conquistando seu espaço em busca de saúde, qualidade de vida e principalmente respeito aos seus direitos e a sua experiência acumulada por toda uma existência.

Com o aumento da expectativa de vida, o idoso se transforma em um ser que necessita acompanhar e participar das mudanças; porém, para não se sentir excluído dessa sociedade preconceituosa em que ainda vivemos se faz necessário que o cidadão preserve ou resgate sua autonomia e consiga gerir sua vida, participando ativamente de tudo que diz respeito a si, procurando se adaptar às mudanças do mundo contemporâneo com qualidade de vida e sem muito sofrimento.

Sabe-se que a educação continuada é um dos caminhos mais seguros para combate à exclusão social, pois promove e possibilita a participação desse segmento populacional como cidadão produtivo, além de facilitar o resgate da sua dignidade humana, ampliando horizontes e promovendo sua valorização em todos os sentidos.

Neste estudo procuramos estar em contato com idosos do grupo “PROGRAMA DA MELHOR IDADE” da cidade de Paraíso do Tocantins e, através desse contato, colhemos informações que nos direcionem e orientem a proporcionar uma melhor qualidade de vida, facilitando adaptação às mudanças do mundo contemporâneo, aos frequentadores que tanto contribuíram para o desenvolvimento e crescimento desta cidade.

Palavras chave – **(re)educação – cidadania – inclusão/exclusão**

## **ABSTRACT**

For the last two decades there has been a significant increase in the number of old aged people in the country.

Public authority is resolved to find an efficient manner to attend to the needs of this social subdivision which needs attention and differentiated care. This social group has gradually occupied its space in search for better health, better quality of life and especially respect for their rights and lifelong accumulated experience.

As life span increases, senior citizens are called to be more aware of and to participate in changes; so as that they do not feel excluded from a hurtful society in which we still live in, it is necessary for old aged citizens to preserve or gain their independence and, thus, be able to manage their own lives, actively participate in all that is directly referent to it and need to adapt to changes in this contemporary world with as little suffering as possible.

It is known that lifelong education is one of the safest routs to battle against social exclusion, for it supplies this social segment with the possibility of being productive citizens, makes them feel more dignified and bigger possibilities for them to be more independent, thus making them feel valued in all senses.

In this study we aim to be in contact with the old aged group of the “PROGRAMA DA MELHOR IDADE” (Old Age Program) in the city of Paraíso, State of Tocantins and through this contact collect enough information and knowledge so as we will be able to suggest and direct this group in options for better living conditions, making their adaptation to changes in our contemporary world easier, in respect to the people who have given so much of themselves to the growth of the referred to city.

**Key Words:** (re)Education, Citizenship, Inclusion/Exclusion.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento biológico é uma fase da vida inerente a todos os seres vivos e, portanto, também faz parte da existência do ser humano sem exceção. É uma passagem que não se resume simplesmente às transformações biológicas, mas observam-se muitas mudanças que se manifestam de acordo com o desenvolvimento de cada indivíduo, bem como a sua qualidade de vida ao longo do restante da sua existência. **Antonio Teodoro** nos faz um alerta importante:

O Brasil é mais que um país. É uma imensa região marcada por profundas assimetrias e desigualdades econômicas e sociais, regionais e étnicas, com um considerável e histórico atraso na construção da escola para todos... (2003. p.139)

Com o aumento significativo da população idosa, sobressai também uma nova característica à natureza da pobreza no Brasil, que mostra pessoas vindas da zona rural, com índice alto de analfabetismo, muito baixa escolaridade, pois vivendo em fazendas não tiveram a oportunidade nem o incentivo para freqüentar uma escola e a maioria sabe apenas assinar o próprio nome. Observa-se que quanto mais alta a faixa etária, mais alto o índice de analfabetismo, o que se torna um grande desafio para quem tenta solucionar este problema.

Ao longo dos tempos torna-se nítida a necessidade de grandes mudanças para que o homem possa se sentir realizado, seguindo um processo evolutivo natural. Paulo Freire pontua:

(...) o homem se sabe inacabado e por isso se educa. Não haveria educação se o homem fosse um ser acabado.(...) O homem pode refletir sobre si mesmo e colocar-se num determinado momento, numa certa realidade: é um ser na busca constante de ser mais e, como pode fazer esta auto-reflexão, pode descobrir-se como um ser inacabado, que está em constante busca. Eis aqui a raiz da educação. (1979, p. 27).

Educação e mudança andam lado a lado e por mais que a idade seja avançada, nunca é tarde para se educar e conseguir mudanças significativas no sentido de se obter melhorias.

Dentre outros benefícios, a educação vem proporcionar à pessoa idosa muito aprendizado na construção da sua própria velhice, inserido no meio familiar e na sociedade de maneira digna, deixando de lado os preconceitos. O idoso que adere à educação tem a chance de mudar a direção e traçar novos rumos em sua vida, conseguindo, através de conhecimentos

novos uma liberdade maior para fazer suas próprias escolhas, opinar sobre os acontecimentos, principalmente os referentes à velhice em si.

A educação permanente aqui pode ser definida como um processo que facilita e promove a participação do idoso como um cidadão capaz e muito produtivo, participante da sociedade, além de resgatar a sua integração social e a sua dignidade como ser humano.

A longevidade se tornou tema central e obrigatório nas discussões contemporâneas, pois a realidade dos idosos no Brasil ainda é triste, com o grande número de cidadãos analfabetos existentes nesse segmento.

A legislação tem avançado, embora a passos lentos, porque às leis criadas em prol dos idosos, há necessidade de se juntar ações que promovam as mudanças necessárias e eliminem os preconceitos e que sejam as referidas leis divulgadas, para que as pessoas tomem conhecimento de que tem deveres, mas também direitos a serem respeitados.

Quando falamos em educação para idosos, queremos mostrar uma educação transformadora, reflexiva: ao mesmo tempo em que traz conhecimentos novos e abre a mente da pessoa, ela dá chances para que esse idoso se reorganize, domine seus medos, crie e escolha novos caminhos que lhe proporcionem uma velhice saudável e participativa em todos os sentidos.

As mudanças estão intimamente ligadas a valores que influenciam o emocional da pessoa idosa, trazendo conseqüências positivas e/ou negativas na vida de cada um, isoladamente ou em comunidade.

Pode-se dizer, portanto, que a educação é ponto chave para o desenrolar dessas transformações necessárias na vida dos idosos. Através dela e sendo incentivado, o idoso tende a adquirir interesses maiores, que certamente vão abrir caminhos para sua inclusão no mundo das tecnologias, que movimentam todo o modernismo atual.

Observa-se que do fogão de lenha à internet há um longo percurso que necessita força de vontade por parte dos envolvidos além de uma equipe multidisciplinar bem preparada, pois as chances de aprendizado estão presentes até o final da vida; não existindo, pois, impedimento para o cérebro ser utilizado com estímulos contínuos, a não ser o próprio medo de ousar abandonar sua zona de conforto para tentar aprender e evoluir um pouco mais e assim conseguir acompanhar o caminhar da sociedade contemporânea.

Com os avanços das políticas e programas públicos de assistência em que se deve incluir, também, a Educação para Jovens e Adultos (EJA), proteção social ao idoso e os progressos constantes das áreas biológicas, este grupo da população vem conseguindo

gradativamente alcançar uma maior expectativa de vida, com qualidade e com mais oportunidades de estudo que, por razões várias não puderam aproveitar enquanto mais jovens e, por isso, aumenta também a necessidade de se criar mais ações e políticas públicas que resultem em melhores condições para se resgatar a cidadania deste segmento populacional acima de 60 anos.

De acordo com dados do relatório do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2004, em 25 anos a população de idosos no Brasil poderá ser superior a 30 milhões de pessoas. É um dado preocupante e alarmante, pois já em pleno século XXI ainda se observa, de acordo com vários autores e no dia a dia, o descaso e um grande preconceito com relação a estas pessoas, o que as leva à exclusão social e ao abandono, quando na realidade o que mais precisam é de se manterem na ativa, seja através de trabalhos que ainda possam desenvolver e, assim conseguirem um apoio extra para melhorar seus rendimentos e, ou, estudando, para poderem adquirir mais conhecimentos. Desse modo, podem participar mais ativamente e, certamente, com mais conhecimentos dos assuntos respeitantes às suas vidas e ao meio em que se inserem.

Sawaia qualifica a situação atual como desclassificação social e afirma:

Como a desclassificação social é uma experiência humilhante, ela desestabiliza as relações no seio da comunidade familiar que podem ser afetadas, pois é difícil para alguns admitir que não estejam à altura das pessoas que o cercam [...] a fragilidade pode levar a uma fase de dependência, já que a precariedade profissional, particularmente quando é durável, acarreta uma diminuição de renda e uma degradação das condições de vida que pode em parte ser compensada pelos serviços sociais. (1999, p.74-75)

Estamos diante de um problema social de difícil solução, pois ainda constatamos uma sociedade cheia de preconceitos, que não aceita o idoso como um ser pensante e atuante e, por este motivo, constrói barreiras que dificultam a aplicação das políticas e das leis já existentes que deveriam proporcionar segurança e um viver tranqüilo para estas pessoas.

Mas, independente da aceitação, ou não, da sua nova condição fisiológica, muitos idosos seguem em frente, lutam, buscam conhecimentos e conseguem se manter informados e atuantes, o que lhes tem proporcionado melhores condições gerais de vida. Eles também já se conscientizaram que o novo universo de relações e o trânsito frenético de informações do mundo moderno precisam ser acompanhados e, atualmente é necessário se introduzirem no mundo das comunicações eletrônicas para não se sentirem ainda mais excluídos.

As mulheres, até há relativamente pouco tempo, eram somente donas de casa, hoje disputam com os homens o mercado de trabalho, se tornando executivas. As crianças mal aprendem a andar e já começam a ter contatos com as modernidades, principalmente com a linguagem da informática, o que facilita seu desenvolvimento.

Este trabalho busca exatamente mostrar, considerando as chances ao seu alcance e a partir de pesquisas com os idosos do grupo “PROGRAMA DA MELHOR IDADE” de Paraíso/Tocantins, a adaptação deles ao mundo moderno e suas tecnologias e se conseguem seguir a vida com tranquilidade e melhor qualidade.

## **CAPÍTULO I. IDOSOS E A SOCIEDADE**

### **1.1. Educação para Jovens e Adultos: um mundo de (re) descobertas.**

A sociedade brasileira ainda não conhece bem, em termos educacionais, as conseqüências advindas dos efeitos causados ao cérebro pelas doenças crônicas, uso constante de medicações, estresse e até drogas, o que nos dias atuais acomete tanto jovens como idosos, que se sentem perdidos por algum problema, inclusive dificuldades sociais e familiares e acabam se isolando e procurando esse tipo de refúgio.

Esta realidade faz parte de um quadro que muitas vezes pode não ter saída, porque os responsáveis pelas políticas públicas ainda não sabem, ou, pior ainda, não têm verdadeiro interesse em aprender como combater o mal que aflige as pessoas no mundo contemporâneo, se tornando necessário que haja uma parceria entre as organizações públicas e privadas, com investimentos em cursos preparatórios, que venham instrumentalizar os idosos, para que esse cidadão seja capaz de autogerir tudo que diz respeito a ele próprio, como seus direitos, seu corpo e mesmo sua vida, promovendo conhecimento de seus direitos e deveres como cidadão atuante, sua saúde física e mental e também sua inclusão na sociedade moderna.

Perrenoud, pontua:

Não há necessidade de cadernos de exercícios ou fichas a perder de vista, mas sim de situações interessantes e pertinentes, que levam em conta a idade e o nível dos alunos, o tempo disponível, as competências a serem desenvolvidas. (1999, p.61)

Assim sendo, não importa a idade cronológica do aluno e sim o atendimento de suas necessidades diante das mudanças que precisam acontecer em sua vida, cujo fim se justifica através de métodos maleáveis que levam a alcançar o objetivo proposto. Tudo isto, acoplado a uma conscientização maior da importância da educação para mudar esse paradigma da velhice em si, acaba se tornando muito produtivo, tanto para educadores, quanto para educandos, pois os dois lados garantem novos conhecimentos sobre tema tão polêmico, trocam ensinamentos, o que auxilia o idoso e incentiva a participar cada vez mais, com confiança e seguro de que poderá vencer mais esse desafio.

E Rodrigues nos lembra que:

Se é certo que “os caminhos não acabam, pois o sertão é do tamanho do mundo”, como exclamava Riobaldo no Grande Sertão Veredas, também é certo que os caminhos da educação são intermináveis, pois ela é do tamanho da vida. (2001, p. 6)

Dentre os vários recursos de combate disponíveis, a educação permanente tem se sobressaído, pois traz mudanças, que ocupando o tempo livre dos jovens e idosos, muitas vezes consegue trazê-los à reflexão através do conhecimento, implicando em mudanças de qualidade de vida, uma nova ampliação da imagem que tem de si mesmo e da sua auto estima, um reforço considerável nas condições de saúde geral desse indivíduo, além da socialização, estimulação da memória, que alarga os horizontes e pode ser o caminho para uma (re)construção e uma (re)tomada dos estudos abandonados, por vários motivos no passado.

Em seu livro **Histórias (Re)construídas**, Antonio Teodoro pontua a importância da colaboração científica entre professores brasileiros da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) e portugueses da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT) e da Universidade de Lisboa (UL) para o IV Congresso Luso-Brasileiro de História da Educação, acontecido em Porto Alegre, Rio Grande do Sul, em abril de 2002. Ele diz:

Respondendo ao desafio lançado pelo congresso, os autores procuram lançar pistas e dar seu contributo para a renovação das fontes em história da educação, condição para uma melhor compreensão dos processos de reforma e de mudança em curso nestes dois países pertencentes à mesma comunidade lingüística, simultaneamente tão próxima e tão distante nas problemáticas e nos debates que atravessam o campo educacional. (2004, p.15)

Apesar de um pouco mais atrasado, o Brasil vem procurando se remodelar através da criação das políticas educativas, buscando atender a população idosa, de 60 anos e mais, cujas características reforçam a baixa escolaridade, apontando para a necessidade da formulação e cumprimento de programas específicos. Estas ações, certamente, irão diminuir a defasagem, tipicamente rural e as exigências de integração no mercado de trabalho urbano, que restringe o espaço para analfabetos nos dias atuais.

Vamos apresentar brevemente algumas informações referentes aos passos dados no mundo para um olhar a educação como um direito para todos, consciente de que não será possível fazer referência a todos os momentos importantes, apenas os que iniciaram a conscientização deste fator. O tema referente à educação que se destina a Jovens e Adultos é importante, pois o Governo Federal introduziu a possibilidade para as pessoas que atingiram a melhor idade e queiram regressar às escolas, bem como a jovens que, por razão ou outra dela

desistiram, a chance de lá regressarem. No entanto e para os idosos, há que considerar alguns aspectos que se diferenciam do processo escolar que normalmente envolve jovens.

Brevemente vale a pena ver alguns momentos evolutivos deste processo que resultam, finalmente, de uma oferta educativo-formativa que sai das paredes da escola, mas cujo significado não deixa de conter peso para todos os que se interessem por ampliar seus conhecimentos. Precisamente dentro deste preceituado nos diz Jaeger:

Primeiro que tudo, a educação não é uma propriedade individual, mas pertence por essência à comunidade. O caráter da comunidade imprime-se em cada um dos seus membros e é no homem, muito mais que nos animais, fonte de toda a ação e de todo comportamento. Em nenhuma parte o influxo da comunidade nos seus membros tem maior força que no esforço constante de educar, em conformidade com o seu próprio sentir, cada nova geração. (2005, p.74)

Para vermos como é importante a educação, entendida em seu sentido amplo, acompanhemos Brennan e Bezerra que nos dizem ser

A educação é um campo onde as estruturas tradicionais estão se desagregando. A compreensão do tempo e espaços de aprendizagem está sendo repensada com a possibilidade dos produtos multimídia. A explosão de conhecimento e as novas ferramentas que permitem acessar a informação, criá-la, visualizá-la e avaliá-la, estão transformando a própria natureza do processo ensino-aprendizagem. (2004, p.80-81).

Desde finais da II Grande Guerra Mundial, a educação era essencialmente preocupação do Estado. Antes desse período bélico da história contemporânea da humanidade, a educação para os idosos era olhada como sendo uma extensão da que é hoje obrigatória em nações como o Brasil, Portugal, Espanha, entre outras, que determinam a obrigatoriedade do jovem estar nos bancos escolares até determinado momento da sua vida: em Portugal a criança tem de frequentar a escola até ao 9º ano de escolaridade, o que equivale ao ensino fundamental no Brasil, como se pode ler:

Em Portugal, o ensino é obrigatório e prolonga-se até ao 9.º ano com as crianças a começarem a escola aos 6/7 anos. O ano escolar decorre entre Setembro e Junho, com a duração de 180 dias. No 1.º ciclo o tempo lectivo semanal estende-se até às 25 horas, 5 horas por dia, incluindo intervalos. Cabe ao professor gerir o tempo lectivo das diferentes áreas de acordo com as características da turma e o horário da escolar. A escola mantém-se aberta até às 17h30 para actividades de animação e apoio, enriquecimento curricular ou actividades extra curriculares. Já no 2.º ciclo passam a existir 16 períodos

lectivos, de 90 minutos cada, sendo a carga horária diária estabelecida pelos órgãos de gestão dos estabelecimentos de ensino. (SANTOS. 2007, EDUCARE.PT)

Seguindo ainda as informações de Santos relativamente à Espanha,

Do outro lado da fronteira o ensino é obrigatório dos 6 aos 16 anos de idade e divide-se em duas etapas: a educação primária - três ciclos com a duração de dois anos cada um, equivalente ao nosso 1.º e 2.º ciclo - e a Educação Secundária obrigatória com quatro cursos - equivalente ao nosso 3.º ciclo e Ensino Secundário. A duração do ano escolar é igual, prolongando-se de Setembro a Junho, e compreende no mínimo 180 dias. (2007).

No concernente ao Brasil, o Ministro da Educação, Fernando Haddad encaminhou, no dia 29 de outubro de 2008, para aprovação Presidencial um documento – documento este que não foi ainda aprovado – que visa alterar de nove para catorze anos o tempo de ensino obrigatório:

De acordo com o documento, as crianças teriam de ser matriculadas na escola aos quatro anos de idade e permanecer até os 17, pelo menos. Esse período abrange a pré-escola (quatro e cinco anos), ensino fundamental (seis a 14) e ensino médio (15 a 17). Hoje, a obrigatoriedade é apenas para o ensino fundamental. (UOL EDUCAÇÃO, 2008).

Ao ofertar esta possibilidade, especialmente visando àqueles que por alguma razão viram-se obrigados a interromper seus estudos ou, mesmo, que os não tenham iniciado, o Estado cumpre com o que preceitua no artigo 205º da **Constituição** da República Federativa do Brasil, de 1988, quando afirma ser

A educação, direito de todos e dever do Estado e da família, será promovido e incentivada com a colaboração da sociedade, visando ao pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho (ANGHER. 2008, p.83)

Mas subentende-se, também, que oferece a oportunidade a todos de, a qualquer momento e estando dentro das determinações certas, a possibilidade de se manterem estudando.

Corria o ano de 1949 quando foi realizado, na Dinamarca, a I Conferência Internacional de Educação de Adultos e, a partir dessa data a educação passou a ser encarada não já como uma extensão, sim como Educação Moral. Há uma razão que torna-se evidente, considerando o momento tão difícil que o mundo havia experimentado, para que tenha surgido

esta nova realidade: as pessoas estavam psicologicamente afetadas e, por isso, a escola era incapaz de responder positivamente ao apoio a essas pessoas, ao menos para atenuar, o que fosse possível, seus traumas. Como a Guerra havia sido repleta de ações de desrespeito à pessoa humana, com atos que perduram na memória humana, nomeadamente devido aos campos de concentração nazistas, em que foram mortos milhões de judeus, segundo Andrioli, “O plano dos nazistas previa o extermínio total dos judeus, chegando a anunciar o genocídio de 11 milhões na Europa e estima-se que tenha atingido, no total, 6 milhões de vítimas.” (2005) a escola, agora se focou em procurar novos percursos que incutissem, de novo, no espírito das pessoas o respeito ao próximo e que a sociedade pudesse se enxergar como uma e igual caminhando, visando à construção da paz entre nações.

Em 1963 foi realizada a II Conferência Internacional de Educação de Adultos, no Canadá, na cidade de Montreal. A partir dessa data a educação para adultos adquiriu duas vertentes: 1) a continuação dos primeiros estudos frequentados há algum tempo e, 2) como possibilidade de a pessoa se manter educanda, isto é, educação continuada. Nove anos mais tarde, agora na Ásia, na capital do Japão, Tóquio aconteceu novo momento significativo para todas as pessoas, quando a EJA voltou a ser compreendida como complemento à Educação Fundamental, abrindo a possibilidade de fazer regressar às salas de aula jovens que por alguma razão viram-se obrigados a sair da escola, mas, também foram considerados adultos, sendo que foram visados especialmente analfabetos, abrindo-lhes novamente as portas da escola, para a frequentarem como alunos do sistema formal de educação e colmatar esse vazio incômodo que os mantinha fora de quase toda a cidadania.

Saltando uma vez mais no tempo, 1985 e mudando para a Europa, Paris, acontece a IV Conferência Internacional de Educação de Adultos. Mais uma vez os educadores ou as pessoas envolvidas com a educação souberam avançar em seus conceitos: aparece, agora, dentro da pluralidade dos conceitos, o da Educação de Adultos. A importância de uma educação para todos, sem idade, como seara viva era uma realidade que, até aos dias que correm, não deixou de estar presente nas preocupações dos estudiosos da educação e aos que a vêem como missão, que realmente deve ser. Com essa visão em suas mentes e as pessoas como cerne desta profissão, chega o ano de 1990 quando Jomtien, Tailândia é a cidade escolhida para a realização da Conferência Mundial sobre Educação para Todos – é muito interessante notar que, agora sim, a educação está explicitamente referida como sendo “para todos”. Nessa Conferência Mundial a conclusão tirada foi a de que a alfabetização de Jovens e de Adultos é o primeiro passo, o primeiro momento da educação básica para a continuação da

formação da pessoa. Sem saber ler nem escrever, dificilmente o indivíduo terá as habilidades necessárias à continuação da formação escolar.

Não prolongando mais o assunto, mas sem esquecer Freire aprendemos que

Ensinar inexistente sem aprender e vice-versa e foi aprendendo socialmente que, historicamente, homens e mulheres descobriram que era possível ensinar. Foi assim, socialmente aprendendo, que ao longo dos tempos mulheres e homens perceberam que era possível – depois, preciso – trabalhar maneiras, caminhos, métodos de ensinar. Aprender procedeu ensinar ou, em outras palavras, ensinar se diluía na experiência realmente fundante de aprender. (FREIRE. 2006, p.23-24).

É possível afirmar, seguindo estas orientações que se deve olhar a educação de Jovens e de Adultos de modo a não esquecer necessidades próprias de cada uma dessas faixas etárias. Todos devem ser olhados como importantes e necessários à construção do saber para transmissão do mesmo à sociedade ou, ao menos, para que a sociedade possa se beneficiar dessa formação, vez que escola-educação-ensino-aprendizagem são unos e “sangue do mesmo sangue”. Havendo este olhar ao todo, sem desconsiderar a diversidade cultural, com certeza que haverá maior probabilidade de transmissão, efetiva e eficiente do conhecimento e, para terminar, a educação, o ensino não se limita, mais, apenas a ser um privilégio conseguido intramuros de um espaço chamado ESCOLA e esta, segundo Benavente,

Sendo uma instituição cujo objectivo é socializar e educar os mais novos, a sua energia é muito mais reprodutora do que inovadora; foi produzida historicamente para “durar” e as transformações necessárias que a própria sociedade lhe “dita” são sempre polémicas, controversas e muito difíceis de concretizar. (BENAVENTE, 2009.)

Ainda no mesmo espaço e seguindo os ensinamentos desta estudiosa, chamando-os ao apoio dos nossos conceitos, diz, com toda a propriedade que

A realidade da educação para Todos não se pode restringir ao **acesso** à escola (igualdade de oportunidades de acesso) mas que é o próprio **sucesso** nas aprendizagens que está em causa (igualdade de oportunidade de aprendizagem). (*Ibid., Ibidem.*)

## 1.2. Idosos e a Sociedade: Exclusão – Inclusão.

Tal como acontece com o nosso planeta, que se encontra em constante mutação cadenciada, assim também sucede com a vida que nele habita. Estamos em um planeta cheio de regras e entre elas temos estipulado como regra existencial que nascemos, crescemos, envelhecemos e morremos, segundo a concepção de Chopra (1994), os seres que aqui se encontram cumprem esse ciclo inevitável, próprio de se estar vivo. Este modo de ver as coisas é um velho paradigma chamado por ele de “a hipnose do condicionamento social” (1994, p.14), ou seja, todos nós concordamos em participar. Chopra aprofunda mais o pensamento, e nos chama à reflexão quando afirma que: “O tempo é visto como uma prisão da qual ninguém escapa; nossos corpos são máquinas bioquímicas que como todas as máquinas se desgastam.” (1994, p.14)

Se analisarmos bem esses dizeres observamos que a comparação é profunda e compatível e nos dá a certeza de que, realmente, envelhecer é a fase mais temida deste ciclo, pois não é bem aceita pelo ser humano e causa impactos em suas vidas, à medida que o tempo passa e que se observam as transformações em seus corpos, em sua alma e no mundo de modo geral. E Chopra (1994) ainda aponta toda essa questão do envelhecimento como um atoleiro de sentimentos ocultos que as pessoas acham difícil de enfrentar e a maioria deseja evitar a deterioração mental e física.

Mas, na verdade não temos como pular essa etapa para ficarmos excluídos de envelhecer; o que acontece é que, desde que somos gerados, já estamos dentro do processo de envelhecimento e, como tal, sentimos também as mudanças acontecerem, sem que possamos intervir ou as evitar.

Podemos analisar o envelhecimento, colocando-o como um processo que se apresenta em multiplicidade, de mudanças continuadas no decorrer da vida e uma etapa complexa influenciada por fatores sociais, comportamentais e, sua integração se caracteriza pela decadência física e mental, entre outros aspectos, gerando uma ausência de papéis sociais, que em outras palavras traduz a exclusão social e o isolamento do indivíduo que não se preparou durante a vida para etapa tão natural, porém muito complicada para ser aceita e seguida.

Debert comenta sobre o assunto, pontuando a importância de o indivíduo se preparar para o envelhecimento e não ser surpreendido com os problemas advindos da fase em questão. Ela diz:

Se alguém é ativo, não está envolvido em programas de rejuvenescimento, se vive a velhice no isolamento e na doença é porque não teve o comportamento adequado ao longo da vida, recusou a adoção de formas de consumo e estilos de vida adequados e, portanto, não merece nenhum tipo de solidariedade. (1999, p.35)

A idéia preconcebida sobre velhice aponta para uma dificuldade natural do ser humano em aceitar mais uma ruga que surge no seu corpo ou um lapso de memória recente, que são marcos de uma fase que começa e não poupa a nenhum ser vivente.

O preconceito contra os idosos ainda é claro em nossa cultura, embora se verifique esforços dos governantes para reverter esse quadro que tanto prejudica o andamento normal de todo o processo de envelhecimento.

As transformações que ocorrem em nível de corpo e da mente, as perdas crescentes e a falta de motivação fazem com que o indivíduo seja afastado, e até mesmo isolado do seu meio natural, por ser agora uma pessoa improdutiva e que não mais contribui materialmente com os seus; muito pelo contrário, agora se tornou um grande “problema”: já não consegue usar de sua força física para realizar tarefas antes consideradas simples, já não caminha rápido, já não tem voz ativa como chefe de família, ou seja, passa a se sentir como um parasita no seu próprio meio.

Muitas vezes o próprio idoso se exclui e se isola dentro de sua própria casa, porque sua família não se sente preparada para lidar com esta pessoa, cujas necessidades de cuidados e atenções vão além do que podem oferecer ou, então, por qualquer outra razão que os leva a não cuidar desse idoso. Ele se exclui do seu meio, dos familiares, amigos e passa a viver de lembranças e da solidão. Processo que pode ser evitado, antes que caminhe para a depressão, que certamente precipita o fim.

Gouvêa, (2002) diz que ninguém pode ser feliz isolando-se da roda viva da vida. Lembra ainda que só uma vida ativa justifica o estar vivo e, daí a necessidade de estar sempre mostrando que ser idoso não significa que seja incapaz de fazer seja o que for e sim, com limitações para as tarefas do cotidiano, mas continua sendo um ser pensante. E é importante não se deixar abater por preconceitos e tabus antigos que só ajudam a diminuir a condição de idoso. Chopra comenta:

O seu corpo está envelhecendo fora do seu controle porque foi programado para viver de acordo com as regras desse condicionamento coletivo. Se existe algo de natural e inevitável acerca do processo de envelhecimento não pode ser conhecido senão quando os grilhões das nossas velhas crenças forem rompidos. (1994, p.14)

Portanto, se a pessoa levar uma vida saudável chegará, em princípio, a esta fase em pleno conhecimento do que pode ocorrer em seu corpo e em sua mente o que, com certeza irá transformar os momentos finais dessa existência em momentos de felicidade, bem vividos e com a consciência do dever cumprido.

Entrados já no século XXI, onde os avanços da medicina somados aos tecnológicos marcam uma nova era, a demagogia se sobrepõe às práticas e alguns tentam alertar a uma sociedade preconceituosa que é muito mais fácil discriminar, marginalizar e excluir do que tentar compreender ou incluir aqueles que de algum modo sintam mais dificuldades em acompanhar o ritmo que a vida hoje impõe a todos.

É típico da natureza humana pré julgar tudo que se apresenta destoando dos demais. É o preconceito que vem na bagagem de todos nós e nos impulsiona a sentir o medo do novo, do diferente, do desigual. Dessa maneira, o idoso é diferente, por isto é tão discriminado ainda nos dias de hoje; só que muitos se esquecem que é essa a imagem do seu amanhã, pois essa etapa da vida é para todos os viventes.

O tema “inclusão social”, hoje bastante debatido e comentado, conquistou grande espaço na sociedade nos últimos tempos, devido à diversidade de situações apresentadas pelos grupos sociais.

O dicionário mini Aurélio, (2006) nos mostra que o termo “incluir”, dentre outros, quer dizer: estar incluído, ou compreendido, fazer parte. Esse “fazer parte” apresenta um significado grande, traduzindo a importância da inclusão dentro do tema “envelhecimento”, compreendendo as políticas públicas traçadas para a camada da população enquadrada no processo em questão e, que aumentou consideravelmente em fins do século XX a início do século XXI, gerando preocupação dos governantes e sociedade de modo geral.

Essa realidade no Brasil não é diferente do resto do mundo e, de acordo com dados estatísticos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), já comentadas anteriormente e reforçadas em artigo publicado no Google Acadêmico, o país envelhece de forma acelerada; e a expectativa de vida do brasileiro ao nascer aumenta de 66 para 68,6 anos na última década; o que os países europeus levaram quase um século para fazer, a previsão é que o Brasil fará em apenas 30 anos, que é dobrar a proporção de idosos da sua população de 7% para 14%. Hoje existem no país cerca de 10 milhões de pessoas com 60 anos ou mais e no contexto mundial, até o ano 2020, o Brasil terá 25 milhões de idosos.

Isto se explica pela queda da fecundidade e o incessante aumento do envelhecimento populacional. Essas são informações preliminares já fornecidas pelo censo 2010 em Google notícias. O número de pessoas por domicílio diminuiu, enquanto a população com mais de 100 anos deverá superar o patamar do censo 2010.

O presidente do Instituto de Geografia e Estatística, Eduardo Nunes, declarou ainda que: “Há informações claras de mudanças no padrão demográfico da população brasileira, o Brasil deixará de ser um país jovem para se tornar adulto.”

Dessa forma observa-se mais e mais a necessidade de ajustes nas engrenagens das políticas sociais, buscando alternativas satisfatórias para inserir o idoso nesse processo, garantindo, assim o exercício da sua cidadania e a melhoria da sua qualidade de vida, derrubando as grandes barreiras do preconceito existente para com eles.

Quando se fala em cidadania deve-se principalmente deixar à mostra o reconhecimento do significado dessa palavra na vida de todo o ser humano. É um termo da atualidade, “exercer a cidadania”, porém, nem todos têm noção do seu verdadeiro valor; ele não pode e não deve ser banalizado e ser largado sem sentido nos contextos sociais, políticos e econômicos. Inegavelmente, hoje os paradigmas são evidentemente distintos dos que informavam a sociedade, nomeadamente

Se na velha ordem era Deus quem vencía o Diabo, era a virtude que dominava o vício, e era a graça divina que criava o novo homem livre – “livres pela graça de Deus” –, na nova ordem deveria ser a educação quem venceria a barbárie, afastaria a treva da ignorância e constituiria o cidadão. Enfim, da educação se espera o milagre de configurar o novo homem livre para o novo mercado econômico, social e político. (BUFFA, ARROYO e NOSELLA. 2003, p. 36-37)

Vejamos, ainda, com Rodrigues nos diz:

Ser cidadão é conquistar direitos econômicos e sociais, é cumprir com seus deveres. É um exercício individual, mas construído coletivamente, porque somos um ser social, vivemos uma família, um bairro, uma cidade (...) (2000, p.78)

Portanto, todo indivíduo, seja ele rico ou pobre, adolescente, adulto ou idoso deve ser conscientizado e preparado para o exercício da cidadania; só assim o Brasil será um país reconhecido como aquele que valoriza seu cidadão e suas leis, não deixando que elas fiquem, simplesmente num pedaço de papel, jogada no fundo de uma gaveta de um gabinete qualquer.

Freire comenta :

A sabedoria parte da ignorância. Não há ignorantes absolutos. Se num grupo de camponeses conversamos sobre colheitas, devemos ficar atentos para a possibilidade de eles saberem muito mais do que nós. (1979, p.28).

Desta maneira, as pessoas que buscam crescimento, muitas vezes se sentem envergonhados por serem analfabetos, mas tem sua cota de sabedoria e experiência acumulados ao longo da vida e também tem algo a ensinar.

Existem atualmente as universidades direcionadas ao público da terceira idade que foram criadas com o objetivo de atender a demanda daqueles que se libertam da dependência e resolvem crescer. Ali é estimulado o convívio social, prática de exercícios, atividades intelectuais de pessoas que se encontram em franco processo de envelhecimento e lutam para conservar ou adquirir autonomia e também uma melhor qualidade de vida. Em outro capítulo voltaremos a citar estas atividades que promovem o bem estar físico e mental dos idosos através da educação permanente, construindo e ampliando saberes por todo o Brasil.

As nossas relações sociais como seres humanos, no mundo contemporâneo têm bases solidificadas em um contexto sócio/etário e, por isto, se torna grande a necessidade de nos adaptarmos, estabelecendo uma sociedade integrada, oferecendo oportunidades a todos os seus participantes de se sentirem parte dessa estrutura econômica, política e social, o que, aliás, é um direito de todos.

Na verdade, entendemos muito as críticas e certas palavras de Buffa, Arroyo e Nosella quando nos afirmam que

Se dependesse da concepção pedagógica, se eternizaria o passado. Não o passado real, mas o passado idealizado: voltar á infância da história social e política como o ideal do convívio humano. Em relação ao presente e ao futuro, a tarefa estaria em corrigi-lo a partir da escola. (2003, p. 64-65)

Não há como negar esse (in)existente e persistente ideal de que o que era é que é bom. Hoje se tampam os olhos, se vira o rosto, se disfarça como, se desse modo conseguíssemos “apagar”, “deletar” a realidade, o fato.

Outra questão que também deve ser analisada é que a maioria da população idosa na nossa sociedade globalizada não se sente em condições de acompanhar os avanços tecnológicos, e isto aumenta a sua exclusão social.

Sobre isto Wanderley comenta:

(...) ao contrário ela simboliza o destino excludente de parcelas majoritárias da população mundiais, seja pelas restrições impostas, pelas transformações do mundo do trabalho, seja por situações de correntes de modelos e estruturas econômicas que geram desigualdades absurdas de qualidade de vida. (1999, p.16)

Acompanhando a evolução dos tempos, inevitavelmente a tecnologia invade as residências, empresas de todos os tipos, trazendo a informatização numa sociedade ainda cheia de tabus e preconceitos.

A imprensa usa seus recursos no intuito de disseminar o avanço da modernidade, atropelando padrões sociais de comportamento, valores e culturas; se torna evidente a dependência do cidadão nos novos recursos eletrônicos, que agora fazem parte do dia a dia de todo o ser humano. E o idoso segue seu ritmo vindo dos tempos de estabilidade, em que as novas tecnologias e os avanços da medicina cada vez mais oferecem tratamentos de beleza e rejuvenescimento para aqueles que se dispõem a enfrentar de forma natural a fase do envelhecimento. Talvez esse trânsito frenético de informações e mudanças encontre ainda obstáculos por parte de alguns idosos resistentes às mudanças e isto também pode ser motivo de exclusão para esses indivíduos.

Sabe-se que envelhecer com saúde vem sendo um grande desafio a ser superado no século XXI.

Os países ditos de primeiro mundo, ou países ricos, vêem a terceira idade com visões práticas, objetivas; aceitam a velhice como fase natural da vida e têm toda uma estrutura organizada juntamente com políticas sociais minuciosamente preparadas para amparar as pessoas que atingem essa etapa de suas vidas, com o objetivo de lhes proporcionar qualidade de vida condizente com suas necessidades. Nestas, caracteristicamente se entende que

... a formação ou educação humana é um processo de socialização do indivíduo e é a partir dela que ele se torna membro da sociedade, incorporando as formas de viver e de pensar do grupo social de que passa a fazer parte. (ALVES, LIMA, CAVALCANTI JR. 2009, p.64)

Está no aproveitar conhecimentos adquiridos ao longo da vida para os colocar a uso da sociedade, deles tirando benefícios como, por exemplo, a calma que o cidadão mais idoso normalmente tem a mais que o mais jovem. O fato de, em muitos dos casos, aquele cidadão não se achar tão pressionado quanto acontece com o mais jovem cuja construção de vida está ainda por realizar.

As sociedades pobres ou em desenvolvimento insistem na tendência negativa de isolar seus idosos, considerá-los inúteis ou até mesmo como um peso morto que não serve para mais nada, o que culmina por deixá-los muito agoniados, se auto-excluindo do convívio com os demais e acelerando o processo para um fim de abandono e tristeza.

No Brasil a pobreza e a miséria remetem uma boa parte dos nossos idosos a um distanciamento de qualquer benefício trazido pela modernidade. A saúde pública e a previdência social não fornecem ainda uma estrutura satisfatória para atender de maneira eficiente a demanda existente e, por isto o idoso ainda está longe de se sentir integrado.

Doenças crônico-degenerativas como Diabetes Melitus (DM) e a Hipertensão Arterial (HA) são comuns nos indivíduos idosos e como se não bastasse, o fantasma da proximidade da morte, o que não é um tema muito agradável para a maioria, ronda os pensamentos dessas pessoas, trazendo ainda mais insegurança, isolamento e solidão.

Além das dificuldades que enfrentam de caráter social, físico, cultural e psíquico, que vem acompanhando o processo de envelhecimento, ainda se sentem abandonadas e relegadas a um plano secundário, pois já são consideradas inaptas para o mercado de trabalho e um peso para os familiares e sociedade no geral. Mais adiante falaremos das mudanças que começam a verificar-se no Brasil quanto ao aproveitamento dos aposentados como mão de obra útil.

É uma contradição ainda agravada pelos fatores culturais que exibem o novo, o moderno e eleva o jovem, equivocadamente, ridicularizando o antigo, o velho. E o idoso, mais uma vez trava uma batalha com o seu interior, tentando eliminar a rejeição da sua imagem; passa a assumir valores da sociedade que o marginaliza, como se fossem seus próprios valores e, essa marginalização se processa a nível social e é assumida pelo idoso que se sente incapaz de superar as dificuldades normais do processo de envelhecer; ele se entrega e se deixa levar pelos padrões preconceituosos existentes e que o colocam à margem da sociedade.

A velhice é um fenômeno social preocupante, a nível mundial, pois o indivíduo se situa em desvantagem devido às suas limitações impostas pelo peso dos anos e doenças que surgem; esse prejuízo é também determinado em relação aos mais jovens, que ainda se encontram em pleno vigor e posse das suas condições físicas e mentais. Porém, a velhice não deve ser considerada uma doença; nada mais é que uma deficiência natural e rotineira de um organismo que segue um ciclo normal na vida e que deve ser respeitado e amparado pela sociedade. Ela não pode ser vista como um acontecimento negativo, que segue o pensamento de que ser diferente tem um significado equivocado de ser incapaz ou não possuir condições de se situar entre aqueles que se julgam “normais”; deve sim ser observado de um ângulo que

mostre toda a sua experiência e riqueza de valores acumulados até então. “Para a sociedade, a velhice aparece como uma espécie de segredo vergonhoso do qual é indecente falar.” Beauvoir, (1990,). É um pensamento mesquinho, mas que está, talvez inconscientemente, na cabeça de todos, pela maneira com que fomos educados e condicionados a pensar no envelhecimento e nas conseqüências dele advindas.

Atualmente, em quase todos os setores já existe a educação permanente, que age também no sentido de mostrar aos envolvidos a necessidade de se respeitar um idoso e incentivar a motivação para o envelhecer saudável e o exercício da cidadania, que sem dúvida nenhuma trará resultados que certamente irão influenciar na melhoria da qualidade de vida e, principalmente gerar economia aos cofres públicos.

Porém, não basta somente criar leis com o objetivo de se alcançar mudanças na realidade, mas sim de trabalhar para que essas leis sejam conhecidas, entendidas e cumpridas.

## **CAPÍTULO II. SER IDOSO NO MUNDO CONTEMPORÂNEO**

### **2.1. Mercado de Trabalho**

Com a crescente melhoria na qualidade de vida e o aumento da longevidade, os idosos estão mais e mais sentindo a necessidade de continuar ativos em suas atividades do dia a dia. E esse “estar ativo” inclui o seu não afastamento da vida profissional ou a sua reinserção no mercado de trabalho.

O processo de envelhecimento que acontece a nível global é um acontecimento normal, já previsto que seria assim no Brasil, ou seja, um envelhecimento que avança rapidamente e que não deve ser considerado como uma crise e sim como uma alteração demográfica que necessita estudos e ações que possibilitem um enquadramento da sociedade e seus idosos, para que se livrem do preconceito ainda existente em grande escala no nosso meio e gere também dignidade e bem estar a quem atinge a idade referida, 60 anos.

A persistência do grande preconceito existente contra os idosos no Brasil constitui um problema grave com incalculáveis prejuízos para eles e para a nação, pois arrasta o indivíduo à exclusão do mercado de trabalho. A nação perde a grande experiência acumulada ao longo da sua vida profissional e as técnicas detidas por eles, que poderiam ser repassadas de geração a geração sem perdas ou adequações, o que certamente viria com inúmeros benefícios para a comunidade de um modo geral.

Ao se aposentar, o idoso deixa para trás toda uma vida de atividades constantes, de produtividade em que tinha oportunidades de exercer toda uma criatividade, exteriorizando um potencial acumulado com as experiências vividas até então.

Passada a euforia do momento, a solidão envolve essa pessoa, que perde a sua rotina de trabalho e se não foi preparado, essa aposentadoria, tão esperada e programada, se transforma em um castigo, arrastando o indivíduo a um estado lastimável de depressão. Dizem os sábios que: “a melhor maneira de destruir um homem é deixá-lo sem atividades”; também, os mais antigos sempre usavam o seguinte ditado popular: “a mente vazia é oficina do diabo”.

Analisando os dizeres acima concluímos que o homem, como ser pensante que é, precisa se manter em constante atividade, exercitando o corpo e a mente e de preferência, sempre em benefício próprio e de uma comunidade.

Na realidade, o que todos querem é um envelhecimento com dignidade e qualidade de vida, mesmo que para isto ser conquistado seja necessário o indivíduo continuar na ativa, principalmente aqueles cuja renda reduzida ainda tem que complementar a familiar.

E as oportunidades vão surgindo e já existem estudos comprovando que ser idoso não significa estar com a inteligência em baixa ou acabada; a inteligência em todo ser humano se associa à qualidade de vida, somada à vitalidade física, mental e emocional. Portanto, o indivíduo idoso continua sendo competente e produtivo e pode perfeitamente atender às necessidades de uma empresa que coloca de lado o preconceito e investe no funcionário maduro, trazendo muitos benefícios e vencendo cada vez mais os desafios impostos pela competitividade e globalização do mercado empresarial.

Neri e Debert afirmam:

(...) o idoso deve participar ativamente na sociedade em que está inserido, contribuindo com seus conhecimentos acumulados ao longo da vida. Neste sentido, a educação é dirigida à tentativa de desenvolver novos papéis para o idoso, preservando sua dignidade(...) (1999, p.12)

Observa-se, no entanto, que ações governamentais que se destinam aos cidadãos que já atingiram a terceira idade no Brasil, ainda são bastante reduzidas, demonstrando a grande necessidade de se tomar atitudes imediatas que ofereça a esta parcela da população uma vida mais ativa, e que esta possa capacitar os cidadãos dessa faixa etária para que eles tenham condições de desempenhar atividades profissionais condizentes com a sua idade e disposição e recebam por este trabalho uma renda contínua e suficiente para continuar garantindo uma condição de vida digna.

Gouvêa comenta:

Como é triste despertar numa bela manhã de sol ou numa suave manhã chuvosa e constatar, mais uma vez, que temos pela frente um enorme dia sem ter como preenchê-lo! Não há comprimido milagroso que faça efeito tão saudável por um bom sono, como o cansaço produzido pelo tempo empregado em tarefas agradáveis e úteis. (2003, p.67)

Vale a pena refletir, portanto, sobre a necessidade de o idoso se manter ativo e saudável, pois, aqui não se discute só a importância do trabalho em si, mas também a questão da oportunidade para que ele se sinta realizado, o que certamente evitará que as doenças ocupem sua mente, trazendo conseqüências muitas vezes desastrosas, como uma depressão que se instala e permanece por tempo prolongado, agilizando o fim.

O ano de 1999 foi escolhido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como o “Ano Internacional do Idoso”, cujo tema “Mantenha-se ativo para Envelhecer Melhor” trouxe grandes reflexões a nível mundial, tanto para os idosos, como para a sociedade de modo geral.

Foram apresentadas soluções para seis (06) grandes mitos que envolvem o envelhecimento no século XXI, citadas pelo médico geriatra, Dr. Luiz Freitag, em seu livro **Como Transformar a Terceira Idade na Melhor Idade**; esses mitos são:

- ❖ Crença de que a maioria dos idosos está em países desenvolvidos. Estatísticas recentes mostram que apenas 60% vivem nesses países. Para 2020 espera-se que haverá um bilhão de idosos, sendo que 700 milhões estarão nos países em desenvolvimento.
- ❖ Um segundo mito supõe que todas as pessoas mais velhas são iguais. Nem sempre. Fatores genéticos, origem étnica e cultural, associadas ao clima em localizações geográficas privilegiadas são responsáveis pelo melhor índice de envelhecimento e sobrevivência.
- ❖ Em terceiro lugar, criou-se a idéia de que homens e mulheres envelhecem da mesma forma, o que não é verdade. Estatísticas mundiais comprovam que as mulheres sobrevivem sete anos mais que os homens, principalmente no Japão. O certo é que as mulheres aceitam com mais facilidade as recomendações médicas e vão com mais facilidade aos consultórios. Por outro lado, os homens são vítimas de acidentes, guerras e mortes violentas.
- ❖ Outra idéia errônea é a de que idosos são mais frágeis, o que pode ter sido verdade até uns vinte anos atrás. Em nossos dias, os idosos já estão orientados para manter um estilo de vida que conserve boa forma física. A prática de exercícios físicos diários pode manter uma sobrevivência de mais vinte anos para quem já está na faixa dos sessenta.
- ❖ Outro equívoco é julgar que os mais velhos não têm mais nada a oferecer à sociedade, o que não corresponde à realidade atual, em muitos países.
- ❖ Finalmente, não se sustenta mais a idéia de que os idosos são um ônus para a sociedade, do ponto de vista financeiro, no que se refere à aposentadoria e a outros

direitos assegurados pelo Estado. É sabido que existe uma correlação entre nível de renda e saúde, sendo a pobreza um dos fatores de maior incidência de doenças.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) concluiu, então que “o maior desafio que a sociedade enfrenta atualmente é a necessidade de examinar e fazer mudanças apropriadas nas políticas sociais e econômicas da saúde e não o envelhecimento da população.”

Envelhecer com qualidade de vida e dignidade é um direito de todos e esse ciclo natural da vida precisa ser enfrentado e respeitado, assim como o grande preconceito existente contra a velhice precisa ser extinto. Não basta criar leis e programas sociais, antes de tudo precisamos uma maior valorização da pessoa idosa, aproveitando sua experiência e sua vontade de continuar participando.

O mundo em que vivemos é cheio de necessidades básicas, sempre em rotatividade, o que demonstra que também se tem muitas oportunidades para que cada ser humano ocupe seu espaço e exponha todo o seu potencial, dentro das suas limitações e em benefício de melhorias, pois quando um se torna melhor, o mundo também melhora, ainda que esta melhoria seja imperceptível.

O Brasil é um país em desenvolvimento e como tal, se torna visível a grande dificuldade para se criar novos postos de trabalho. Pensar na participação ativa dos idosos nesses postos parece mais uma blasfêmia. Porém, é claro que na grande luta por uma renda digna para a manutenção da família está incluída a renda dessas pessoas. Com o aumento da expectativa de vida, todos os membros das famílias já contam com essa participação.

Os idosos de hoje estão mudando e muitos já são bem diferentes daqueles avós de antigamente. Eles apresentam espírito jovem e estão redescobrando seus valores, libertando seus desejos e realizando-os em virtudes de experiências acumuladas durante suas vidas.

Os valores humanos são construídos em uma sociedade no decorrer da sua história e eles definem os padrões de relacionamento e estabelecem também as relações sociais desiguais e injustas, principalmente no mundo atual onde se valoriza a força de trabalho que exclui grande parte das pessoas que são consideradas anciãs e como tal, improdutivas.

Para Fogaça:

As pessoas, mudando o conceito sobre sua condição de velho, revive, redescobre-se, valoriza-se, tendo possibilidade, assim de mudar seu pensamento, seu comportamento e rever sua imagem de velho e também a imagem sobre a velhice. (2001, p.77)

Até bem pouco tempo, a sociedade visualizou o idoso de acordo com sua expectativa de vida que era curta e sem saúde. Porém, com os avanços da medicina e com a qualidade de vida notadamente melhorada, os idosos e também o restante da população conquistaram vários benefícios que culminaram com uma melhoria nos recursos, além de uma melhora considerável na saúde, gerando maior expectativa de vida para a maioria da população.

Portanto, a população descobriu-se envelhecendo, vivendo mais, com uma melhor qualidade de vida, uma capacidade produtiva ainda em evidência, direito à cidadania (o que antes o idoso não tinha), além de desejos novos e de se tornarem um novo mercado consumidor, pois estão sempre buscando melhorar a saúde física e mental.

Monteiro comenta:

Envelhecer também pode ter um significado diferente do convencional, caracterizado pela falta de atividade produtiva e pela valorização excessiva das limitações físicas que acabam por inibir a auto-estima e ampliar a depressão. Mas cada um pode viver esse processo sem sofrimento, avançando na vida com mais sabedoria e descobrindo novas maneiras de estar no seu mundo. (2001, p.88)

O idoso precisa incentivo constante para se manter ativo e socializado, o que não deixa espaço nem tempo para doenças.

Para Vergara e Floresta, (1999), a maioria da população do Brasil que já completou 65 anos continua trabalhando, chefia as famílias a que pertencem e contribui com boa parte do rendimento familiar. Esse fato é confirmado no estudo realizado por Vieira, (1999), onde se observa que a participação dos idosos na renda familiar aumentou de 37% no início dos anos 80 para 75% em 1999.

Aquela imagem do idoso como inútil é uma conseqüência de estereótipo inventado pela própria sociedade, tão preconceituosa. Se não aparecer alguma doença grave que o comprometa, o idoso pode permanecer ativo e dedicado ao seu trabalho, praticamente até o fim da vida.

Observa-se que cresce significativamente o número de pessoas que se encontram nesta faixa etária (60 anos ou mais) e, alguns deles, em busca de melhorias em sua qualidade de vida, voltam a buscar uma oportunidade no mercado de trabalho ou, se ainda estão na ativa, procuram retardar seu afastamento.

Muitos idosos aposentados voltam ao trabalho e a realidade mostra uma série de motivos para que isto aconteça. Sua grande experiência é um dos motivos que levam as

empresas a fazer tal convite, porém, a grande maioria se vê obrigada a retornar ao mercado por necessidade de se sentir útil e, também, para complementar a renda familiar.

Eles têm uma contribuição importante nesta renda e precisam se sentir valorizados para manter a auto-estima e a saúde balanceadas.

O panorama demográfico do Brasil atual é caracterizado por um crescente número de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Essas pessoas já representam pelos dados do IBGE, um contingente de 8,6% da população e isto traz segundo Renato Veras, (1994) ao país antigamente chamado “país jovem”, o novo título de “país jovem de cabelos brancos”.

Tem uma origem multifatorial essa nova condição ou transição demográfica, principalmente da redução das taxas de natalidade e da mortalidade que é propiciada pela difusão dos métodos contraceptivos e o fácil acesso aos grandes avanços da tecnologia na área da saúde, a saber: vacinas, exames diagnósticos, descobertas de antibióticos novos, entre outros e a crescente redução de taxas de fecundidade que explodiu, mudando os rumos a partir dos anos 60.

Nas grandes capitais já existem programas para re-inserir a pessoa idosa no mercado de trabalho, aproveitando toda sua experiência de vida e potencial criativo, oferecendo, assim, a oportunidade de se sentir valorizada e útil à sociedade e não ficar em casa esperando a morte chegar. Assim também não se tornam um “peso” para os familiares.

São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais já contam com programas de responsabilidade social para essas pessoas. Empresas como o Grupo Pão de Açúcar, Banco Real, Caixa Econômica Federal são algumas que já mantêm programas de incentivo voltados para o público idoso.

O Banco Real é um exemplo desse enfoque e realiza este ano mais uma edição do concurso “Banco Real, talentos da Maturidade”. É um projeto voltado a esse público que valoriza a produção artística do idoso e premia vários deles nas categorias: artes plásticas, literatura, música vocal e narração de histórias. A cada ano a empresa destina \$8 milhões para o projeto, que vem crescendo e servindo de exemplo para tantas outras.

Já o Grupo Pão de Açúcar colocou em prática desde 1970, projeto piloto que contrata pessoas com mais de 55 anos para atuarem no atendimento ao público ou como empacotadores nos supermercados da rede. A maioria dos contratados já é aposentada, com filhos crescidos que se sentiam inúteis dentro de casa e, com esse trabalho, além de reforçarem a renda familiar e se sentirem ativos, ainda ajudam a empresa, pois são pessoas produtivas e interessadas em mostrar o melhor de si.

Camarano (2001) afirma que o aumento da população idosa economicamente ativa pode estar associado ao fato de que, conjugado ao aumento da longevidade com melhores qualidades de saúde, a pessoa ao atingir 60 anos é ainda muito criativa e eficaz, tendo possibilidades de exercer uma atividade econômica. Além disso, a contratação de um idoso apresenta algumas vantagens para o empregador quando comparado à contratação de um jovem. Dentre essas vantagens se destacam a ausência da necessidade de pagar vale transporte, eles não precisam enfrentar filas, o que agiliza serviços externos e o fato de que o idoso pode aceitar com maior facilidade um emprego com poucas garantias.

De fato se torna importante a volta do idoso ao mercado de trabalho, pois isso se reverte em benefício mútuo; os idosos estão encontrando no trabalho uma maneira de afastar a solidão, melhorando sua auto-estima e seu convívio social e as empresas lucram mais, além das inúmeras vantagens citadas anteriormente.

A experiência internacional mostra que entre 1960 e meados do século passado, a taxa de atividade da população de 55 anos e mais declinou em vários países desenvolvidos. Essa era inversamente associada à urbanização, ao desenvolvimento econômico, industrial, à ampliação da cobertura previdenciária, etc.

Desde então essa taxa se estabilizou em alguns desses países e em outros como a Austrália, Japão e Estados Unidos, aumentou no início dos anos 90, afirma Kuroda, (1997). Comenta ainda, que não se tem conhecimento de até que ponto esse aumento é resultado do crescimento da esperança de vida, das melhores condições de saúde ou das dificuldades de se obter aposentadoria por parte deste seguimento.

O mundo está em metamorfose e Hansen afirma:

Hoje, estamos vivendo por mais tempo e de modo tão produtivo que os 60 anos têm-se tornado os novos 40 anos, o auge da vida, quando a carreira vai a todo vapor, quando a mente é mais criativa e as emoções mais ardentes. Se você teve o que pensava ser o melhor da vida aos 30 ou 40 anos, considere-se um felizardo. Você alcança um segundo início aos 60, 70 ou mesmo aos 80 anos, quando pode empregar a sabedoria, a experiência e os recursos financeiros para iniciar uma etapa nova e maravilhosa, para descobrir novos propósitos em sua vida, revitalizar e reabastecer seu corpo. (2007, p.21)

A humanidade pelo menos tenta acompanhar as mudanças, ainda que de maneira lenta e gradativa e a velha resistência a mudanças, tão comum no ser humano, já começa a fazer parte de um passado.

No estado do Tocantins, a exemplo do que acontece em todo o Brasil, dentre várias implicações do envelhecimento populacional, destaca-se a suscetibilidade às doenças crônico-

degenerativas, que tem como causa principal as perdas crescentes que fazem parte do processo viver/envelhecer e podem gerar perda da autonomia e da independência do idoso, além das incapacidades.

Junto com essa situação epidemiológica desfavorável, os nossos idosos acumulam muitos outros fatores de risco que trazem comprometimento à sua qualidade de vida como: condição sócio-econômica precárias, acesso difícil para alguns aos serviços de saúde (por exemplo, os que residem na zona rural), atitude ainda muito preconceituosa da sociedade, estilo de vida inadequado, entre outros.

Por todas as dificuldades expostas acima, os idosos se encontram vulneráveis, uma vez que são acometidos de pluripatologias, problemas psico-sociais, limitações motoras sensoriais, insegurança econômica e social que contribuem e agravam sua condição.

É uma realidade que requer planejamento e ações de âmbito político, econômico, social e de saúde, que atendam as necessidades específicas dos cidadãos da terceira idade, fazendo cumprir a lei nº 8.842 da política nacional do idoso tão defendida e divulgada pelo então Senador da Republica pelo Estado do Tocantins LEOMAR DE MELO QUINTANILHA, autor da cartilha do idoso:

Art. 1º - “A política nacional do idoso tem por objetivo assegurar os direitos sociais ao idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade.” (1994, p.67).<sup>1</sup>

A família tocaninense vivencia hoje, como em todo o país, a escassez de emprego, uma migração grande de jovens para as capitais, o controle da natalidade, a participação da mulher no mercado de trabalho.

Já os idosos passam a dividir seu ambiente e aposentadoria com seus filhos, numa tentativa incansável de ajudá-los a enfrentar esse momento de crise. Eles sentem na pele, pouco a pouco, aquela família tradicional perder espaço para novos “arranjos familiares”.

A pauperização da velhice é um achado assustador no estado, pois mostra que grande número de idosos, além de apresentarem pluripatologias, os recursos financeiros de que dispõem os impede de ter acesso à alimentação adequada, vestuário e moradia digna e isto traz como consequência, viverem mais anos e com menos qualidade. O estado oferece pouca disponibilidade de emprego, o que ainda passa pelo agravo de mão-de-obra desqualificada. O governo já se movimenta no sentido de reverter esse quadro. Temos como exemplo a

---

<sup>1</sup> - Lei nº 8842 de 4 de janeiro de 1994.

Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social, que visando a qualificação do profissional para inserção no mercado de trabalho, oferece cursos profissionalizantes, que são organizados de acordo com a demanda no cadastro de vagas do Sistema Nacional de Emprego (SINE). Aí estão jovens em busca do primeiro emprego, adultos e idosos que procuram se re-inserir no mercado de trabalho.

O conteúdo desses cursos se baseia na necessidade dos empresários que procuram o SINE e, acredita-se, por isto, que grande parte dos alunos sairá do curso já empregado.

A sociedade, tão preconceituosa como no restante do país, deveria se adequar à população dos idosos, oferecer a eles auxílio às modificações necessárias, para que possam ter condições de seguir com uma vida digna, atuando em atividades que acham agradáveis, exteriorizando suas emoções, afastando o “tempo ruim”, ou até quem sabe, oferecendo a eles oportunidade de continuar profissionalmente ativos; a idade não pode e não deve ser um limite para executar tarefas produtivas.

Beltrina Corte e outros, no seu livro **Velhice, Envelhecimento e complex(idade)**, pontuam a importância fundamental na interpretação de alguns dos aspectos do processo de envelhecimento e de velhice.

Esclarece ainda a concepção sobre o ser que envelhece e não somente adocece e, por isto mesmo reflete assim a própria concepção do ser, bem como suas preocupações essenciais com o diálogo interdisciplinar para se compreender a complexidade que envolve o envelhecer na sociedade contemporânea.

A velhice representa o último ponto na vida dos indivíduos, que é um processo natural, biológico de envelhecimento e que antecede a morte? É um questionamento comum entre os idosos. Envelhecer é sem dúvida um processo que impossibilita fugas.

Observam-se nos mesmos, os olhos fixos, algumas vezes tristes, outras vezes mais animados, como se buscando respostas para suas alegrias, dores e ansiedades de toda uma vida e que sofrem em busca de perspectivas futuras.

A maioria tem suas experiências para contar, querem que alguém os escute e, quando isto acontece, conseguem melhorar seu psicológico e mesmo aumentar sua experiência de vida pelo simples fato de estarem se socializando e sendo respeitados pela sociedade, familiares e companheiros que também se encontram na mesma situação e buscam os mesmos ideais.

Para muitos a aposentadoria é considerada castigo e equivale à sobrevivência da família, pois eles passam a carregar junto com as doenças que surgem e o peso do corpo cansado, o cabide dos netos. É a nova maternidade/paternidade.

Conselhos e atitudes num mundo mais novo e crianças com brinquedos novos e computadores para olhar e querer, mais gastos. Criação de avós é sempre fazer todas as vontades, Má criação é o que dizem. É até o sacrifício de ficar em casa cuidando dos netinhos e se privar de encontros com amigos da sua idade. Mesmo até com a cruel realidade de às vezes não haver condição de cuidar de si próprio. É sacrifício, sobrepondo sacrifício. Às vezes um chinelo furado é mantido e substituído por fraldas novas ou o lanche de hoje.

E, muitas vezes, quando devido à idade avançada, perde a sua autonomia, passando a depender dos familiares, esse mesmo idoso, que deu tudo de si para a família é tratado com grande descaso ou abandonado em um asilo, com a simples desculpa de não ter quem possa cuidar, pois todos têm seus compromissos e não sobra tempo para retribuir as gentilezas e trabalhos ofertados por aquele indivíduo, que agora se transformou em um “estorvo” para eles.

De acordo com Moreno, “se o idoso perder essa “chama” de viver, doenças psicossomáticas aflorarão e daí ao óbito o tempo pode ser muito curto.” (1995, p.32)

A chama da autonomia não pode se apagar. O idoso necessita lutar contra todos os obstáculos e se manter firme para não perder o seu status de “ser humano”. É importante estar constantemente agindo, pensando, resolvendo algo, mesmo que de pequena proporção e que esteja dentro das suas limitações. É muito importante estar em contato com outras pessoas, forçando e desafiando o cérebro a trabalhar muito e de maneira dura porque ele é o nosso intelecto, portanto, representa aquilo que somos.

Estar vivendo a fase da velhice não significa se acomodar na sua área de conforto e ficar ocioso, mas sim, um momento em que se deve manter ativo, pensante, produzindo para que se sintam bem e felizes; amor próprio, com certeza ajuda a melhorar a qualidade de vida.

## 2.2. Qualidade de Vida: Cuidados com o Corpo e com a Mente:

O século XX, marcado por grandes transformações nos trouxe, em especial e possivelmente a maior delas, o envelhecimento populacional.

De acordo com vários pesquisadores, a esperança de vida cresceu mundialmente cerca de 30 anos no último século. Como toda mudança acarreta consequências, a maior longevidade traz alguns fatos considerados dramáticos e até de pouca aceitação, pois toda a sociedade é e será afetada, à medida que se espera para as décadas vindouras um processo de envelhecimento ainda mais acelerado, o que reflete a grande baixa das taxas de natalidade na maioria dos países nos últimos anos.

Sem dúvida, uma das grandes conquistas da humanidade foi a ampliação do tempo de vida, tempo este que chegou acompanhado de uma melhora substancial na saúde das populações.

Chegar à velhice antes era privilégio de poucos, hoje, passa a ser uma rotina de maior acesso mesmo em países pobres, o que transforma essa conquista em um grande desafio mundial neste século que se inicia.

O envelhecimento populacional é um fenômeno sem precedentes, ainda pouco conhecido por nós e muito recente nos países em desenvolvimento.

A imagem do idoso de hoje, século XXI, ainda é, para muitos, aquela cheia de mitos e preconceitos que prevalecia no século XIX. O idoso com muitos problemas de saúde, ocioso, aposentado, deprimido, enfim, uma pessoa que não tem mais nenhuma utilidade na família, pois se tornou dependente; não consegue mais exercer nenhuma função ou papel social e por isto, não passa de um estorvo para todos.

Esta imagem ainda é fixa nas mentes de algumas pessoas que insistem em manter o idoso isolado da sociedade. Mas a realidade é bem outra; aquelas imagens de um velho retrógrado não existe mais a não ser na visão dos preconceituosos. Os idosos do século XXI são pessoas que fazem cair por terra os mitos, se superam cada dia mais, executando tarefas e exercendo atividades no dia a dia e convence a muitos que apesar da idade, ainda conseguem ser úteis para com os familiares e sociedade de modo geral.

Segundo Ken Dychtwald, in Hansen, Mark Victor, (Como Envelhecer Sem Ficar Velho) declarou numa entrevista: “Estamos assistindo à emergência de uma gerontocracia, uma poderosa e nova velhice.” (2007, p. 45)

Apesar da lentidão do processo de aceitação dessa nova condição de ser velho ou idoso, mais cedo ou mais tarde a sociedade de modo geral irá se render às evidências, pois o destino da humanidade é este inexoravelmente; caminhamos rumo à velhice e a morte, não há outra estrada a seguir.

Observa-se que esse novo mundo mais velho está acompanhado de grandes desafios, porém traz também muitas oportunidades para que se possam praticar ações que favoreçam um envelhecimento de qualidade, tanto individualmente quanto coletivamente. É um fenômeno que está intimamente ligado às modificações do corpo. Apresenta o aparecimento de rugas, os cabelos brancos, o andar se torna mais lento e ainda diminuem as capacidades visuais e auditivas, entre outras: é o corpo adquirindo uma estrutura mais frágil em todos os sentidos.

Este é o envelhecimento considerado biologicamente normal e evolui progressivamente, prevalecendo sobre o envelhecimento cronológico (numérico).

Observam-se, ainda, muitas lacunas na compreensão científica do envelhecimento, porém os avanços da medicina sobre o assunto abrem as portas para o estudo do processo que leva o ser humano à decrepitude física e mental.

A palavra “velho” é vista ainda de perfil discriminatório, desumano e até pejorativo. Lembra um ser em decadência física, improdutivo, um inútil fracassado, até considerado uma peça de museu.

A geração de idosos do século XIX contava com uma expectativa de vida pequena e sem saúde (média de 47 anos). Hoje, pelas estatísticas, a expectativa de vida é de 70/80 anos e muitos já chegam aos 100 com boa qualidade de vida, desde que tenham hábitos saudáveis. Um dos grandes segredos para uma velhice tranqüila sem doenças crônicas incomodando o tempo todo, com certeza, ainda é a prevenção. Acidente vascular cerebral (AVC), infarto e outras são doenças que podem ser evitadas na velhice e estão diretamente ligadas à prevenção. Muitas matam ou deixam seqüelas como a incapacidade de se movimentar, obrigando a uma dependência e cuidados de outrem. Estas situações podem ser retardadas ou até evitadas com a prevenção e praticando atividades que estimulem o corpo e a mente, fazendo, assim, com que o idoso se mantenha ativo, sem exceder suas limitações. Cada um tem que pensar que a fragilidade aparece por não estar se exercitando (corpo e mente). Apenas se mexer já ajuda a manter um ritmo condizente, por ex: varrer um cômodo da casa, cuidar de um jardim, retirar poeira dos móveis, etc.

Viver mais que os avós tornou-se uma realidade nos dias de hoje, tendo como suporte a promessa da ciência, com recursos para uma velhice saudável e prazerosa.

No entanto, torna-se indispensável que a longevidade venha acompanhada de uma melhor qualidade de vida para as pessoas que têm o privilégio de chegar a essa etapa da sua existência.

No Brasil, de acordo com estatísticas, enquanto a média de vida é de cerca de 68 anos, a média de idade com qualidade de vida é de apenas 60 anos. Nota-se também, que o abandono dessas pessoas se evidencia na precariedade dos serviços e programas sociais e de saúde, particularmente para os idosos de baixa renda.

Como se não bastassem todas as humilhações a que são submetidos, os idosos são considerados, frequentemente, como um peso para a sociedade e familiares em geral, o que explica o desprezo dispensado a eles e o desrespeito à sua dignidade.

Mas com as punições previstas em lei para quem desrespeitar ou ignorar o estatuto do idoso, a sociedade é chamada à reflexão. Já existem atualmente muitas maneiras de se referir aos que envelheceram, carinhosamente e com cuidados para não ofender ou magoar.

A idade 65 anos é considerada o ponto inicial para a 3ª idade, porém, as idades física e mental são fruto de uma boa qualidade de vida, levando em conta o grau de instrução e esforço conseguido ao longo da vida por esta pessoa.

Cientistas e geriatras preferem separar a idade cronológica (numérica) da biológica (vivida), pois o ser humano chega à 3ª idade por parâmetros biológicos, orgânicos e físicos, mas podem continuar com seu lado empreendedor que nunca ficará velho. A verdade é que as pessoas dessa faixa etária querem em sua maioria viver mais tempo. Diante dos processos da indústria de produtos e lazer voltados para esses indivíduos é grande a possibilidade de se aproveitar essa fase da vida em que, cada vez mais se criam atividades e produtos para o idoso. Eles em sua juventude, muitas vezes não tiveram tempo para “curtir” a vida por fatores diversos, como por exemplo, ter que trabalhar para conseguir o sustento da família, que muitas vezes era responsabilidade desse único membro.

Não é de consenso a questão de quando um indivíduo pode ser considerado idoso, porque, antes de tudo precisamos ter um senso de observação para a pequena diferença existente entre um “homem velho” e um “velho homem”; de acordo com o pensamento dos mais experientes. No primeiro encontramos muito cansaço e ele tem sempre em mente a angústia e a idéia fixa da aproximação da morte, chegando por vezes, a fazer previsões sobre o momento em que ela ocorrerá. Para o segundo, a vida é sempre bela para ser vivida em sua plenitude, onde imperam a sabedoria e a experiência pelos anos vividos, que podem ser repassados aos mais jovens, transmitindo a eles grande aprendizado.

Está legalmente determinado, mas sem que esteja cientificamente comprovado que a terceira idade se inicia aos 65 anos de idade. Porém, como as pessoas são muito diferentes umas das outras, em todos os sentidos, isto invalida o critério cronológico.

Dr. Luiz Freitag, (2005) alerta que nem todos com 65 anos ou mais necessitam acompanhamento com um geriatra, pois com a explosão dos meios de comunicação nos últimos tempos, cursos para a terceira idade, muitos não apresentam deficiências e doenças comuns na idade. Ainda de acordo com o pensamento do Dr. Freitag, (2005), hoje em dia, o preparo para uma velhice mais saudável começa após os trinta e cinco anos, quando já vem o declínio da juventude. Torna-se importante, que as pessoas se conscientizem da fase e

procurem não estar ociosos, aproveitando bem o tempo disponível para aprender e se preparar para uma velhice tranqüila.

Gouvêa nos diz:

A ociosidade é o melhor ingrediente que podemos acrescentar à nossa vida para envelhecermos sem alegria. A inércia, o desinteresse levam-nos à depressão e nos exilamos do mundo para dentro de nosso próprio mundo. (1999, p.76)

Dessa maneira o idoso desenvolve tendências que modificam os hábitos e rotinas da sua vida. Começa a se ocupar de atividades pouco ativas, reduzindo assim o desempenho físico, habilidades motoras, capacidades de concentração, de reação e coordenação.

Os efeitos da diminuição do seu desempenho físico acabam dificultando a realização das atividades diárias que antes eram consideradas normais para aquele indivíduo, assim como a manutenção do estilo de vida saudável que passa a ser diferente, o que gera apatia, auto-desvalorização, insegurança e, conseqüentemente leva o idoso ao isolamento social e à solidão.

Além dessas alterações que ocorrem em vários níveis, Matsudo e Matsudo, (1992, p. 19-30) apontam outras mudanças no processo de envelhecimento como:

- ❖ Antropométricas – Aumento do peso, perda da massa livre de gordura, diminuição da altura, diminuição da densidade óssea e da massa muscular.
- ❖ No sistema cardiovascular – Diminuição do Débito Cardíaco, diminuição da freqüência cardíaca, diminuição do volume sistólico, diminuição da utilização de oxigênio pelos tecidos, aumento da pressão arterial, diminuição da capacidade vital, aumento do volume residual.
- ❖ Neural – Diminuição do tamanho e número de neurônios, diminuição da velocidade nervosa, entre outros.

Gouvêa indica que

Durante longo tempo a terceira idade foi ignorada, tanto pela sociedade como por todos nós. Mesmo sentindo que envelhecíamos, encarávamos o desgaste, tanto físico quanto psicológico, como um destino inexorável, aceitando todas

as etapas do envelhecimento como algo que não vale a pena se preocupar. Era uma aceitação inconsciente, mas perversa. (2002, p. 87)

A verdade é que a nossa mente não absorve e não aceita a idéia, o desenrolar da senescência, ou o processo de envelhecimento que nos é imposto como um extermínio lento e gradativo.

No entanto, a velhice não pode ser considerada uma doença. Doença atinge pessoas de todas as idades. Encontramos muitos idosos sadios física e mentalmente e que são ativos e participantes, mesmo estando com idade avançada, estão produzindo econômica, social, filantropicamente e culturalmente falando.

Como se observa, são reconhecidos mundialmente os avanços científicos e a maior conscientização dos seres humanos sobre a grande importância de se cultivar bons hábitos alimentares e também a prática moderada, porém regular de exercícios físicos, o que tem freado de maneira já visível o efeito dos anos.

De acordo com índices do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) em 2004, já viviam no Brasil mais de 15 milhões de pessoas com idade acima de 60 anos. Segundo as pesquisas, dentro de quatro décadas serão 56 milhões de idosos o que equivale a dizer que, somando-se o número de sexagenários ao de idosos com mais de 70 anos, em meados deste século quase um quarto da população brasileira terá chegado à 3ª idade. Esses índices apontados pelo IBGE e publicados na revista “*Rimed*”<sup>2</sup>, resultam do aumento da expectativa de vida do brasileiro. No início do século passado, essa expectativa era em média de 34 anos, em 2004 passou para 68, dobrou.

As pessoas se conscientizando que podem ter uma vida com mais qualidade, ajudam no combate a uma série de transtornos que avançam com a idade daqueles que se interessam em viver mais e melhor. Prova disto temos o Sr. Antônio Domicil, gaúcho de Passo Fundo, que era viciado em álcool, vários problemas de saúde, como alto nível de colesterol no sangue e hoje é campeão mundial de fisiculturismo. Simplesmente trocou o bar por uma academia e bons hábitos alimentares, incentivado por familiares e amigos.<sup>3</sup>

Concluimos, então, que para se chegar a um envelhecimento tranquilo e com felicidade, é imprescindível a conscientização por parte do próprio idoso, primeiramente, para o processo que é natural e acompanha todo o ser vivente no decorrer da existência.

---

<sup>2</sup> - Revista *Rimed* nº28, 2004.

<sup>3</sup> - Publicado na revista *Rimed*, nº 28, 2004, p.6

O aumento da longevidade pode ser considerado uma vitória que depois de conquistada é cercada de desafios e dificuldades. As pessoas querem viver muito e se negam a envelhecer e morrer. Essa resistência ao envelhecimento está no subconsciente de cada um.

Observamos aqui que a visão da velhice se mistura com a visão de vida que o indivíduo traz dentro de si. Supõe-se que aquele que leva uma vida consciente, produtiva e feliz é a pessoa que vai também envelhecer dessa forma.

Torna-se mais fácil compreender, para aqueles que vivem sabendo que cada dia é único e que cada experiência não se repetirá e assim terão consciência de que, mesmo os dias de idade avançada têm grande riqueza e muito significado para sua existência; nada é perdido e tudo contribui para aprendizado e traz influência na massa total de conhecimento e experiência de vida do ser em questão.

O importante é que as pessoas possam passar pelo processo de envelhecer, sem ficar velho, ou seja, com tranquilidade, consciência e, sabendo aproveitar com qualidade de vida a fase em questão. Hansen observa que o avanço da idade não é opcional. Isso significa que, se a pessoa quer ter uma vida boa, só há uma coisa a fazer, diz ele: “não envelheça.” (2007)

Sabemos que uma pessoa idosa aos poucos perde a memória, referências e lembranças. Na verdade, o que elas estão perdendo aos poucos é a sua própria identidade, a sua própria vida.

Na nossa memória está tudo aquilo que experimentamos em uma existência, bem como o que armazenamos na nossa lembrança e é isto que faz a nossa identidade. É como se esse idoso morresse pouco a pouco a cada dia, pois um pouco da sua história foi apagada para sempre. Ao repetir 2 a 3 vezes a mesma pergunta, o idoso expressa a dificuldade de guardar fatos recentes. Essa pequena inconveniência não se trata do sintoma de uma doença degenerativa e sim de um sintoma típico que acompanha o ser humano no período em questão.

Antes, as pessoas encaravam com mais naturalidade a perda da memória decorrente da idade; hoje, da mesma forma que há uma frenética busca pela juventude do corpo, há também uma procura preventiva por exercícios para conservar a mente.

Freitag, (2005) nos alerta para a importância do desenvolvimento de exercícios neuróbicos para aumentar a capacidade mental dos idosos. Considera indispensável a leitura constante (jornais, livros, revistas, etc.) como um tipo dos citados exercícios, fazendo em seguida um resumo e procurando no dicionário o significado de palavras desconhecidas, repetindo o texto em voz alta.

Ele afirma ainda que: “o aprimoramento da memória pode-se dar também através dos sentidos: a visão, distinguindo cores; o olfato, selecionando cheiros; a audição, discernindo sons. Há estudos mostrando que, para muitas pessoas, ouvir Mozart ajuda na memorização de um texto.”

Ainda, segundo o entender do Dr. Freitag, (2005, p.38), algumas causas de falhas e perda de memória são:

- ❖ Ansiedade – Sentimento contínuo de insegurança.
- ❖ Depressão - É uma tristeza contínua, e a palavra está na moda, pois muita gente sofre desse mal, com abatimento moral e físico, muito comum em idosos solitários.
- ❖ Excesso de Bebidas Alcoólicas – Havendo ingestão diária de diversas bebidas alcoólicas ocorrem falhas graves de memória.
- ❖ Pressão Alta – na composição de vários medicamentos para hipertensão podem existir elementos que, associados a outros produtos receitados, interferem no mecanismo da memória.
- ❖ Estresse – É uma das maiores causas de falhas de memória na nossa época. Pode ser físico ou emocional. Ninguém vive sem estresse – o que se deve fazer é aprender a conviver com ele.
- ❖ Alzheimer – Essa doença foi relatada pela primeira vez pelo médico alemão Alois Alzheimer em 1905. Apesar de ser mais comum em pessoas de mais de 60 anos, não é uma patologia ligada ao envelhecimento, mas sim uma doença cerebral. Em alguma fase da doença, diversos neurônios são afetados na região do hipocampo, área do cérebro ligada à memória. As hipóteses mais aceitas atualmente concentram-se na questão de falhas dos agentes neurotransmissores. Infelizmente, essa doença ainda é, em nossos dias, a maior responsável pela perda irrecuperável da memória, sendo inútil qualquer tentativa de exercício neuróbico.

Estar sempre desafiando a mente é uma maneira de preservar a memória. Os idosos que não aceitam esses desafios correm o risco de desenvolver o terrível mal de Alzheimer, bem como outros tipos de demência próprios da 3ª idade, pois como qualquer outra parte do nosso corpo, também o cérebro, se não estiver em uso atrofia. Nos dias atuais é um absurdo tal acontecimento, porque já temos em pleno funcionamento as universidades para idosos, escolas

públicas, que já contam com os mais variados programas para idosos, mais direcionadas a esse público, que se interessa em manter uma boa saúde mental e segue exercitando, desenvolvendo trabalhos de campo e executando tarefas que se transformam em atividades prazerosas e fazem com que as pessoas se sintam bem e felizes.

Seguindo esses programas educacionais, os idosos que até fins do século XX eram ociosos, sedentários em sua maioria, experimentam agora grandes mudanças de paradigma e se redescobrem como seres humanos pensantes e atuantes e percebem que independente da idade, nunca é tarde para aprender e entrar em forma.

A imagem daquele típico velhinho todo enrugado e esquecido pela família em um asilo, definhando deprimido e sozinho já quase não existe mais. O mundo está em metamorfose constante e também a velhice tem assumido novas proporções no conceito de qualidade de vida, envelhecimento e saúde do idoso.

Existem muitas oportunidades para estas pessoas trabalharem corpo e mente, para se integrar com a sociedade de modo geral, onde elas realizam boas atividades e ainda descobrem novos lazeres e amizades e traçam novos objetivos e metas para suas vidas, recebendo como retorno rápido uma vida saudável e um grande desejo de continuar e ultrapassar seus próprios limites sem se preocupar com o preconceito ainda existente contra eles.

Para se manter saudável é necessário que seu corpo esteja sempre em movimento para não atrofiar e sua mente ativa para realizar os sonhos, pois aquele que não cultiva sonhos já morreu. Precisamos nos lembrar sempre que estamos vivos e movimento é vida, não podemos parar, porque parando estaremos interrompendo a vida e encurtando o fim.

Os idosos de hoje estão mudando e muitos já são bem diferentes daqueles avôs de antigamente. Eles apresentam espírito jovem e estão redescobrando seus valores, libertando seus desejos e realizando-os em virtudes de experiências acumuladas durante suas vidas.

Os valores humanos são construídos em uma sociedade no decorrer da sua história e eles definem os padrões de relacionamento e estabelecem também as relações sociais desiguais e injustas, principalmente no mundo atual onde se valoriza a força de trabalho jovem e que exclui grande parte das pessoas que são consideradas anciãs e como tal, improdutivas.

Para Fogaça,

As pessoas, mudando o conceito sobre sua condição de velho, revive, redescobre-se, valoriza-se, tendo possibilidade, assim de mudar seu pensamento, seu comportamento e rever sua imagem de velho e também a imagem sobre a velhice. (2001, p.77)

Até bem pouco tempo, a sociedade em que vivemos visualizou o idoso de acordo com sua expectativa de vida que era curta e sem saúde. Porém, com os avanços da medicina e com a qualidade de vida notadamente melhorada, os nossos idosos e também o restante da população conquistaram vários benefícios que culminaram com uma melhoria nos recursos, além de uma melhora considerável na saúde, gerando maior expectativa de vida para a maioria da população.

Portanto, a população descobriu-se envelhecendo, vivendo mais, com uma melhor qualidade de vida, uma capacidade produtiva ainda em evidência, direito à cidadania (o que antes o idoso não tinha), além de desejos novos e de se tornarem um novo mercado consumidor, pois estão sempre buscando melhorar a saúde física e mental.

Monteiro comenta:

Envelhecer também pode ter um significado diferente do convencional, caracterizado pela falta de atividade produtiva e pela valorização excessiva das limitações físicas que acabam por inibir a auto-estima e ampliar a depressão. Mas cada um pode viver esse processo sem sofrimento, avançando na vida com mais sabedoria e descobrindo novas maneiras de estar no seu mundo. (2001, p.88)

Problemas com familiares, limitações físicas, amigos ou parentes queridos que se vão, são acontecimentos na maioria das vezes responsáveis pelo início de uma crise depressiva no ser humano e em particular no idoso. Somados a outros fatores como a aproximação da morte e a aposentadoria, esses problemas são duplicados na cabeça do indivíduo, tornando assim a depressão uma patologia de peso que sempre vem acompanhada de situações que podem também significar a “proximidade do fim.”

Psiquiatras identificam o aparecimento da depressão através de alterações dos neurotransmissores cerebrais, ou seja, substâncias químicas existentes no nosso cérebro que se alteram em locais específicos do mesmo, durante a fase em questão e, essa fase de depressão precisa ser observada e acompanhada de perto, pois pode estar sendo relacionada a outras doenças como AVC (Acidente Vascular Cerebral) ou infarto.

É importante, então, estar sempre alerta aos sinais da depressão:

- ❖ Insônia Inicial – (Problemas para Adormecer)
- ❖ Insônia Mediana – (Sono Intercalado)
- ❖ Insônia Tardia – (Acordar de Madrugada)

- ❖ Dor nas costas, dor de cabeça, cansaço, diminuição da libido em pessoas mais velhas, além dos persistentes sentimentos de tristeza, ansiedade, “vazio”, desesperança, muito pessimismo, falta de amor próprio e culpa, sendo que no idoso os sintomas não se manifestam através da tristeza, mas por queixas físicas, como apatia, fadiga e falta de motivação ao executar tarefas do dia a dia.

Um simples gesto de carinho, compreensão e afeto pode ajudar para que um idoso não se entregue. Trabalhos voluntários e a socialização são importantes porque através dos programas educacionais, passeios, contato com outros da mesma idade e até mesmo com os mais jovens pode evitar transtornos que muitas vezes leva aquele idoso ao isolamento e à depressão que é a principal causa do aparecimento de várias outras patologias que em muito contribuem para um célere fim de vida.

Não existem limitações para se viver com qualidade; o importante é cuidar da alimentação, estar socializado, movimentar sempre corpo e mente, porque todo ser humano é capaz, todo ser humano merece e deve lutar para que a velhice siga com a maior autonomia possível e assim, aguardar um fim com saúde e dignidade.

### 2.3. Educação e Cultura para a Terceira Idade

O preparo para um envelhecimento saudável, conforme já citado anteriormente, se traduz em qualidade de vida e para que isto aconteça o idoso necessita aproveitar os benefícios de um estilo de vida ativo para a manutenção de sua capacidade funcional e também da sua autonomia física ao longo do processo de envelhecimento.

Este fenômeno universal, que surge em decorrência do tempo de vida do cidadão, tem suscitado a preocupação das autoridades governamentais que trazem o problema dos aposentados e idosos na ordem do dia, pois apesar de ser um processo irreversível e inevitável, é tido como uma vitória, ou uma grande conquista da ciência os recursos conseguidos, apesar de ainda precários, para que as pessoas tenham um envelhecer com dignidade, o que se torna muito mais importante do que o prolongamento da existência em si.

Hansen nos diz que:

A filosofia de Como Envelhecer sem ficar velho não se baseia na apologia da velhice nem em evitá-la, mas pretende mostrar que ela pode ser um tempo incrível de liberdade, descobertas, aprendizado e propósitos, se você captar sua noção correta. A velhice é um privilégio. (2007, p.20)

O autor nos alerta para a importância da aceitação da condição de idoso por ele próprio, porém excluindo o “ficar velho”, porque ter uma idade avançada não significa que a vida acabou, mas sim que ela continua e pode ser vivida com sabedoria, aproveitando a experiência adquirida durante a jornada, para que o período seja mais um aprendizado e possa ser revertido em qualidade de vida melhorada e bem aproveitada.

A vida ativa na melhor idade é de grande importância e tem sido muito incentivada através das universidades para a terceira idade e outros grupos que trabalham na área. Nas programações destacam-se atividades físicas, recreativas e de lazer, o que muito interfere na qualidade de vida e faz com que as transformações que ocorrem com o envelhecimento cheguem de maneira saudável, viabilizando as possibilidades de se buscar o equilíbrio entre as potencialidades e as limitações dos idosos.

Felizmente já se observa entre a população de mais idade um crescente interesse pelas mudanças por parte dos que envelheceram a margem da sociedade e eles buscam atividades que promovam conhecimentos novos, descobrindo aí um instrumento para ascensão social, inclusão e renovação em todos os sentidos. Procuram assim, investir no próprio conhecimento, atualizando, realizando um antigo sonho de aprender mais e ampliar o círculo de relações sociais, estabelecendo novas amizades com aqueles companheiros que possuem os mesmos interesses, mas só agora tomaram a decisão de fazer acontecer.

A descoberta da necessidade da alfabetização oportuniza o acesso do idoso ao conhecimento básico escolar, proporciona maior facilidade em reduzir barreiras da escrita e da leitura e se tornou uma prioridade para o governo, como um dos meios para garantir a autonomia do cidadão idoso.

É um movimento que cresce a nível mundial, onde idosos querem aprender e é significativa a procura por atividades educacionais por parte deles em universidades que através de seus programas de educação permanente oferecem cursos de línguas, formação profissional, a própria alfabetização em escolas secundárias, entre outros.

A “Gerontologia Educacional”, como é chamada na literatura norte-americana, canadense e inglesa, de acordo com o parecer de Neri e Debert (1999, p.126), deve ser entendida como um método de organização, ensino, instrução e facilitação de aprendizado e também como intervenção social voltada à socialização e à ressocialização dos idosos, dos que trabalham com eles e da sociedade em geral.

Em Portugal, elas indicam que é um movimento recente, datando de 1993, quando aconteceu o primeiro encontro nacional de universidades da terceira idade, sendo no ano seguinte criada uma associação nacional destas universidades. Os professores que fazem parte do programa ensinam teologia, sociologia, artesanato, artes, línguas, história entre outras matérias e, como o país enfrenta, como muitos, problemas de analfabetismo na população de idosos, também oferecem os cursos de leitura e escrita.

No Brasil várias escolas aderiram aos programas educacionais, trazendo assim maior emancipação a estas pessoas, que enterrando os velhos conceitos deixam aflorar novas interpretações e com isto, este grupo até então discriminado por todos passa a receber mais atenção por parte dos governantes e comunidade de modo geral.

Ao chegar aos 60 anos, muitas pessoas já se consideram idosas, porém outras aproveitam essa fase para fazer novas descobertas e aqueles que se interessam, logo se socializam, aprendem e se sentem empolgados ao participar de atividades em grupo, aprender a escrever e soletrar as primeiras palavras, construir um objeto em artesanato, conseguir realizar algum passo de dança e até manusear o computador, o que se torna um incentivo ao aprendizado e os leva a galgar mais os degraus do conhecimento, pois num mundo globalizado a educação tem papel de grande destaque. E os idosos já percebem que só através do saber conseguem melhorar a qualidade de vida e, segundo o pensamento de Simone de Beauvoir, (1990), o grau de civilização de uma determinada sociedade pode ser medido pelo tipo de tratamento dispensado aos seus velhos.

Concluimos, portanto, que para alcançarmos a modernidade, se faz necessário dispensar carinho, respeito e atenção aos nossos idosos, facilitando o acesso deles ao convívio com a sociedade e ao aprendizado, eliminando preconceitos e avançando nas políticas de amparo dispensadas a quem contribuiu por toda uma vida para o desenvolvimento da nação.

Quando o idoso consegue ser conscientizado das necessidades da sua nova condição e percebe que só vai ser aceito pela sociedade se ele próprio aceitar a realidade do envelhecimento, as mudanças começam a acontecer. Aqueles analfabetos conseguem aprender em escola de ensino básico já adaptado à realidade deles e os que já se encontram em melhor nível de educação e conhecimentos se movimentam em direção às universidades para a terceira idade, que têm como prioridade trabalhar com objetivos de contribuição para mudanças qualitativas no contexto sócio econômico da fase em questão. Através de atividades de cunho acadêmico, o idoso é levado à reflexão sobre o envelhecimento em vários aspectos como jurídicos, culturais, psicossociais, religiosos, econômicos, e outros.

A universidade se torna um espaço de interação das pessoas da terceira idade com profissionais, estudiosos e alunos de diversas áreas e se constitui um local para atividades de ensino em caráter educativo, cultural, esportivo, o que promove a socialização e enriquece o aprendizado, trazendo a aproximação do idoso com o mundo de modo geral, de maneira bastante tranqüila e com boa aceitação entre os participantes.

Muitos idosos aproveitam bem os recursos que lhes são destinados e com eles desfrutam de boa saúde física e mental, apesar de terem algumas de suas habilidades diminuídas. Já é comprovado que pessoas física e mentalmente ativas podem estar muito bem em vários aspectos e até mesmo melhorar sua competência e ampliar seus horizontes de sonhos e de conhecimentos.

A educação permanente específica para a 3ª idade, certamente contribui para que os participantes desenvolvam interesses novos, e habilidades adormecidas e oferece oportunidades de reformulação dos planos de vida futura, pois os idosos são cidadãos participantes e demonstram capacidade de contribuir e muitas vezes de solucionar problemas que aparecem nos círculos familiares ou nas comunidades em que se encontram inseridos.

Registros nos mostram que as primeiras iniciativas no Brasil para educação de idosos foram feitas pelo SESC na década de 1970 e a partir daí várias entidades aderiram ao movimento até os dias de hoje.

Neri e Debert afirmam que:

A Gerontologia tem numerosos argumentos em favor da educação e da promoção da integração e da participação dos idosos à vida social. O principal deles é que as novas aprendizagens promovidas pela educação formal e informal são um importante recurso para manter a funcionalidade, a flexibilidade e a possibilidade de adaptação dos idosos, condições estas associadas ao conceito de velhice bem-sucedida. As oportunidades educacionais são apontadas como importantes antecedentes de ganhos evolutivos na velhice, porque, acredita-se, elas intensificam os contatos sociais, a troca de vivências e de conhecimentos e aperfeiçoamento pessoal. (1999, p. 115).

Como se observa nos dias de hoje, as universidades direcionadas ao idoso têm dado resultados positivos, alcançam o objetivo de manter a funcionalidade do mesmo e oferece a eles oportunidade de se socializar enquanto aprendem e se exercitam mentalmente, participando de atividades bastante lúdicas e chamativas.

Oferecem ainda programas de lazer para preenchimento do tempo ocioso, recreação, turismo social, atividades esportivas, apresentações artísticas, incentivam o desenvolvimento

cultural e ainda oferecem educação para a saúde, o que abre novos horizontes para que tenham opções de escolha e possam programar como desejam continuar a vida.

A competição estimulada no dia a dia, a arte escondida, os jogos e brincadeiras aplicadas mostram o ser humano em busca constante de si mesmo, procurando garantir sua sobrevivência em um mundo de muitas oportunidades, para no final conseguir a satisfação de conquistar a tão sonhada felicidade e alcançar uma real qualidade de vida, o que pode lhes garantir uma compensação pelas perdas ocorridas durante o processo de envelhecimento, e ainda assegurar seus direitos de poder participar, contribuir como protagonista e não como ser excluído.

É de suma importância que o professor crie situações em que o idoso aprenda a lidar com as transformações que ocorrem no seu corpo e assim saber tirar proveito desta condição nova, conquistando sua autonomia e se sentindo sujeito ativo da sua própria história e, para isto, é fundamental que o professor da terceira idade consiga estabelecer um vínculo afetivo com o aluno para que o aprendizado aconteça de maneira tranqüila e bem natural, pois sabemos que na cultura ocidental a maturidade é considerada como um declínio das potencialidades e habilidades humanas, o que gera muita insegurança por parte do aluno com mais de 60 anos em relação à sua capacidade de aprender e socializar.

A sociedade ainda estranha um pouco os novos tempos, pois sempre que se pensa em idoso, a idéia que vem à mente ainda é a antiga: a cadeira de balanço, cobertor, pijamas, velhinho balançando e cochilando quietinho com o pensamento fixo no “nada”.

Hoje, com as mudanças ocorridas, as pessoas chegam à terceira idade cada vez mais fortes e saudáveis. Aquele estereótipo acabou. Quem passou dos 60 anos nos dias atuais procura cada vez mais por conhecimentos, diversão, lazer e exercício da cidadania. Rodrigues lembra que:

O exercício da cidadania compreende a totalidade dos direitos que o indivíduo tem de desempenhar nas mais diversas funções no tecido social, do ponto de vista individual e social. (2001, p. 64)

Aqueles antigos passeios na praça do bairro para dar alimento aos pássaros são passados. O idoso já começa a acreditar que a preservação do potencial para um bom desenvolvimento do indivíduo é um requisito fundamental para uma velhice saudável. E esse requisito pode ser aprimorado e estimulado dentro dos limites permitidos pela capacidade de cada um, condição de saúde, estilo de vida e educação.

E Rodrigues adianta:

A escola tem por função preparar o indivíduo para o exercício da cidadania moderna, para a modernidade. Isso significa formar o homem capaz de conviver numa sociedade em que se cruzam interveniências e influências mundiais da cultura, da economia, da ciência e da técnica. O homem, hoje, não é mais o homem de aldeia; a cultura de hoje não é cultura de aldeia: estamos vivendo em uma sociedade em que as relações culturais, políticas, econômicas, científicas e técnicas são universais, rompendo as fronteiras dos limites individuais e locais. (2001, p.56).

O tempo se torna um fator decisivo para mudança dos conceitos reais da escola, sociedade e do homem em si. Daqui para a frente a velhice passa a surgir como uma vitória sobre o tempo que se transforma em longevidade feliz.

#### 2.4. Convivendo com as Tecnologias da Atualidade:

A partir da década de 80 acompanhamos o fenômeno do envelhecimento em grande crescimento no Brasil e no mundo. De acordo com as previsões estatísticas já anteriormente citadas, em mais ou menos 25 anos é possível que 15% da população brasileira seja de idosos, o que já vem acontecendo em alguns países europeus.

Nos Estados Unidos, Canadá e Japão o envelhecimento da população trouxe um aumento do interesse por estudos empíricos e teóricos sobre envelhecimento e velhice, bem como alternativas que pudessem proporcionar envelhecimento saudável, ofertando atendimento nas áreas médica, social e educacional aos cidadãos idosos, para que a velhice ocorra de maneira tranqüila dentro dos padrões considerados normais, com bem estar aos envolvidos.

Um dos princípios básicos para o desenvolvimento da cidadania está acoplado à educação adulta, estratégia usada nos Estados Unidos desde o século XVIII. A necessidade do indivíduo de participar de leituras e entendimentos bíblicos e decisões da nação obrigam as pessoas com mais de 60 anos a voltar aos estudos e conquistar seu espaço como cidadão.

A televisão é muito utilizada pelos idosos, até mesmo para se isolar dos familiares, que muitas vezes os mantêm inativos, e esta prática pelo menos faz com que eles fiquem sempre bem informados, o que está trazendo à população idosa grande conscientização da posição que ocupa na sociedade. Observa-se que quanto mais a pessoa envelhece, mais assiste à televisão,

o que de acordo com pesquisas, já se tornou fonte de lazer principalmente daqueles mais humildes.

Neri e Debert afirmam:

Nenhum outro segmento da população assiste tanto à TV diariamente quanto os idosos. Esse fato de aparência banal tem chamado a atenção de gerontólogos, pesquisadores em comunicação e cientistas sociais, entre outros motivos porque a intensidade com que os meios de comunicação de massa são usados lhes permite presumir o quanto eles são importantes na vida do indivíduo e o lugar que ocupam na sociedade. (1999, p.179)

É importante os idosos demonstrarem interesse nos programas, que dependendo de sua qualidade acabam se tornando uma fonte valiosa de informação e aprendizado sobre as novidades do mundo moderno que dizem respeito a este segmento da população e ao mesmo tempo desperta em muitos deles o desejo de se movimentar e iniciar uma caminhada para transformações em direção ao futuro da sua vida de ancião.

No momento em que os avanços tecnológicos fazem parte do dia a dia, os idosos tentam acompanhar a evolução dos tempos em uma busca incessante pela reciclagem e modernização de hábitos, que lhes permita estar, pelo menos bem informados do desenrolar da vida no planeta.

Dos caixas eletrônicos a celulares, TV digital e computadores, eles se vêm diante de realidades com a qual nunca sonharam e aqueles que apresentam um nível melhor de educação e possuem recursos adequados são os primeiros a buscar os novos conhecimentos, se utilizando e se beneficiando com as novidades do mundo moderno.

Essa questão do idoso precisa ser vista com interesse cada vez maior por parte dos governantes, pois ao se formular as políticas sociais do país o problema deve ser colocado como grande desafio, uma vez que é grande e crescente o volume desse segmento da população e isto requer maior atenção, mais benefícios e também novas demandas para um futuro muito próximo.

A grande preocupação das autoridades é que aqueles mais simples, ou de baixa renda acabem por ser excluídos, por não ter grande acesso às tecnologias atuais, o que os impede de participar da sociedade em ritmo normal com suas possibilidades e oportunidades. Essa desatualização culmina com a exclusão e o idoso, mais uma vez se recolhe ao seu mundo de poucas oportunidades e quase nenhum crescimento, e se visualiza como um inútil.

O idoso que leva uma vida ativa, aquele que segue se relacionando com o novo, que se interessa em aprender sempre mais sem se importar com o preconceito ou com a idade, está sempre com disposição para aceitar as novidades e submete a sua imagem de idoso experiente que aprende e ensina, a aperfeiçoamentos constantes. Além do mais, valoriza suas aptidões e incorpora contribuições proveitosas ao trabalho dos demais.

De certa forma observamos que o trabalho permanece presente na dinâmica do idoso e daí, o crescente aumento da necessidade de continuar prestando serviços mesmo depois de aposentado. Esse trabalho constrói e assume uma interação produtiva nas relações sociais, o que gera satisfação, impulsionando o cidadão a prosseguir eliminando os desafios e obstáculos encontrados em prol de um mundo melhor.

As transformações rápidas que acontecem mundo afora só não trouxeram ainda a descoberta da fórmula que evite o enfraquecimento das energias vitais e das limitações do viver. O homem dá passos largos para a conquista definitiva do espaço, trazendo novos debates e informações a respeito do universo e da vida em geral. Muitos experimentos e experiências são processados no espaço, em gravidade zero, trazendo cada vez mais aperfeiçoamentos tecnológicos. É muito possível que, se tais pesquisas ocorressem em nosso meio ambiente normal, não tivessem o mesmo resultado tão amplo que hoje têm e, inegavelmente estão presentes cada vez mais em nossas vidas cotidianamente. É fato que tiramos também por isso, benefícios que se vão tornando evidentes suportes para uma melhoria no apoio à vida e a procedimentos que se podem adotar para contribuir em tratamentos que vão permitir alongar um pouco mais a permanência das pessoas na Terra.

Após o seu lançamento, em 16 de julho de 1969, a nave espacial Apolo 11 pousou na superfície da Lua. Quatro dias mais tarde. Neil Armstrong, o Comandante daquela missão norte-americana, composta ainda pelos astronautas Edwin “Buzz” Aldrin – Piloto responsável pelo Módulo Lunar – de nome *Eagle* e Michael Collins – Piloto do Módulo de Comando – chamado de *Columbia*, e cuja missão durou até o dia 24 do mês referido, trouxe novos marcos e determinou novos rumos para a história da humanidade. Estava aberto o caminho para descobertas tecnológicas que iriam afetar como é sobejamente conhecido por todos, os vários recantos do fazer humano. Extremamente simbólica e premonitória desse evoluir é a frase dita por Neil Armstrong, *Este é um pequeno passo para o Homem...mas um grande salto para a Humanidade.*<sup>4</sup> As imagens dos astronautas caminhando sob o solo lunar, mostrando-se divertidos com a ausência de gravidade e o ato solene de fixarem a bandeira de sua nação no

---

<sup>4</sup> Neil Armstrong; “One small step for man. One giant leap for Mankind.” É esta a frase que o astronauta proferiu na sua língua materna.

solo daquele astro traz, em definitivo, a vitória na corrida ao espaço para os Estados Unidos da América sobre a antiga União Soviética, até então líder nesse desiderato. Esta vitória da nação Norte-americana, no entanto, serviria para despertar várias outras nações a quererem desenvolver conhecimento científico de modo a que, também elas pudessem chegar tão alto. Nações como as Européias, em consórcio – Inglaterra, França, Espanha, outras como a Índia, a China, todas já testaram, com sucesso, foguetes que chegaram ao espaço sideral. A China tem presentemente uma nave espacial orbitando a Terra – 7 de novembro de 2007. O Brasil possui a tecnologia, mas ainda não pode afirmar-se conquistador do espaço. Seu ensaio falhou, mas a nação não desistiu. Toda a tecnologia envolvida na produção de conhecimentos para materializar estas viagens significa também, descobertas para uma melhor proteção à pessoa, para que ela possa enfrentar, e vencer, ambientes hostis ao corpo humano. Conhecimentos esses que são trazidos para utilização entre nós e, também aí, permitirem aplicação para cura ou atenuar determinadas doenças.

Portanto, com este passo os Estados Unidos consolidam a sua posição de Super Potência mundial, reforçam também o seu comando econômico e, conseqüentemente, verificam-se avanços notáveis nos campos da informática e das tecnologias em geral. De avanço em avanço se distanciava ao quase esquecimento a sociedade industrial, para dar lugar à Sociedade da Informática, a que levará à Globalização e, com isso, à *Sociedade Bit* (Almeida, 2004). Caem as fronteiras que nos davam o conceito de distância. A *Internet* coloca pessoas de todo mundo num mesmo espaço comunicativo ao simples alcance dos nossos dedos. Comunicamo-nos, em tempo real, com pessoas que vivem literalmente no outro lado do mundo. Estamos, por isso, na era da globalização e, quem não se globaliza sente dificuldade em sobreviver neste nosso mundo moderno, também cada vez mais competitivo, em que apenas os mais fortes sobreviverão. Mas, os mais fortes também se encontram na faixa etária determinada como anciã, pelo Estatuto do Idoso. Hoje a medicina permite, repito, prolongamento de vida e de qualidade dela. Porém, não se pode deixar de referir a outra face da moeda.

Surgem novas indústrias e o automóvel fica mais acessível à população. Aumenta o nível de poluição e com ela a agressão séria à camada de ozônio. Por seu lado, este fator faz aumentar a temperatura do planeta, as geleiras derretem, aumentando os níveis dos oceanos, ameaçando de extinção várias espécies animais e, se o homem não tiver cuidado, ficará seriamente ameaçado também. Os desmatamentos destroem o “pulmão do mundo” que é a Amazônia. Com isso desaparecendo várias espécies de fauna e de flora. A agressão à natureza

promove o regresso de doenças que se consideravam erradicadas, como a dengue, a febre amarela, leishmaniose visceral, cólera, raiva, tuberculose, hanseníase, sarampo, malária, entre outras; a gripe espanhola (retorna com o nome de gripe aviária). A humanidade corre o sério risco de ter de enfrentar novamente grandes epidemias devido ao desequilíbrio que está provocando na natureza.

Os conhecimentos nos chegam a todo o momento dos quatro cantos do planeta, concomitantemente pelo rádio, televisão, *Internet*, celular. A celeridade com que recebemos cada vez mais informações se torna vertiginosa, como estão cada vez mais eficientes os meios de comunicação. Em todo este contexto vai chegando a idade, a passos lentos, sem que dela nos apercebamos, lado a lado, com o avanço das ciências médicas e o aumento da longevidade da vida do ser humano no planeta.

Na sociedade atual em que tempo e velocidade ditam as regras e a intensidade do relacionamento dos povos entre si, o idoso segue seu próprio ritmo, não significando isto que seja um incompetente ou um inábil. As limitações físicas existem sim, mas são muitas vezes superadas graças à experiência acumulada ao longo dos anos de vida que, agora é reaproveitada com as novas estratégias e programas sociais, para a reinserção dos idosos no mercado de trabalho, dando-lhes a oportunidade de se socializar, de se sentirem úteis e com vontade de continuarem vivendo. Mudanças sutis transformam as pessoas em idosos, mas elas continuam transportando seus sonhos, esperanças e expectativas, que trazem desde seus tempos de jovens. É assim que buscam respostas para seus anseios e para as mudanças que ocorrem em seus corpos, mas que sempre diferem umas das outras no grau e no modo em que cada um envelhece, principalmente ao nível da mente.

Palestras e cursos diversificados chamam atenção dos idosos para as mudanças do mundo moderno. Percebe-se grande necessidade de oferecer atividades que possibilitem um envolvimento de aspectos físicos, educacionais e culturais para essa população, que possa permitir uma integração maior com os mais jovens e também com os da mesma idade, mesmo que estejam distantes.

A percepção bastante clara da necessidade de resgate do tempo passado desse segmento, com relação às novas gerações, família, filhos e netos principalmente fazem com que o idoso interessado tome iniciativas e comece a se informatizar e atualizar, mostrando assim um grande potencial ainda adormecido, que o permite agora acompanhar e permanecer integrado com todos que participam da modernidade que se instalou a nível mundial.

Eles já buscam conhecer as novas tecnologias, admitem ser incluídos como parte ativa e atuante na sociedade moderna, e lutam cada vez mais pelo seu espaço onde possam ter condições de se mostrarem necessários e atuantes frente a uma sociedade que ainda sente dificuldade em aceitar o envelhecimento como etapa normal da vida. Muitos deles adotam ainda uma vida cheia de monotonia, se deixando escravizar por hábitos sacrificantes e rotineiros, que não acrescenta nenhum conhecimento novo e seus anseios e curiosidades permanecem paralisadas no tempo e no espaço à espera de algum acontecimento interessante que lhe chame a atenção.

A oportunidade de se conhecer novas pessoas ao redor do mundo e fazer amigos através da internet não deixa de ser uma novidade que encanta a todos, principalmente quando se vive em um mundo tranqüilo, sem muitos acontecimentos importantes ao longo de anos a fio; deparar com um amigo do outro lado do mundo, virtualmente falando favorece grandes oportunidades a estes idosos, que até há bem pouco tempo viviam isolados e deprimidos e agora se comunicam, às vezes catando teclas, trocam idéias, namoram e conseguem preencher o vazio que ficava em uma vida sem novidades, deixando-a repleta de novos conhecimentos, amizades, lazeres e, enfim, uma qualidade de vida que antes não se ousava sonhar.

Aquela imagem do velho que já não é capaz de aprender não faz mais sentido. Os que se sentem sonhadores e percebem que só o corpo envelhece correm atrás colocam toda sua independência a serviço do aprendizado e buscam realização dos seus sonhos através de uma educação continuada, que aguça sua curiosidade e mostra que apesar das limitações próprias da idade, ainda é tempo de aprender e ensinar. Como comenta Gouvêa, “o que mais abate a pessoa idosa é o fato de crer, ou ser levada a crer, que a idade destrói sua capacidade de aprendizado e sua vida útil.” (2003, p.95)

A satisfação daqueles que já conseguem manipular um computador é grande, os olhos brilham com as possibilidades de poder ler jornais, revistas de todos os lugares, o que antes era impossível. O computador lhes oferece informações sobre os mais variados assuntos, além de uma diversão e lazer, transportando-os para a realidade do mundo moderno onde sobem mais um degrau para a liberdade, autonomia e conhecimento, tudo isto sem sair de casa.

## CAPÍTULO III. O PERFIL DO IDOSO

### 3.1. Envelhecimento:

Todo o ser vivo segue um ciclo durante a sua existência de nascer, crescer, envelhecer e morrer. Cada fase deste ciclo é marcada por um acontecimento importante e o envelhecer não poderia ser diferente, pois é o processo de desgaste do corpo quando este atinge a idade adulta.

Na verdade, logo que nascemos já começamos a envelhecer, porém os sinais do envelhecimento se fazem evidentes na fase adulta, a partir do momento que as células somáticas do corpo começam a morrer e não são substituídas por outras novas, como nos tempos de juventude. É o organismo iniciando um processo de envelhecimento como consequência da passagem do tempo.

Acontecimento irreversível, todos os seres vivos deverão passar por esta fase que nada mais é que um processo progressivo de declínio das capacidades física e mental, além do surgimento de doenças crônicas que trazem como consequência principal o aumento do risco de morte.

Chopra nos alerta:

A vitalidade e a resistência declinam progressivamente, tornando difícil a realização do mesmo trabalho que costumava fazer. A pressão arterial sobe e muitos elementos bioquímicos afastam-se de seus níveis ótimos; a maior preocupação dos médicos é com o colesterol que vai aumentando gradualmente com o passar dos anos, marcando o insidioso progresso das doenças do coração, o que mata mais gente que qualquer outra enfermidade. Em outras frentes, mutações celulares começam a sair do controle, criando tumores malignos que matam uma pessoa em cada três, principalmente após os 65 anos de idade. (1994, p. 21)

Sabe-se que são muitos os fatores determinantes para a aceleração do processo de envelhecimento no ser humano, tais como: sedentarismo, alimentação inadequada, alcoolismo, tabagismo e outros. O processo nos vem naturalmente com a idade, porém com esses maus hábitos desencadeia aumento da pressão arterial e do colesterol; a falta de memória e as indesejáveis rugas aparecem, trazendo precocemente o envelhecimento que poderia ser retardado mantendo hábitos saudáveis e uma vida tranqüila.

Fazer uma delimitação sobre o tema “velhice”, recorrendo a conceitos pré-concebidos, não é tarefa nada fácil, pois tal exercício requer conhecimento aprofundado do assunto em

epígrafe, bem como do processo de construção social, onde se encontram inseridas pessoas de todas as proveniências e que já alcançaram esta etapa de suas vidas.

O fenômeno da expectativa de vida, crescendo a passos largos, nos leva à reflexão sobre o “ser velho” e a velhice no mundo contemporâneo. Experimentamos em todas as esferas, transformações profundas econômicas, culturais, sociais, etc. e, sentimos os avanços tecnológicos e científicos direcionando decisivamente os rumos das relações de todos os viventes no tempo e no espaço.

Porém, não se desmente o fato de que o tempo avança, sem escrúpulos, sem “apelo nem agravo” para todos nós. Está, no entanto, no modo como cada um vivencia e usufrui desse tempo, matéria singular e, por vezes, digna de ser aprendida.

Entende-se como velhice um estado ou condição de idoso, todo e qualquer ser humano que possua idade avançada, isto é, seja ancião.

Para a gerontologia, a velhice é concebida como um período de ajustamento às mudanças fisiológicas provocadas no organismo em função da idade.

Dá-se o nome de velho a tudo aquilo que já foi novo. O velho, em mentes pequenas recebe uma entonação, a maioria das vezes, pejorativa e preconceituosa. É grande a falta de respeito; basta se observar que no próprio dicionário, “velho” significa antigo, gasto pelo uso, obsoleto, antiquado, conforme se pode ler no Mini Aurélio, (2004).

Nas sociedades orientais, os idosos são respeitados, principalmente pela sua sabedoria. Já no ocidente eles são submetidos pelo menos a duas interpretações que se apresentam de maneira marcante e uma o oposto da outra: ou vivem um período dramático cheio de incertezas ou uma fase plena de realizações. Como defende Debert, (1999), a velhice pode ser conceituada como um período de perdas, propício a novas conquistas.

Podemos concluir, então, que as pessoas não são velhas só por apresentarem os cabelos embranquecidos ou por terem uma idade avançada; elas envelhecem muito mais quando por algum motivo se sentem incapazes de realizar algo, se tornando impotentes e improdutivas no seu imaginário; isto porque, se tiverem força de vontade e incentivo, poderão realizar muitas façanhas, ensinando e aprendendo com suas experiências e sua sabedoria acumuladas ao longo da vida.

O Brasil é caracterizado por uma cultura jovem e a maioria se nega a envelhecer. Para Alfons Deecken, (1997), envelhecer é uma das mais difíceis tarefas da vida humana. Ele comenta como a natureza se rebela contra o despojamento de um homem que assume seu lugar no próprio processo do envelhecimento. Nos alerta para o que acontece no mundo

contemporâneo, onde muitas pessoas se negam a envelhecer e por isto nunca enfrentam a grande crise da idade. Segundo ele, as pessoas lutam durante algum tempo contra o fato inevitável e aos poucos atingem um estado de resignação amargurada. Em seguida renunciam a toda ambição, se cansam e perdem a vitalidade. Para elas, a vida neste momento chega ao fim quanto a qualquer objetivo prático e, se ainda sobrevivem por algum tempo, é como cidadão melancólico e sem rumo.

Pontua ainda que uma das mais belas oportunidades para o crescimento e a evolução humanas ficam perdidas, porque estas pessoas não compreendem que o processo de envelhecimento oferece ao homem um grande desafio para o amadurecimento, para o progresso em nível humano e para maior personalização.

Não é cômodo perceber a aproximação da velhice e é tarefa quase que impossível assumir esta condição conscientemente. Ela é irrealizável para muitos. O envelhecer se transforma em uma crise de identidade onde a auto-estima se posiciona em declínio e as doenças e dificuldades próprias da fase chegam sem pedir permissão.

Ainda Gouvêa,

Envelhecer é a grande conquista dentro da vida. É a realidade que nos traz a consciência do tempo vivenciado em todos os sentidos. É a certeza de que nos foram dadas muitas oportunidades de crescimento. Cada passo, cada projeto ou mesmo sonho, nos leva para o futuro. A meta é sempre o futuro, mesmo que ele seja o próximo minuto. É tão natural esse comportamento que fazemos instintivamente, essa caminhada. Há todo um contexto espiritual, psicológico, material ou mental nos impulsionando para o amanhã. Do ontem que já foi nosso “agora” chegamos ao futuro, nosso “agora real”, quando atravessamos os anos, temos a felicidade de envelhecer. (2003, p.16)

O crescimento, entendido no seu mais amplo aspecto, deveria ser a meta maior a ser atingida pelo ser humano. Entendemos, pois, que envelhecer nos proporciona a aquisição rica de conhecimentos que nos impulsionam a uma meta final cheia de conquistas e aprendizados acumulados.

O Estatuto do Idoso institui penas severas a quem desrespeitar ou abandonar cidadãos da 3ª idade. Observa-se no seu artigo 1º:

(...) é instituído o **Estatuto do Idoso** destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> - Lei nº 10.741 de 1º de outubro de 2003.

Iniciando-se o advento da velhice, é normal que a pessoa se torne um pouco mais frágil e debilitada. Muitas são as pessoas que olham a velhice como sendo um tempo de limitações e sofrimento quando, pelo contrário, deveria ser uma fase interpretada como sendo um período em que se viveu o suficiente para ser possuidor de mais experiência e sabedoria, como nos ensina caracteristicamente a cultura oriental. Helman afirma que:

Especialmente em sociedades não alfabetizadas, os velhos são repositórios vivos da história oral e de tradições antigas, de hábitos culturais, convicções, mitos e conhecimentos rituais especializados. Nessas circunstâncias, a morte inesperada de um velho respeitado equivale ao efeito de uma biblioteca que se queima em uma sociedade alfabetizada e desenvolvida. (2006, p.18)

Isto nos chama à reflexão, pois o tratamento que a nossa sociedade oferece aos nossos idosos, nem de longe se compara ao tratamento que os orientais direcionam aos seus: cheio de respeito, amor e consideração, exaltando a sua idade, sabedoria e experiência adquirida ao longo da vida.

Segundo o parecer de Debert (1999), a velhice foi tratada a partir da segunda metade do século XIX, como sendo uma etapa da vida caracterizada pela decadência e pela ausência de papéis sociais. O modo preconceituoso, como regra geral, com que a sociedade encara e interpreta a etapa da vida que corresponde à velhice, é a de que esse momento está associado a um período repleto de sofrimento, de doenças e de solidão. Raramente ele é visto como sendo um período pleno de prazeres e alegrias por se ter alcançado a fase em estudo.

A **OPAS**<sup>6</sup> define envelhecimento como sendo Um processo seqüencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte.

Atualmente, num mundo globalizado, existem recursos suficientes para que o idoso aprenda a aproveitar a vida de forma consciente e de modo a lhe proporcionar felicidade, atingindo um equilíbrio entre o corpo e a mente, o que certamente contribuirá para gerar uma melhor qualidade de vida. O estilo de vida determina a longevidade, porque fatores do meio ambiente abreviam a vida de todos os seres humanos, afirma Cordeiro (2005, p.24). A longevidade é, sem dúvida, uma grande vitória que o ser humano vem conquistando aos poucos. Tal se deve à descoberta de medicamentos, que apóiam e sustentam por períodos mais

---

<sup>6</sup> - **OPAS** (*Organização Pan-Americana de Saúde*).

extensos, determinadas atividades físicas e protegem melhor certos órgãos vitais. Há uma maior tomada de consciência quanto a uma mais correta forma de se alimentar, além de que existe presentemente uma escolha maior em questão de alimentos.

A idade é semelhante a uma carga, afirma Godói, (2007), aumenta com o passar do tempo. O estudioso aconselha que não deixemos o tempo passar, mas sim, que passemos por ele, deixando nossas marcas positivas e nossa contribuição pessoal à humanidade.

É importante o ser humano se preparar para o envelhecimento, o que significa aprender mais e adquirir maturidade, saber e paciência. Tudo isto certamente aumentará a alegria de viver, gerando um envelhecer saudável e prazeroso.

Para atenuar esses efeitos do envelhecimento é necessário que o indivíduo não se entregue e continue se movimentando e fazendo exercícios, pois para se alcançar uma velhice saudável, com boa qualidade de vida, manter a autonomia é muito importante.

São muitos os benefícios que os exercícios físicos e mentais podem trazer na terceira idade e Hansen, (2007, p.166) cita alguns:

- ❖ Emocionais: a liberação das endorfinas produzidas no cérebro durante as atividades físicas resulta na melhoria do humor.
- ❖ Vocacionais: você ganha habilidade de desempenhar tarefas de lazer ou de interesse (jardinagem, trabalhos manuais, artes plásticas, marcenaria), com menos dor, sem sofrimento, com mais facilidade, obtendo grande satisfação pessoal e propósito para sua vida.
- ❖ Físicos: uma capacidade melhorada para se movimentar de maneira independente promove a sensação de bem-estar e confiança, devido às recentes descobertas em força, em mobilidade, na melhoria do equilíbrio, da coordenação, em flexibilidade. Esses fatos desencorajam um estilo de vida sedentário.
- ❖ Intelectuais: está provado que a atividade física estimula o crescimento de novas células cerebrais, que ajuda a manter a capacidade e a habilidade mental alerta e aguçada, ao desafiar a mente a se concentrar, a aprender novos movimentos, a coordenar e processar tais movimentos.
- ❖ Sociais: Os exercícios (sobretudo o condicionamento físico em grupo) promovem a interação social e o relacionamento entre os participantes. O sistema “companheiro” colabora com a motivação do compromisso continuado

do condicionamento. Manter a interação social produz um profundo efeito positivo numa velhice bem-sucedida.

Portanto, é preciso que o idoso continue a se movimentar, a trazer a mente sempre trabalhando porque esta é a melhor maneira de conseguir uma melhoria considerável no seu desempenho de tarefas do dia a dia sem se entregar ao sedentarismo e à depressão.

Mudanças estruturais e neuroquímicas podem também ocorrer no sistema nervoso, porém sua avaliação é muito difícil. Já é comprovado que o fato de envelhecer não está obrigatoriamente associado à deterioração intelectual. Prova disto é a crescente demanda de idosos nas faculdades da terceira idade e a grande necessidade de aprendizado que essa população tem demonstrado.

Neri e Debert afirmam que:

A educação é apontada como poderoso determinante de uma velhice bem sucedida, muito embora seja difícil testar seus efeitos, pela impossibilidade de isolar variáveis educacionais de outras do contexto externo e da vida pessoal. (1999, p.124)

Atualização cultural, visando a prevenção de doenças e socialização, dá segurança ao idoso para enfrentar de maneira mais tranqüila e adequada a fase crítica da velhice. Como recompensa, expande nele uma visão mais ampla do que é qualidade de vida e permanecer produtivo, o que muito contribui para evitar o isolamento e conseqüente solidão, criando ainda um espírito de independência e dignidade para enfrentar esse declínio inevitável da resistência e transformação do corpo, que leva à diminuição das capacidades físicas e mental.

É difícil no dia a dia a pessoa se livrar dos maus hábitos adquiridos ao longo da vida, mesmo sabendo que eles podem prejudicar a sua saúde e trazer dificuldades comprometendo sua qualidade de vida. Já estamos cientes que uma boa forma física e mental é primordial para que os caminhos sejam percorridos tranquilamente sem muitas doenças incomodando.

A solução mais adequada demonstra ser através da educação exaustiva e contínua o que deixaria as pessoas instruídas e mais receptivas às mudanças, principalmente no que diz respeito a exercícios, movimentos e à alimentação, estando sempre atento para não deixar que os maus hábitos favoreçam a entrada dos distúrbios na saúde, que depois de instalados, prejudicam visivelmente o bom andamento para uma velhice saudável.

Póvoa alerta: “conhecer e estar atento aos agentes formadores de radicais livres é muito importante para viver melhor no presente e prevenir as doenças no futuro.” (2000, p. 51)

Póvoa diz ainda:

Aqueles que cuidam bem de sua alimentação e adotam hábitos de vida saudáveis com certeza estão mais bem preparados para combater o excesso de radicais livres, mas dificilmente poderão escapar dessas ameaças à saúde, já que é praticamente impossível fugir das agressões ambientais na nossa civilização. (2000, p. 53)

Educação e saúde são duas áreas ligadas intimamente e, portanto devem ser trabalhadas em conjunto: o indivíduo aprende, à medida que se cuida; e já se sabe que os radicais livres podem ser os culpados pelo surgimento de várias doenças crônico-degenerativas chamadas de comuns na terceira idade, mas que na realidade podem ser evitadas e, quando já instaladas, ser controladas de maneira tal, que não atrapalhe o dia a dia do portador. Citamos algumas delas:

- ❖ Diabetes – Na terceira idade o tipo II é o mais comum, devido à diminuição das atividades do pâncreas na produção de insulina, que queima o excesso de açúcar no sangue.
- ❖ Hipertensão Arterial – O endurecimento das artérias provoca aumento da pressão sanguínea na parede das mesmas.
- ❖ Alzheimer – caracterizada por uma perda lenta e progressiva da memória, associada ao esquecimento de atividades do dia a dia, falta de interesse pelos acontecimentos ao redor e auto-esquecimento.
- ❖ Esclerose Múltipla – Ocorre uma reação inflamatória devido ao desaparecimento da mielina, tecido que protege os neurônios e isto impede o envio de informações do cérebro para várias partes do corpo, o que causa uma perda progressiva de sensibilidade e força nos braços e pernas.
- ❖ Osteoporose – Os ossos perdem e reabsorvem cálcio continuamente durante a vida e após os 35 anos a perda se torna acentuada. Nas mulheres é muito comum no período da menopausa a falta do hormônio estrogênio, que contribui para aumentar a perda de cálcio e acontece a descalcificação e fragilidade dos ossos, se tornando muito fracos e quebradiços. Porém apesar de ser um problema muito comum durante o climatério

feminino, pode também afetar os homens. A osteoporose gradualmente chega a impedir os movimentos e provoca muitas dores.

A memória é um conjunto de processos psíquicos coordenados entre si que envolvem a capacidade de integração e fixação no acervo do conhecimento, assim como registra fatos do cotidiano e também evoca as lembranças de fatos passados.

Problemas relacionados à perda de memória, principalmente nos idosos são cada vez mais comuns. O corpo é uma interação constante de todos os órgãos. O cérebro, como órgão importante desse sistema, necessita cuidados para enfrentar a fase do envelhecimento, pois considera-se que ele é o maior responsável pelo funcionamento do corpo, uma vez que o comando geral para todas as funções parte dele.

As doenças neuro degenerativas como mal de Parkinson, Alzheimer e outras atacam cada vez maior número de idosos.

O envelhecimento do cérebro está diretamente relacionado com o funcionamento dos neurônios, células que trabalham sob ação dos neurotransmissores (substâncias que promovem a condução dos impulsos nervosos).

São muitas as doenças neuro degenerativas e a manifestação delas tem início com a destruição dos neurônios.

Principalmente as pessoas estressadas começam a ter dificuldades de lembrar fatos e até mesmo nomes e, já se sabe que o estresse desencadeia a produção de radicais livres que também atacam o cérebro, sendo um dos principais causadores do quadro depressivo que acomete a maioria dos idosos.

Todas estas doenças podem ser evitadas com uma prevenção bem feita baseada em alimentação saudável, manutenção do peso corporal dentro dos padrões normais, exercícios físicos e mentais e, principalmente a aceitação pelo indivíduo da sua condição de idoso.

E resumindo, só trabalhando conjuntamente: social, educação e saúde pode se tornar viável uma sensibilização satisfatória por parte dos idosos, sociedade de modo geral e governantes, para esse grande problema “envelhecimento”, que atinge toda a humanidade, facilitando para que possa ser retardado e amenizado, levando a um final digno a todos aqueles que atingirem a longevidade.

É grande a preocupação dos governantes, pois à medida que as pessoas envelhecem apresentam uma alta prevalência de incapacidades físicas e mental, que geram no dia a dia maior dependência. Os responsáveis pelas políticas de saúde e educação necessitam, pois, se

reestruturar e se reciclar, criando programas reais e sintonizados com o bem estar deste crescente segmento, priorizando a manutenção da capacidade funcional das pessoas e, aos poucos incentivando, principalmente o continuar estudando, visando tornar natural a fase do envelhecimento e adquirir maior qualidade de vida a esse segmento populacional cada vez maior.

## **CAPÍTULO IV. O GRUPO “PROGRAMA DA MELHOR IDADE”**

A cidade de Paraíso do Tocantins está localizada a 63 km da capital, possui uma população de aproximadamente 42 000 habitantes e uma economia centrada na agropecuária, que a deixa posicionada entre as cinco maiores do Estado, sendo também referência comercial do vale do Araguaia e se destaca ainda pelo seu pólo comercial e industrial em franca expansão.

As belezas naturais da região, como a serra do Estrondo, córregos de águas cristalinas e exuberante vegetação típica do cerrado deram origem ao nome “PARAISO DO TOCANTINS” em 1989, ao então povoado, que nasceu em 1958 às margens da BR14, hoje Belém/Brasília ou BR153. A escolha desse nome foi feita pela esposa do encarregado da Companhia Nacional, empresa responsável pela construção da rodovia acima citada, que na época, nem de longe imaginava o tamanho da sua importância nos dias atuais, como elo entre as regiões norte e sul do país.

É nesta cidade em franco crescimento, que se encontra em atividades o grupo “PROGRAMA DA MELHOR IDADE”, fundado em 1997, pela então primeira dama do município dona Virginia Avelino e que recebeu, inicialmente, o nome de “CENTRAL CORAÇÃO”.

“Quatro anos depois, em nova gestão, o nome foi mudado para “PROJETO UVA”, que significa “União dos Velhos Amigos”.

No início, o grupo contava com a participação de uma média de 80 pessoas cadastradas, dez funcionários, com as reuniões de segunda a sexta feira, sempre no horário da tarde, quando os trabalhos domésticos são mais reduzidos.

Desenvolvia-se nesta época atividades como confecção de artesanatos e passeios, visando alegrar aquelas pessoas simples e marcadas por uma vida cheia de muito sofrimento e trabalho árduo. Nesta época ainda não se tinha plena consciência de que o idoso necessita educação continuada; já se cogitava do assunto, porém sem muita insistência em colocar em pratica as políticas nacionais do idoso, considerar principalmente, que ele deve participar ativamente na sociedade e também contribuir com seus conhecimentos acumulados e com isto ser incentivado a continuar produzindo, respeitando-se as limitações próprias da fase, mas permanecendo sempre ativo.

No mandato do prefeito Hider Alencar (2001/2004), médico cardiologista, intensificaram-se as atividades, inserindo a dança “forró”, típico da região, uma vez por

semana, caminhadas e outras, que ajudam a manter a saúde física e mental, melhorando a qualidade de vida dos participantes.

E finalmente, com as constantes mudanças e projetos aplicados nas políticas nacionais do idoso e com o intuito de tornar mais chamativas as atividades desenvolvidas, que visam única e exclusivamente o bem estar dessas pessoas, o grupo recebeu o nome de “PROGRAMA DA MELHOR IDADE” com o qual segue os trabalhos, aumentando cada vez mais o numero de participantes beneficiados.

A direção dos trabalhos fica por conta da primeira dama do município, a Sra. Lucimar Tavares, que comanda a Secretaria do Desenvolvimento e Ação Social do município de maneira exemplar, participando ativamente de todas as atividades do grupo, ajudando aqueles que se sentem abandonados e também às famílias que por diferentes motivos não conseguem acompanhar e cuidar dos que muito ofereceram enquanto ativos.

#### 4.1. As atividades do grupo “PROGRAMA DA MELHOR IDADE”

As atividades inseridas no mandato do prefeito Hilder Alencar ainda nos dias de hoje fazem parte da rotina do grupo, com um acompanhamento, de equipe multiprofissional como fisioterapeuta, educador físico, psicólogo, enfermeiro, técnico de enfermagem, pedagogo e assistente social.

A equipe acima referida, não só participa das atividades, tendo os dias específicos para atender aos idosos que necessitam cada um dentro da sua especialidade, e sempre respeitando a prioridade dos problemas apresentados pelos participantes, como também estimulam a conscientização do grupo para mudanças e adoção de uma nova concepção do envelhecimento, apesar do descaso ainda existente por parte de autoridades e políticos, mas se torna imprescindível essas atitudes, principalmente no combate ao analfabetismo, para que eles se sintam inseridos e participantes no que diz respeito à sua autonomia, a sua liberdade de ir e vir e sua inserção no mundo moderno.

Os atendimentos são estendidos aos familiares, dependendo da necessidade e isto tem feito a diferença no comportamento dos freqüentadores do grupo e gerado confiança e aumento da auto-estima.

Neri e Debert, afirmam que:

A Gerontologia Educacional é o próprio campo para investimento nas capacidades, atitudes e habilidades dos idosos, visando a promoção de sua qualidade de vida. A educação gerontológica guarda estreita relação com a Gerontologia Social especialmente no que tange aos fundamentos das políticas e práticas sociais em relação aos idosos, à prática da defesa dos direitos à cidadania pelos próprios idosos e à mudança de atitudes sociais em relação à velhice. (1999, p. 127)

Assim sendo, observa-se que as autoridades paraisenses começam, apesar de que ainda muito lentamente, a se empenhar em promover atividades que aguçam o interesse das pessoas dessa faixa etária e também de cumprir as leis que dizem respeito às políticas de acompanhamento e educação ao idoso. Esta é considerada a parte mais difícil, pois cada um traz registrado em si experiências e comportamentos diferentes acumulados por toda uma existência, formando conceitos e princípios enraizados ao longo do tempo e quase impossível de aceitar mudanças.

Com todo este empenho, ainda longe de ser o ideal, as autoridades e dirigentes do grupo conseguem ajudar muitas pessoas a melhorar sua qualidade de vida, sair de depressão, sedentarismo e solidão, atentando para que possam observar as mudanças nas leis, pois muitos deles, na sua simplicidade adquirida nos costumes antigos, nem sequer sabem que possuem direitos diferenciados.

Este é o objetivo da equipe multiprofissional atuante junto aos idosos do grupo “Programa da Melhor idade”, que através de projetos de educação continuada, vem contribuindo para uma melhoria nas condições de vida dos participantes, ao mesmo tempo conscientizando, para que eles possam ter um dia a dia ocupado com atividades saudáveis e assim aproveitar de maneira digna o seu tempo restante.

Torna-se cada vez mais clara a necessidade de mudanças de atitude tanto por parte das autoridades, quanto comunidade e familiares para os cuidados com os idosos, pois enquanto oferecem atividades chamativas e conseguem atingir os objetivos, afasta os riscos de agravamento de doenças típicas da idade, inclusive a depressão que dependendo do grau apresentado pode levar ao suicídio, já comprovado ser muito mais fácil prevenir do que tratar as doenças, até mesmo por questão de custos altos aos cofres públicos.

Atualmente são 168 idosos cadastrados e em média 150 frequentam diariamente as atividades, sendo que a participação mais constante é a do sexo feminino. Aos homens ainda faltam incentivos para que tenham participação mais ativa e freqüente nas reuniões do dia a dia.

Já as mulheres, elas se interessam mais pela confecção dos artesanatos como: pintura em tecidos e telas, bordados, crochê, tapetes de vários modelos e tamanhos, grande diversidade de arranjos de flores, vime, argila e até objetos de jornal e revistas reciclados. São peças lindíssimas e, enquanto aprendem também se divertem, cantando, contando histórias e espantando a solidão, que muitas vezes é a grande vilã causadora de depressão de pessoas dessa faixa etária.

Quando vendidas as peças confeccionadas, o valor é dividido meio a meio entre o autor e o grupo e essa verba é revertida na compra de mais material para confecção de novos objetos, medicações usadas por eles e também suprir alguma necessidade da instituição.

Vale lembrar que o material empregado nos trabalhos é fornecido pela instituição e que a maioria das pessoas a freqüenta todos os dias, tomam seus remédios e fazem suas refeições no mesmo local; algumas são pessoas muito simples, não têm familiares, ou estes não se importam com o cidadão e muitas vezes não tendo o que comer, a solução é o grupo, onde as refeições oferecidas ajudam a espantar a fome e a companhia dos instrutores e outros funcionários e mesmo dos colegas faz com que esqueçam, mesmo que por pouco tempo, da solidão, que muito maltrata pessoas tão sensíveis.

Com a divisão da renda entre artesão e a instituição, ele se sente valorizado e está sempre motivado a produzir e aperfeiçoar mais, pois é uma quantia pequena, mas que complementa a aposentadoria que na maioria dos casos é de apenas um salário mínimo e além destes benefícios, ainda trabalha a mente, o que ajuda a afastar, ou evitar um mal de Alzheimer e outras doenças prontas a se instalarem, simplesmente porque não há exercícios mentais para preservar e fortalecer os neurônios.

Os idosos ainda participam de cursos de pintura, bordado, culinária e outros, se sentindo valorizados e vitoriosos quando conseguem finalizar mais uma obra de arte que aprenderam no local.

Viagens de turismo também incentivam a participação e são programadas de três a quatro vezes ao ano, sempre acompanhados da equipe, com assistência integral.

Alem dessas atividades são oferecidas palestras educativas sobre temas diversos, como: sexualidade, hipertensão e diabetes, doenças sexualmente transmissíveis e outras, com participação ativa de todos eles.

Atividade importante como alfabetização esta sendo desenvolvida, produzindo efeitos extraordinários, pois muitos que não sabiam nem assinar o próprio nome, agora já conhecem as letras e aprenderam a ler, deixando de ser excluídos e humilhados.

Em seu livro “Velhice e Sociedade”, Neri e Debert são categóricas ao afirmar que:

Envelhecer bem depende do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo, o qual permitirá que, com os diferentes graus de eficácia, ele venha a lidar com as perdas ocorridas com o envelhecimento. O indivíduo idoso seleciona e se concentra naqueles domínios que são altamente prioritários, e que envolvem a convergência das demandas ambientais e da capacidade biológica, das habilidades e das motivações individuais. (1999, p.122)

Conclui-se, portanto, que os dirigentes do grupo e as autoridades locais estão trilhando o caminho certo, ainda apresentando erros, mas tentando acertar, para que os participantes sejam educados e reinseridos de acordo com as necessidades e as limitações de cada um, respeitando sempre os seus costumes e princípios.

Os homens do grupo têm participação diminuída, e aparecem somente quando têm interesses que chamam sua atenção, como por exemplo, o famoso forró nas sextas feiras, que tem sanfoneiro exclusivo e voluntario para alegrar o grupo e as aulas de dança. Os poucos que frequentam nos outros dias se concentram nas partidas de baralho e jogos de dama e também se mostram mais preguiçosos para as atividades físicas e desenvolver trabalhos artesanais ou outros.

O grupo conta ainda com apoio da comunidade de modo geral, que compra os trabalhos em artesanatos; fazendeiros de varias localidades fazem doações de leite, frutos, carne, etc. para ajudar na alimentação; uma pequena parcela, trezentos e quarenta reais por idoso cadastrado, vem pelo programa do governo federal, anualmente e esta verba é controlada pela Secretaria Municipal do Desenvolvimento Social.

Neste ambiente foram desenvolvidas as pesquisas referentes ao trabalho em andamento, cujo objetivo principal é mostrar a reação dos idosos frente às mudanças do mundo contemporâneo e detectar quem se adapta melhor e aceita as novidades, conseguindo transformar tudo isto em aprendizado e crescimento para uma melhor qualidade de vida.

#### 4.2. Processos da Pesquisa

Durante os meses de novembro, dezembro de 2009, janeiro e fevereiro de 2010, a pesquisadora frequentou as atividades do grupo, deu palestras para os participantes e procurou estar inserida no meio, usando um dialogo simples e aberto, enquanto captava a confiança dos

idosos entrevistados e mostrava a eles que o objetivo era trazer benefícios sem causar constrangimentos. No decorrer das entrevistas, se não se sentissem bem, poderiam desistir, o que não aconteceu, pois todos os entrevistados pareciam gostar de relembrar fatos passados, comparar com a vida moderna e dar sua contribuição para futuras melhorias que possam acontecer naquela comunidade.

Foram momentos de muito trabalho e também de descontração, onde as pessoas procuravam se identificar e contar suas histórias em cada resposta dada, relembrando as vivências do passado, o que muitas vezes transformava a entrevista em valorosos momentos de nostalgia, se sentindo importantes por estarem sendo ouvidos e valorizados.

Este trabalho é um estudo descritivo, cuja investigação teve segmento através de métodos de análise dos dados, quali/quantitativos, valendo lembrar que, de acordo com a opinião de Goldmann (1980), nenhuma das duas abordagens pode ser considerada suficiente isoladamente para a compreensão completa da realidade pesquisada.

Foram realizadas 32 entrevistas com os idosos do Grupo “Programa da Melhor Idade”, sendo 16 na faixa etária de 60 a 69 anos e 16 de 70 a 75 anos, utilizando um questionário composto de 34 questões. Os participantes foram selecionados aleatoriamente, durante as atividades programadas da instituição, onde eles experimentam várias manifestações do movimento humano, da cultura, do lazer, e principalmente do relacionamento com os demais que ali se encontram com o mesmo objetivo.

#### 4.2.1. Problemática

O contato freqüente com pessoas idosas nos faz observar muitas reações exteriorizadas por eles, principalmente com relação à discriminação e ao grande preconceito existente por parte da sociedade. A maioria deles não está preparada para envelhecer e sofre com as mudanças que ocorrem ao nível de corpo, mente e também com transformações advindas das novidades do modernismo, que mexe com suas raízes, e altera seus valores, até então seguidos rigorosamente por muitas gerações.

No grupo “Programa da Melhor Idade” a vida segue seu ritmo normal e os participantes também têm suas preocupações e dúvidas com relação às mudanças que ocorrem em todos os sentidos e cada vez com maior velocidade, tornando-se praticamente impossível que eles possam acompanhar e se adaptar a transformações tão significativas e em tão pouco tempo.

Com todas as transformações, o preconceito e a discriminação ainda existentes, buscase, com esse estudo, compreender quem se adapta melhor ao novo mundo e suas tecnologias, com menos sofrimento e melhor qualidade de vida e ao mesmo tempo oferecer uma pequena contribuição, para que as gerações futuras estejam mais bem preparadas para esta adaptação.

#### 4.2.2. Objetivo Geral:

Descrever o posicionamento dos idosos do Grupo “Programa da Melhor Idade” de Paraíso do Tocantins, frente a mudanças do mundo contemporâneo, mostrando como se adaptam a essas transformações e conseguem acompanhar, sem muito sofrimento e com melhor qualidade de vida e quem reage melhor, se o homem ou a mulher.

#### 4.2.3. Objetivos Específicos:

- ❖ Identificar o grau de aceitação dos idosos do Grupo “Programa da Melhor Idade” frente às mudanças do mundo contemporâneo.
- ❖ Observar e descrever as perspectivas desses idosos em relação a sua vida futura.
- ❖ Identificar, de acordo com as influências de gênero, quem se adapta melhor às mudanças do mundo contemporâneo.
- ❖ Identificar e descrever as preocupações que ocupam o cotidiano da mente desses frequentadores do grupo.

#### 4.2.4. Metodologia

No presente trabalho, considerando o enfoque dado ao envelhecimento, foi feito um estudo analítico, quali/quantitativo, descritivo e com uma averiguação crítico reflexivo e que permitiu à pesquisadora uma aproximação valorosa com o sujeito pesquisado, assim obtendo coleta de dados num ambiente tranqüilo, após captar a confiança dos participantes, que se sentiram à vontade para falar de suas ansiedades e sentimentos criados com as mudanças a que estão sujeitos no mundo moderno.

A pesquisa descritiva, de acordo com o parecer de Gressler (2003), tem por objetivo descrever situações e fatos observados em determinada comunidade, mantendo seu foco em fatos reais, comparando, interpretando e avaliando os dados obtidos de maneira fidedigna e clara.

O objetivo da pesquisa qualitativa é investigar de maneira segura e mais aprofundada a opinião de determinado público. Giovinazzo (2001) nos esclarece que a pesquisa qualitativa é útil para firmar conceitos e objetivos a serem alcançados e dar sugestões sobre variáveis a serem estudadas com maior profundidade. É um recurso utilizado quando se tem o objetivo de explicar como as pessoas pensam, agem e expõe suas idéias. Com esta aplicação se torna possível coleta de dados em um curto período, trabalhando crenças, hábitos, valores e atitudes de um grupo específico.

De acordo com Ribeiro *et al* (2001), a pesquisa quantitativa abre espaço para a realização de análises numéricas dos dados levantados na etapa qualitativa. Seguindo o pensamento, uma pesquisa quantitativa faz uso de instrumentos específicos, capazes de estabelecer relações e causas, levando em conta as quantidades. Atua com níveis de realidade, onde os dados se mostram claros e tem como objetivo trazer à luz os fenômenos indicadores e as tendências observáveis.

#### 4.2.5. Trajetória da Pesquisa

A pesquisadora fez trabalho de campo e durante os quatro meses de convivência com o grupo sentiu de perto a experiência, pois o contato pessoal propiciou um envolvimento no momento presente, permitindo entender os costumes, as normas e as rotinas no cotidiano dessas pessoas e os sentimentos gerados em cada tentativa de adaptação às novidades do mundo contemporâneo.

Este período vivido entre pesquisadora e participantes do grupo criou um vínculo de confiança entre os mesmos e isto permitiu observar como esses idosos pensam sua maneira de agir diante das dificuldades de adaptação encontradas com relação ao modernismo e a exposição de suas idéias. Muitos aproveitaram o momento para recordar e fazer comparações entre os tempos de juventude e o atual, se sentindo satisfeitos pela oportunidade de falar e dar sugestões, o que os faz sentir importantes, contribuindo com a história que, certamente ficará registrada para a posteridade.

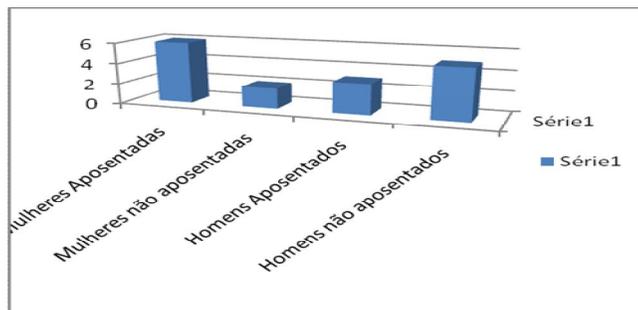
É oportuno lembrar que a pesquisadora fez um estudo analítico e nesse estudo dois grupos foram analisados e para isto foi importante esse interagir entre pesquisadora e idosos, todos envolvidos com o contexto no qual se encontram inseridos, trazendo assim, a oportunidade de entender as varias etapas de manifestação do objeto de estudo.

### 4.3. Resultados Encontrados

Idosos 60 a 69 anos - Entrevistados 8 homens e 8 mulheres

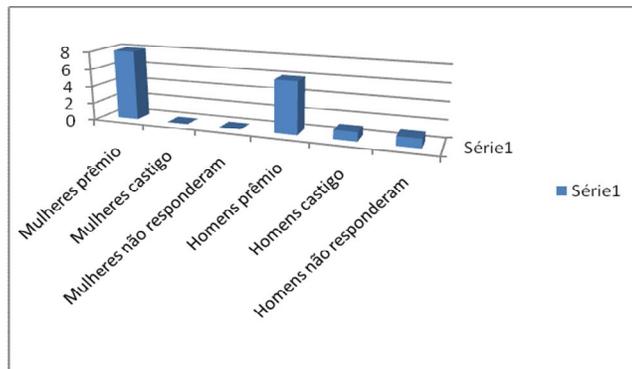
Quantos são aposentados?

Mulheres Aposentadas 6  
 Mulheres não aposentadas 2  
 Homens Aposentados 3  
 Homens não aposentados 5



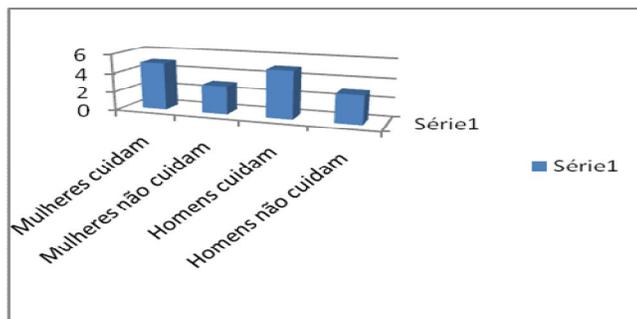
Quantos consideram a aposentadoria como prêmio ou castigo ?

Mulheres prêmio 8  
 Mulheres castigo 0  
 Mulheres não responderam 0  
 Homens prêmio 6  
 Homens castigo 1  
 Homens não responderam 1



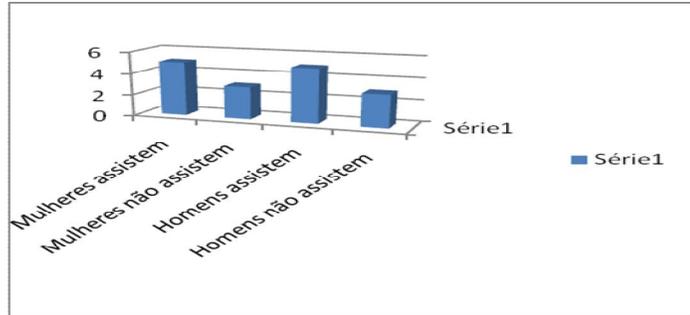
Cuidados com a aparência pessoal

Mulheres cuidam 5  
 Mulheres não cuidam 3  
 Homens cuidam 5  
 Homens não cuidam 3



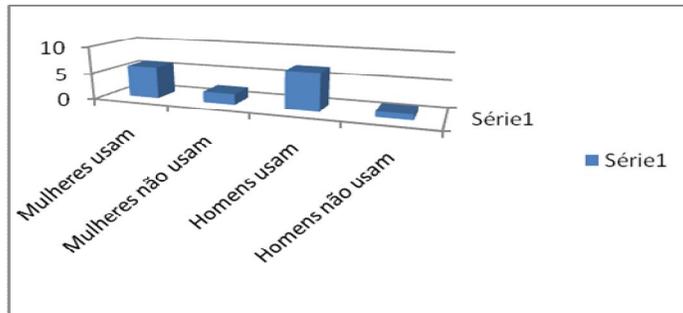
Quem assiste à TV ?

Mulheres assistem 5  
 Mulheres não assistem 3  
 Homens assistem 5  
 Homens não assistem 3



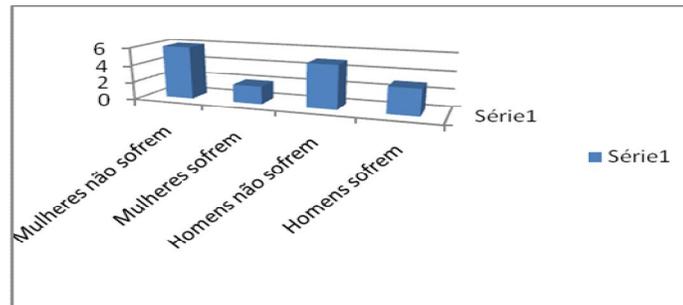
Quem usa celular ?

Mulheres usam celular 6  
 Mulheres não usam celular 2  
 Homens usam celular 7  
 Homens não usam celular 1



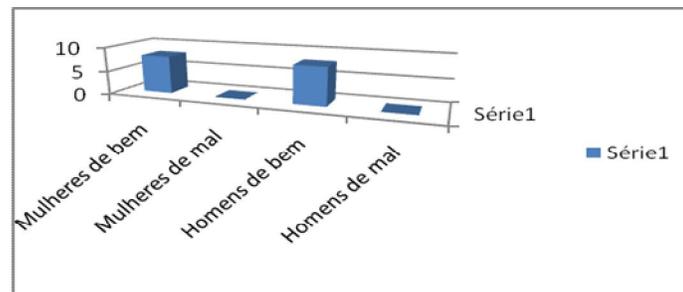
Quem sofre de depressão ?

Mulheres não sofrem 6  
 Mulheres sofrem 2  
 Homens não sofrem 5  
 Homens sofrem 3



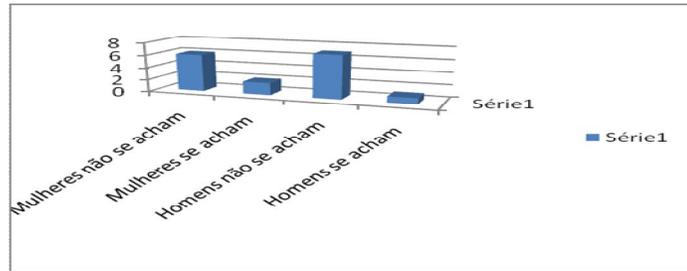
Quem está de bem com a vida ?

Mulheres de bem 8  
 Mulheres de mal 0  
 Homens de bem 8  
 Homens de mal 0



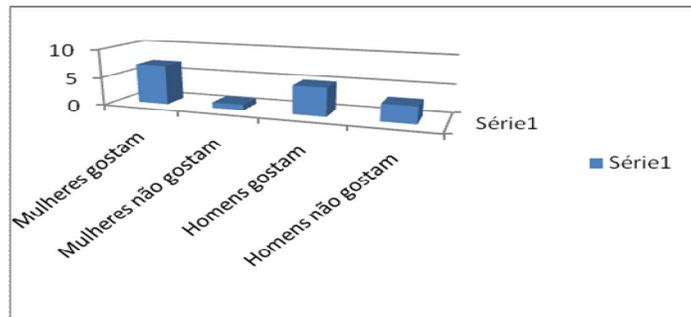
Quem se acha inútil ?

Mulheres não se acham 6  
Mulheres se acham 2  
Homens não se acham 7  
Homens se acham 1



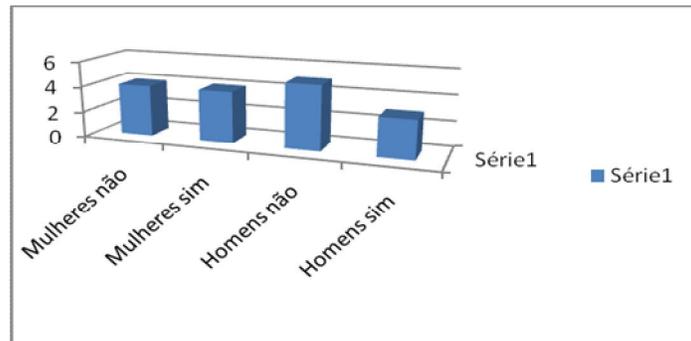
Quem gosta do mundo moderno ?

Mulheres gostam 7  
Mulheres não gostam 1  
Homens gostam 5  
Homens não gostam 3



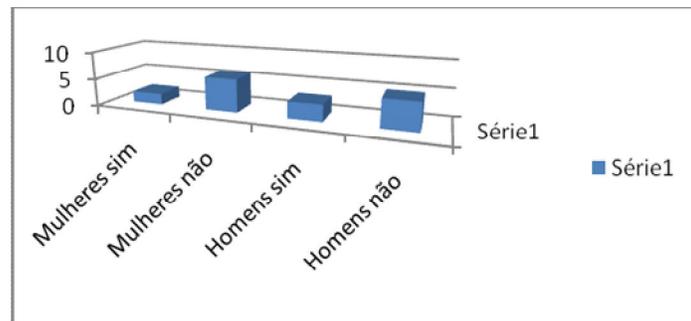
Dificuldades de adaptação novos tempos?

Mulheres não 4  
Mulheres sim 4  
Homens não 5  
Homens sim 3



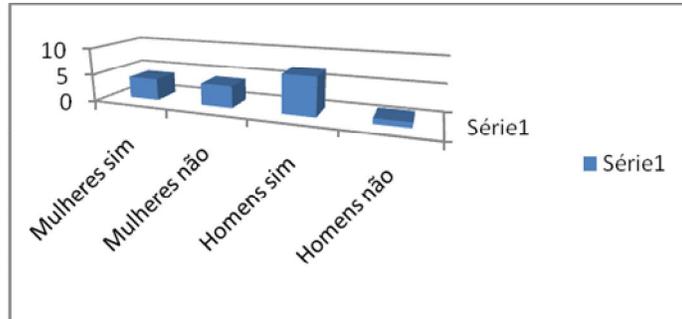
Quem sabe manusear o computador ?

Mulheres sim 2  
Mulheres não 6  
Homens sim 3  
Homens não 5



Quem sabe usar caixas eletrônicos?

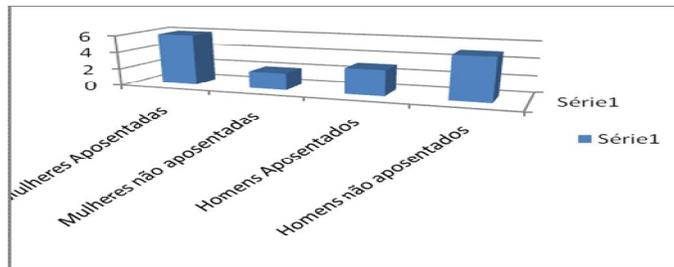
Mulheres sim	4
Mulheres não	4
Homens sim	7
Homens não	1



### Idosos 70 a 75 anos: Entrevistados 8 homens e 8 mulheres

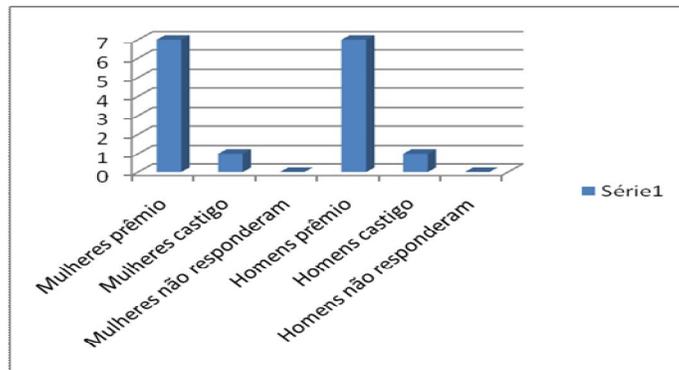
Quantos são aposentados ?

Mulheres Aposentadas	8
Mulheres não aposentadas	0
Homens Aposentados	8
Homens não aposentados	0



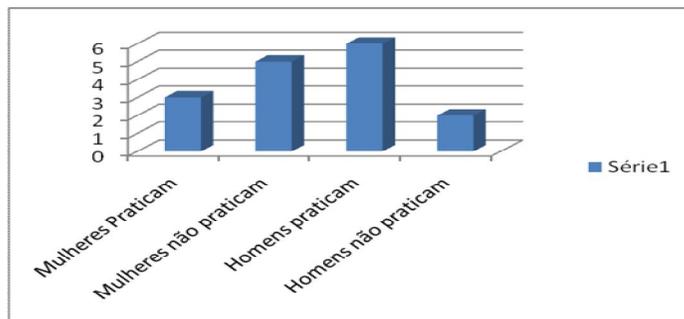
Quantos consideram a aposentadoria como prêmio ou castigo ?

Mulheres prêmio	7
Mulheres castigo	1
Mulheres não responderam	0
Homens prêmio	7
Homens castigo	1
Homens não responderam	0



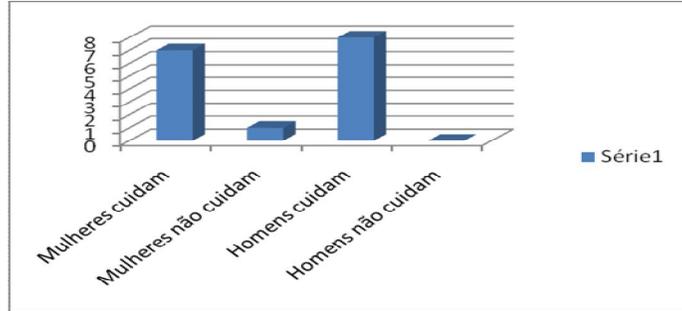
Quantos Praticam exercícios físicos ?

Mulheres Praticam	3
Mulheres não praticam	5
Homens praticam	6
Homens não praticam	2



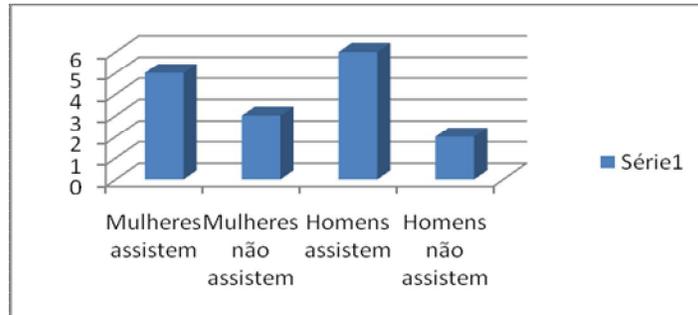
Cuidados com a aparência pessoal

Mulheres cuidam 7  
 Mulheres não cuidam 1  
 Homens cuidam 8  
 Homens não cuidam 0



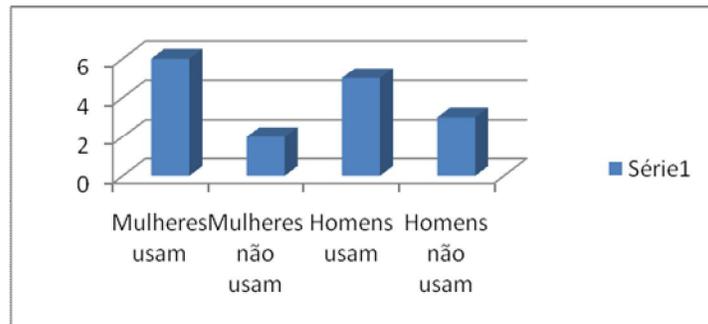
Quem assiste à TV ?

Mulheres assistem 5  
 Mulheres não assistem 3  
 Homens assistem 6  
 Homens não assistem 2



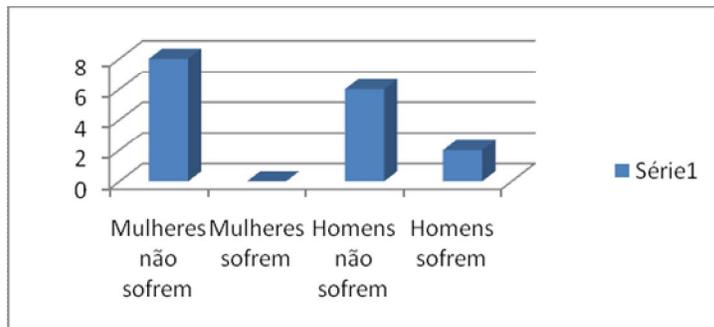
Quem usa celular ?

Mulheres usam 6  
 Mulheres não usam 2  
 Homens usam 5  
 Homens não usam 3



Quem sofre de depressão ?

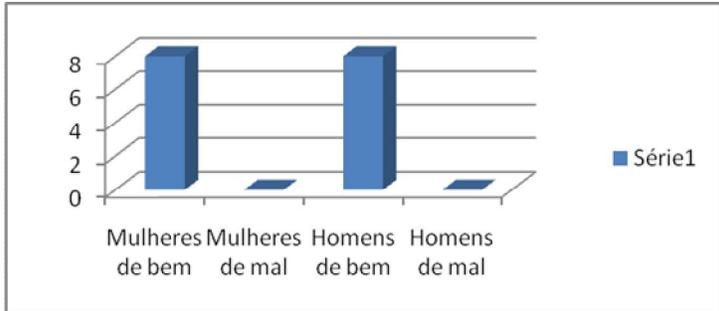
Mulheres não sofrem 8  
 Mulheres sofrem 0  
 Homens não sofrem 6  
 Homens sofrem 2



Quem está de bem com a vida ?

Mulheres de bem  
 Mulheres de mal  
 Homens de bem  
 Homens de mal

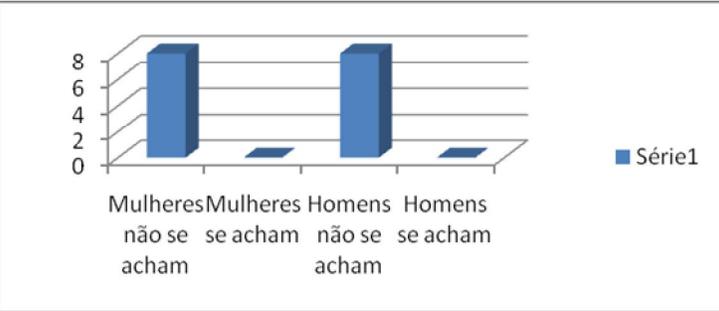
8  
 0  
 8  
 0



Quem se acha inútil ?

Mulheres não se acham  
 Mulheres se acham  
 Homens não se acham  
 Homens se acham

8  
 0  
 8  
 0



Quem gosta do mundo moderno ?

Mulheres gostam  
 Mulheres não gostam  
 Homens gostam  
 Homens não gostam

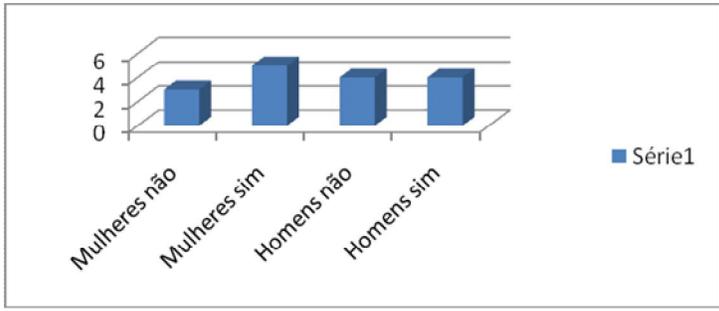
5  
 3  
 5  
 3



Dificuldades de adaptação novos tempos?

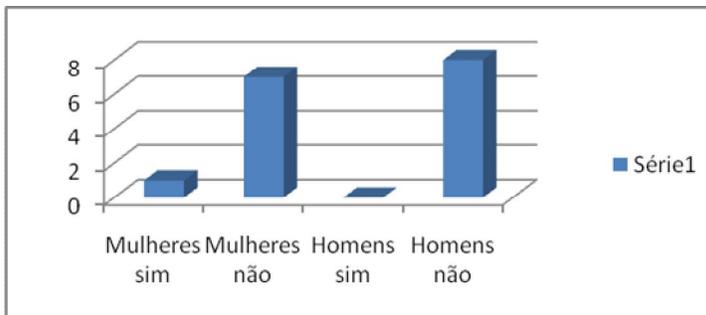
Mulheres não  
 Mulheres sim  
 Homens não  
 Homens sim

3  
 5  
 4  
 4



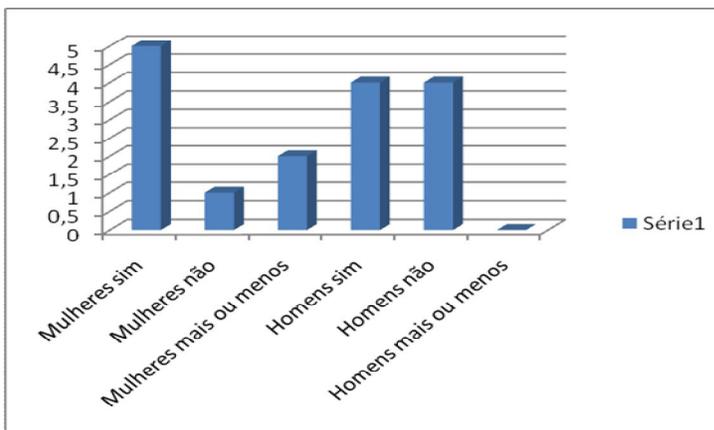
Quem sabe manusear o computador ?

Mulheres sim 1  
 Mulheres não 7  
 Homens sim 0  
 Homens não 8



Quem sabe usar caixas eletrônicas ?

Mulheres sim 5  
 Mulheres não 1  
 Mulheres mais ou menos 2  
 Homens sim 4  
 Homens não 4  
 Homens mais ou menos 0



#### 4.3.1. Análise dos Resultados

No desenrolar da pesquisa observou-se entre os entrevistados, desde analfabetos, alguns sabem somente assinar o nome, outros nem isto fazem, ate aqueles poucos que cursaram o ensino superior.

Percebe-se que as mulheres apresentaram menor ingresso no ambiente escolar, provavelmente por motivos relacionados à cultura, onde elas eram preparadas para serem mães e donas de casa e não teriam grandes necessidades de estudar e, também, vivendo em fazendas o acesso à escola era mais difícil, comprovando o que já foi mencionado em momento anterior: quanto maior a faixa etária, maior o índice de analfabetismo, deixando claro que muito lentamente a sociedade vai percebendo a grande necessidade do estudo para o cotidiano, principalmente para se acompanhar a educação dos filhos e a evolução dos tempos.

O alto índice de analfabetismo dificulta ainda o acesso desse segmento aos equipamentos das novas tecnologias como computadores, ipods, celulares entre outros aparelhos, sem ajuda de terceiros.

## Entrevistados na faixa de 60 a 69 anos

Aposentados na Faixa Etária de 60 a 69 anos					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Aposentados	% Total	Entrevistadas	Aposentados	% Total
8	3	37,50%	8	6	75,00%

Na faixa etária dos 60 aos 69 anos o índice de mulheres que se dizem aposentadas é maior que os homens, porém, na realidade, são pensionistas, ou seja, o marido veio a óbito e elas, por direito herdaram a aposentadoria deles. Observa-se, ainda, aquelas que viviam na zona rural e que conseguiram se aposentar, de acordo com as novas leis do país.

De acordo com as leis vigentes no país a idade limite para o idoso encerrar suas atividades e aposentar é aos 70 anos, porém a maioria se aposenta um pouco antes. Se encontra apto a receber o benefício: homens aos 65 anos e mulheres aos 60.

Quantos consideram a aposentadoria como prêmio ou castigo ?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Prêmio	% Total	Entrevistadas	Prêmio	% Total
8	6	75,00%	8	8	100,00%

Para as mulheres a aposentadoria é um prêmio e na maioria das vezes elas conseguem manter a família com o pequeno salário que recebem. Os homens, no entanto, nem todos consideram prêmio, pois quando se aposentam a renda cai e quase sempre eles precisam fazer trabalhos extras para complementar e conseguir manter o padrão de vida anterior à aposentadoria. Se isto não acontece, correm o risco de se sentirem excluídos do meio familiar, cair em depressão, o que, sem dúvida diminui a qualidade de vida desta pessoa e gera muitos outros problemas, principalmente de saúde.

Com os programas sociais voltados para a pessoa idosa, muitos conseguem se entrosar em outros meios e fazem atividades que podem ajudar a encontrar novas habilidades e assim, complementar sua renda e tocar a vida normalmente.

Tudo isto faz parte das ocorrências do mundo moderno, onde o objetivo principal das autoridades é manter o idoso na ativa e assim diminuir os atendimentos nos postos de saúde e hospitais.

Quanto Praticam exercícios físicos ?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Praticam	% Total	Entrevistadas	Praticam	% Total
8	6	75,00%	8	5	62,50%

Com as facilidades de comunicação no mundo moderno observa-se a todo o momento, propagandas divulgando a necessidade de se fazer exercícios físicos não só para manter uma boa forma, mas também para se obter qualidade de vida com saúde.

Os homens estão se conscientizando mais rápido dessa necessidade e já procuram mais estar entrosados em academias, caminhadas e cuidados com a aparência, o que demonstra um certo interesse em acompanhar a evolução dos tempos.

Cuidados com a aparência pessoal					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Cuidam	% Total	Entrevistadas	Cuidam	% Total
8	5	62,50%	8	5	62,50%

Com relação a cuidados com a aparência pessoal, tanto homens quanto mulheres do grupo

Se mantêm em equilíbrio embora não sejam todos que entendem a importância de se manter bem cuidado na aparência e usufruir dos recursos que as novas tecnologias tem apresentado para se ter uma boa saúde física e mental.

A revolução das indústrias de suplementos alimentares e de cosméticos também chamam muito a atenção, pois lançam no mercado, todos os dias, produtos que prometem ser a fórmula mágica para o rejuvenescimento. E alguns do segmento da terceira idade, gradativamente, já tem se mostrado consumidor assíduo, buscando a manutenção da saúde física e mental e acompanhando as tendências de mercado para os cuidados da aparência pessoal.

Quem assiste à TV ?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Assistem	% Total	Entrevistadas	Assistem	% Total
8	5	62,50%	8	5	62,50%

Televisão é assistida em proporções iguais tanto por homens, quanto mulheres. Todos os que assistem afirmam que gostam de ficar bem informados e procuram saber o que acontece no Brasil e no mundo. Os poucos que não assistem muitas vezes dizem que é por motivos religiosos ou mesmo falta de paciência.

A televisão continua sendo um grande meio de diversão para o idoso que não gosta de estar no meio de muitas pessoas, ou se sente incomodado com outros barulhos. Muitas vezes prefere se isolar e assistir algum programa interessante, ver notícias ou mesmo assistir um bom filme na tranquilidade de sua casa ou de seu quarto.

Quem usa celular ?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Usa	% Total	Entrevistadas	Usa	% Total
8	7	87,50%	8	6	75,00%

O telefone celular é usado mais pelos homens do que pelas mulheres, talvez porque passam mais tempo envolvidos com negócios. Elas se preocupam mais em receber notícias de parentes e amigos.

O celular se tornou um companheiro inseparável dos idosos, muitas vezes dados de presente pelos próprios filhos, que saem para o trabalho e precisam monitorar os acontecimentos dentro de casa.

Quem sofre de depressão?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Sofrem	% Total	Entrevistadas	Sofrem	% Total
8	3	37,50%	8	2	25,00%

Observa-se que os homens entram mais em depressão do que as mulheres.

A depressão é uma doença do século, típica da modernidade, na maioria das vezes provocada pelo estresse, que é uma consequência da agitação nos dias atuais. Porém, entre os

entrevistados, são poucos os que sofrem da doença, pois segundo as afirmativas deles, procuram reagir e freqüentar ambientes mais alegres, participam das atividades do grupo, o que contribui para uma rápida recuperação e melhoria na qualidade de vida. E, quando isto não basta, são orientados na própria casa, pelo serviço de enfermagem, a procurar ajuda com profissionais especializados e, isto evita maiores conseqüências advindos desse mal que tanto aflige não som idosos, como também crianças e adultos.

Quem está de bem com a vida?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	De bem	% Total	Entrevistadas	De bem	% Total
8	8	100,00%	8	8	100,00%

Há um equilíbrio entre os dois grupos; 100% dos que freqüentam as atividades se diz de bem com a vida. Apesar de alguns entrarem em depressão de vez em quando, o fato de estarem juntos no grupo ajuda para que consigam se socializar e esquecer os problemas e a solidão.

Quem se acha inútil ?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Acham	% Total	Entrevistadas	Acham	% Total
8	1	12,50%	8	2	25,00%

Existem aqueles que não se conformam com o envelhecimento e as limitações impostas pela fase e isto faz com que se sintam inúteis, porem a maior parte a se sentir assim é de mulheres.

Acostumadas a exercer as atividades do dia a dia, quando não têm mais condição de assumir todas as tarefas, acabam se deprimindo e se sentindo inúteis. Mas quando freqüentam o grupo, passam a aceitar com normalidade a fase do envelhecimento e se livram do sentimento de inutilidade, fazendo outros tipos de atividades, agora condizentes com suas condições físicas e mentais.

Quem gosta do mundo moderno ?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Gostam	% Total	Entrevistadas	Gostam	% Total
8	5	62,50%	8	7	87,50%

Os homens afirmam gostar mais do tempo da juventude, em que as mulheres eram mais submissas e havia menos violência, já as mulheres, a maior parte gosta dos tempos modernos, pois têm mais liberdade e tudo ficou mais fácil e algumas ainda dizem que é o tempo em que vivem e por isto é preciso se adaptar.

Dificuldades de adaptação novos tempos?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Sim	% Total	Entrevistadas	Sim	% Total
8	3	37,50%	8	4	50,00%

De acordo com a tabela, as mulheres têm mais facilidade de adaptação aos costumes e facilidades do mundo moderno. Isto acontece, segundo depoimentos delas, porque têm mais paciência para se inteirar das mudanças e com isto conseguem ver alterações benignas e que podem trazer coisas boas e úteis em tempos modernos.

Quem sabe manusear o computador?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Sim	% Total	Entrevistadas	Sim	% Total
8	3	37,50%	8	2	25,00%

A maioria, tanto homens, quanto mulheres afirmam não saberem manusear um computador porque não tiveram oportunidade de aprender.

Apesar de faltar oportunidade, eles sentem vontade de ter algum contato e mesmo aprender a lidar com esta máquina que num simples “clic”, pode ter contato com pessoas do outro lado do mundo, viajar por vários locais e tomar conhecimento da diversidade de culturas e acontecimentos que antigamente não se tinha condições de saber, a não ser vários dias depois do ocorrido.

Quem usa caixas eletrônicos e computador?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Usam	% Total	Entrevistadas	Usam	% Total
8	7	87,50%	8	4	50,00%

A maioria é aposentada ou pensionista e o pagamento vem pelo banco e por isto percebem a necessidade de aprender a usar esse recurso. Aqueles que não sabem, sempre recebem ajuda de um funcionário do banco ou vão acompanhados de algum familiar, mas sempre usam os caixas eletrônicos. Os homens, geralmente conseguem manusear, sozinhos o teclado dos caixas. Já o computador, uma minoria diz não se interessar e não quer aprender. Alguns tiveram a oportunidade de aprender um pouquinho, entrando em cursinhos e até mesmo com filhos e netos e a grande maioria afirma ter vontade de aprender, mas falta oportunidade para que isto aconteça, conforme já informado em item anterior.

### **Entrevistados na faixa de 70 a 75 anos**

Na faixa etária de 70 a 75 anos o perfil é um pouco diferente. Nota-se que o índice de analfabetismo é bem maior tanto para homens quanto para mulheres; apresentam grande resistência em mudar crenças e costumes que carregam desde a infância marcada por dificuldades e sofrimentos e a visão do mundo moderno acaba se tornando um fardo pesado, pois sentem que se não conseguem se adaptar, se torna insuportável sobreviver. Mas também não querem abrir mão dos princípios e, à estas alturas nem vale mais a pena tentar mudanças que entram em choque com sua formação.

Aposentados na Faixa Etária de 70 a 75 anos					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Aposentados	% Total	Entrevistadas	Aposentados	% Total
8	8	100,00%	8	8	100,00%

Todos do grupo nesta faixa etária que foram entrevistados são aposentados; as mulheres são aposentadas ou pensionistas, mas recebem seu salário no fim do mês, uma renda pequena, que serve para sua manutenção, inclusive para compra de medicamentos, pois a maioria tem algum tipo de doença crônica que necessita fármaco. Outros enfrentam problemas como desemprego na família de genro ou filhos e usam seu pequeno rendimento para

manutenção da casa, conseguindo, assim ser útil de alguma maneira e não ser tão desprezado pelos parentes.

Quantos consideram a aposentadoria como prêmio ou castigo?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Prêmio	% Total	Entrevistadas	Prêmio	% Total
8	7	87,50%	8	7	87,50%

Só um de cada grupo entrevistado considera a aposentadoria como castigo. Todos relataram ter levado uma vida muito sofrida, trabalhando de sol a sol para promover a sobrevivência sua e de familiares e com as novas políticas que concede o benefício a todos que viviam na zona rural eles acham que se trata de um premio merecido.

Quantos Praticam exercícios físicos?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Praticam	% Total	Entrevistadas	Praticam	% Total
8	6	75,00%	8	3	37,50%

A pratica de exercícios físicos nesta faixa etária é mais acentuado por parte dos homens, sendo que a caminhada vem em primeiro lugar.

As mulheres não aderem muito a esta pratica, mais por dificuldades de mudanças de conceitos de saúde. Muitas, já com o corpo desgastado, com problemas como, por exemplo, osteoporose, reumatismo, falta de circulação, ainda seguem os conceitos antigos de que só em repouso as dores passam e, com isto não se movimentam, possibilitando o atrofiamento de tendões, nervos e músculos e com isto diminuindo a qualidade de vida.

Cuidados com a aparência pessoal					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Cuidam	% Total	Entrevistadas	Cuidam	% Total
8	8	100,00%	8	7	87,50%

Também nos cuidados com a aparência pessoal, os homens saem na frente, se preocupando em manter um pouco da juventude perdida. Todos os entrevistados afirmam se cuidar para estarem sempre bonitos. Já as mulheres também se cuidam, porem um pouco menos do que os homens e dizem que nesta idade já não tem muito que mostrar.

Quem assiste à TV?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Assistem	% Total	Entrevistadas	Assistem	% Total
8	6	75,00%	8	5	62,50%

Os homens assistem mais a televisão e afirmam querer estar bem informados e acompanhar os acontecimentos no Brasil e no mundo. A minoria que não assiste diz não ter paciência e que a mesma só apresenta violência e programas chatos.

As mulheres, na sua maioria não gosta e não se interessa pelo que acontece no mundo. Dizem que os programas são de baixo nível e existe muito incentivo a sexo e à violência. Algumas não gostam por questões religiosas e preferem ouvir hinos, principalmente evangélicos, uma vez que a explosão de novas religiões fez com que fossem fundadas muitas igrejas, sendo também uma característica dos tempos modernos, essa liberdade de expressão religiosa.

Quem usa celular?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Usam	% Total	Entrevistadas	Usam	% Total
8	5	62,50%	8	6	75,00%

O celular as mulheres gostam mais, pois falam com filhos às vezes distantes, parentes ou amigos e também é uma maneira de os filhos que trabalham fora estarem sempre por perto, monitorando as mães que na maioria das vezes ficam em casa com netos e empregadas.

Os homens usam menos, mas também gostam de manter contato com familiares e amigos.

Quem sofre de depressão?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Sofrem	% Total	Entrevistadas	Sofrem	% Total
8	2	25,00%	8	0	0,00%

Os homens dessa faixa etária entram mais em depressão, se isolam mais e sofrem mais com as mudanças, embora seja uma minoria que se sinta assim. Já as mulheres entrevistadas afirmam nunca entrar em depressão por questões religiosas e também porque não se isolam, procuram sempre estar no meio de outras pessoas e freqüentando o grupo encontram amigos e se divertem fazendo trabalhos manuais e mesmo conversando.

Quem está de bem com a vida?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	De bem	% Total	Entrevistadas	De bem	% Total
8	8	100,00%	8	8	100,00%

No item de estar de bem com a vida, todos afirmaram que se sentem assim e que não tem motivos para se sentirem diferentes, pois freqüentando as reuniões do grupo, se divertem, passeiam, participam de brincadeiras e procuram estar sempre bem humorados.

Quem se acha inútil?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Se acha	% Total	Entrevistadas	Se acha	% Total
8	0	0,00%	8	0	0,00%

Nenhum se acha inútil, uma vez que afirmam ser queridos pelos familiares e amigos e gostarem de ajudar a todos quando podem. Se sentem valorizados e inseridos no meio em que vivem.

Quem gosta do mundo moderno ?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Gostam	% Total	Entrevistadas	Gostam	% Total
8	5	62,50%	8	5	62,50%

Novamente aconteceu empate entre homens e mulheres. Alguns afirmam gostar do mundo moderno, pois apesar das lembranças boas dos tempos de juventude, vivem neste mundo e por isto gostam das facilidades e procuram conviver com as novidades.

Os outros não gostam e preferem viver das lembranças. Afirmam principalmente não gostar dos avanços tecnológicos porque dificulta a vida, além de incentivar os jovens a não pensar, pois as coisas se tornaram mais fáceis e não são muito valorizadas como antigamente.

Dificuldades de adaptação novos tempos?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Sim	% Total	Entrevistadas	Sim	% Total
8	4	50,00%	8	5	62,50%

A dificuldade de adaptação às mudanças do mundo contemporâneo se observa em grande parte dos entrevistados dos dois grupos, considerando que pessoas dessa faixa etária trazem consigo costumes e regras herdadas de ancestrais muito enraizadas. As mulheres são um pouco mais conservadoras e por isto, neste grupo é maior a resistência.

Quem sabe manusear o computador?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Sabem	% Total	Entrevistadas	Sabem	% Total
8	0	0,00%	8	1	12,50%

Nos grupos entrevistados percebe-se a dificuldade de adaptação e a aceitação das novidades eletrônicas. Nenhum dos homens sabe manusear um computador e somente uma mulher admite ter aprendido. Uns por não gostar mesmo, outros por não se interessar e ainda temos aqueles que não sabem por não surgir oportunidade para tal aprendizado. Alguns dizem gostar somente de observar os filhos ou netos teclando com algum parente ou amigo e se sentem interessados em fazer perguntas, mas não conseguem manusear a máquina, às vezes até por acharem que já passaram da idade para certos tipos de atividades.

Quem usa caixas eletrônicos e computador?					
Homens			Mulheres		
Entrevistados	Usam	% Total	Entrevistadas	Usam	% Total
8	4	50,00%	8	5	62,50%

De acordo com os entrevistados as mulheres usam mais os caixas eletrônicos, sempre acompanhadas de algum familiar, quando precisam movimentar a aposentadoria, ou seja, só mesmo em caso de necessidade. Os homens, a metade dos entrevistados faz uso normalmente dos caixas e a maioria não precisa de ajuda para tal procedimento. Porém, manusear o computador, não conseguem ainda, conforme motivos explicados na tabela anterior, embora alguns manifestem vontade de aprender, mas falta oportunidade e um pouco de incentivo.

A verdade é que nesta faixa etária, eles ainda se sentem um pouco assustados com a quantidade de informações e novidades que aumentam a cada dia em decorrência do modernismo.

#### 4.3.2. Tabela de Integralização dos Dados

<b>Integralização dos Dados de 60 a 75 anos</b>				
	Homens Entrevistados: 16	%	Mulheres Entrevistadas: 16	%
Quantos São Aposentados?	11	68,75	14	87,50
Aposentadoria é Prêmio ou Castigo?	13	81,25	12	75,00
Quantos Praticam Exercício Físico?	9	56,25	11	68,75
Quantos Cuidam da Aparência Pessoal?	13	81,25	12	75,00
Quantos Assistem à Televisão?	14	87,50	10	62,50
Quantos Usam o Telefone Celular?	12	75,00	12	75,00
Quantos Sofrem de Depressão?	5	31,25	2	12,50
Quantos Estão de Bem com a Vida?	16	100,00	16	100,00
Quantos se Acham Inúteis?	1	6,25	2	12,50
Quantos Gostam do Mundo moderno?	10	62,50	12	75,00
Dificuldades de Adaptação aos novos Tempos?	7	43,75	9	56,25
Quantos Sabem Usar o Computador?	3	18,75	3	18,75
Quem Usa Caixas Eletrônicos e Computador?	11	68,75	9	56,25

## CONCLUSÕES

No grupo “Programa da melhor Idade”, onde esse trabalho foi desenvolvido, observou-se um equilíbrio no que diz respeito às mudanças e adaptação dos idosos ao mundo contemporâneo.

Esse novo mundo tecnológico abre espaço e faz a diferença na vida de todos, além de completar as mudanças apresentadas na atualidade, através da comunicação e informação constante e ainda promove a interação de todos os continentes, aproximando as pessoas, como num simples piscar de olhos.

Por este motivo, aos poucos, eles vão mostrando interesse; os analfabetos se introduzindo em programas de alfabetização, aqueles que já têm um pouco de estudo, procurando dar continuidade e assim, a vida continua, até que chegue o fim.

Ainda são muito reduzidos os programas voltados para a terceira idade na cidade. A maioria existente aborda mais a prevenção de doenças, visando qualidade de vida. Porém, sabe-se que os idosos se interessam também por outros assuntos que ainda são pouco divulgados no seu meio, o que dificulta o acesso desse segmento aos serviços oferecidos. Os programas educacionais e os cursos para terceira idade, aos poucos vem fazendo parte da vida dessas pessoas no Brasil, em Paraíso do Tocantins e também, como não podia deixar de ser, entre os idosos do grupo “Programa da Melhor Idade.” A passos lentos eles vão deixando de lado aquele medo de enfrentar o novo, atropelam os preconceitos ainda existentes e buscam novos conhecimentos, nos grupos de convivência e escolas, promovendo, entre outros a socialização, a saúde e, conseqüentemente a qualidade de vida tão merecida.

Os participantes do grupo, apesar de constatado, ser a maioria ainda de analfabetos e de origem simples, se mostram bastante interessados e já conseguem discutir sobre essa revolução tecnológica mundial, que cresceu vertiginosamente nos últimos anos e sabem, que só aqueles que conseguem se adaptar às mudanças, dominando o conhecimento, tem condições de competir no dia a dia e ser reinserido na batalha pela vida.

Eles se esforçam para aceitar as imposições e reviravoltas vertiginosas do mundo moderno, porém, as grandes barreiras, como o preconceito e o analfabetismo, ainda marcantes no seu meio, impedem que essa aceitação ocorra de modo satisfatório e menos doloroso.

É notório que uma proposta de construção de conhecimento para idosos se processa, primeiramente através de um contato com eles, como foi feito em campo e execução de

atividades socioculturais, usando mais conceitos relacionados ao envelhecimento e tudo que envolve essa fase tão importante do desenvolvimento humano.

Considera-se que o objetivo proposto inicialmente no trabalho alcançou suas metas e possibilitou realizar observações interessantes sobre a adaptação e aceitação dos idosos do grupo “Programa da Melhor Idade” com relação às modernidades e mudanças do mundo contemporâneo.

Observa-se ainda que o presente estudo trouxe à tona discussões importantes sobre o Estatuto do Idoso, sua ligação íntima com a modernidade, ficando claramente demonstrado em seus artigos que falam sobre a educação na velhice precisam ser mais frisados e executados, facilitando assim o acesso dessas pessoas à sala de aulas, pois só adquirindo novos conhecimentos, elas terão maiores chances de (re)inclusão na sociedade o que pode proporcionar a elas melhor adaptação ao modernismo e melhorias na sua caminhada final.

Notou-se ainda no trabalho de campo, que a participação dos idosos no programa tem despertado a maioria deles para uma conscientização, embora que de forma lenta e gradativa, e o envelhecimento saudável e ativo, portanto, bem sucedido.

As políticas vigentes nos dias atuais são insuficientes para atender às necessidades desse segmento populacional. Revendo a lei 8842/94 observa-se que ela recomenda que sejam desenvolvidas em todo país, programas educativos e paralelamente, uma maior conscientização sobre o envelhecer, salientando que o acontecimento é fase normal na vida de todo ser humano.

Já é comprovado que a educação deve ser um processo permanente e contínuo e o ser humano precisa se alertar para a importância de estar exercitando corpo e mente por toda a vida. Isto possibilita conservação e aperfeiçoamento dos valores adquiridos e também a troca de experiências, que ajuda a colocar em prática seus conhecimentos, gerando novas formas de melhorias no bem estar geral e adaptação social.

Quando se identifica e analisa transformações trazidas em decorrência do envelhecimento, abrem-se novos horizontes e facilita-se o estabelecimento de propostas educacionais mais eficazes e, com isto surgem novas maneiras de suprir as necessidades específicas do idoso, o que gera mais qualidade de vida

Espera-se, com este estudo, oferecer uma pequena contribuição ao grupo, ao município e a quem mais se interesse, para que através da educação permanente, as grandes mudanças possam derrubar as barreiras existentes e, com isso abrir um leque de possibilidades no meio, facilitando a vida desses idosos que ainda puderem aproveitar e dos que estão chegando a essa

fase tão difícil, porém tão cheia de experiências, que podem e devem ser utilizadas e revertidas em benefícios deles próprios, promovendo melhorias no restante da sua permanência entre os mortais.

Enfim, o envelhecimento não pode continuar a ser visto pela sociedade com uma visão altamente discriminatória como ainda acontece nos dias atuais. Estas barreiras precisam ser rapidamente derrubadas, pois todas as pessoas envelhecem sem se dar conta dos minutos, segundos, dias e anos. Essa etapa da vida irá alcançar a todos, sendo necessárias ações concretas, rápidas e seguras que promova eficazmente maior dignidade, e respeito a todos que chegam a esta fase, porque ela se torna uma grande vitória do ser humano.

## **BIBLIOGRAFIA:**

ALVES, Elizabeth Santos, LIMA, Gilneide de Oliveira Padre e CAVALCANTI JR., Manoel Nunes. (Orgs.). **Entre História, Trabalho e Educação**. São Paulo: Alínea, 2009.

ANDRIOLI, Antônio Inácio. “Auschwitz: a indústria da morte” in **Revista Espaço Acadêmico**. Nº 52, setembro de 2005 acessado em 4 de abril de 2010.  
<http://www.espacoacademico.com.br/052/52andrioli.htm>

ANGHER, Anne Joyce (Org.). **Vade Mecum Acadêmico de Direito** (7ª ed.). São Paulo: Rideel, 2008. Capítulo III: Da Educação E Do Desporto. Seção I

BENAVENTE, Ana. “A Educação para Todos (EPT): um desafio para as instituições democráticas”. in. Coluna Navegantes: Opinião, [www.canalcomum.com.br](http://www.canalcomum.com.br) 2009.

BEAUVOIR, Simone de. **A Velhice**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1990.

BRENNAND, Edna G de G e BEZERRA. “As Fontes Digitais e a História da Educação: novos horizontes em construção” in TEODORO, António. (org.). **Histórias (Re)construídas: leituras e interpretações de processos educacionais**. São Paulo: Cortez, 2004.

BUFFA, Ester, ARROYO, Miguel e NOSELLA, Paolo. **Educação e Cidadania: quem educa o cidadão?** (11ª ed.). São Paulo: Cortez, 2003.

CAMARANO, A. A. **O idoso Brasileiro no Mercado de Trabalho**. Rio de Janeiro: IPEA, 2001, p.27 ( texto p/discussão nº830).

CHOPRA, Deepak, M. D. **Corpo Sem Idade, Mente sem Fronteiras: a alternativa Quântica para o envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.

CORDEIRO, Rafael Alvarez. **Viver Mais e Melhor: uma proposta de vida longa e saudável**. (Trad. de João Batista Kreuch.). Petrópolis, RJ: Vozes, 2005.

DEBERT, Guita Grim. **A Reinvenção da Velhice**. São Paulo: EDUSP, 1999.

DYCHTOWALD, Ken in HANSEN, Mark Victor. **Como Envelhecer sem ficar Velho**. (Trad. de Lilian Jenkino). Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2007.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Miniaurélio: o dicionário da língua portuguesa/Aurélio Buarque de Holanda Ferreira; coordenação de edição Margarida dos Anjos, Marina Baird Ferreira. 6ª. ed. Ver. Atual. Curitiba: Positivo, 2006.**

FOGAÇA, Maria Cristina Costa Braga Horteli. **Reflexões Sobre o Envelhecimento**. São Paulo: Ed. LTR, 2005.

FREIRE, Paulo. **Educação e Mudança**. (29ª ed.) São Paulo: Paz e Terra, 1979.

\_\_\_\_\_. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. (34ª ed.). São Paulo: Paz e Terra, 2006.

FREITAG, Luiz. **Como Transformar a Terceira Idade na Melhor Idade**. São Paulo: Alaúde Editorial, 2005.

GIOVINAZZO, Renata A. **Focus Group em Pesquisa Qualitativa**. Artigo Fundação Escola de Comercio Alvares Penteado FECAP, 2001. Disponível em [http://www.fecap.br/adm\\_online/art24/renata2.htm](http://www.fecap.br/adm_online/art24/renata2.htm). Acesso em março de 2006.

GODÓI, Arilda S. “Introdução à Pesquisa Qualitativa e suas Possibilidades”. in **Revista de Administração de Empresas**, V. 35, n.2. Mar/Abr. 1995ª, p.57-63.

GOUVÊA, Maria Augusta Christo de. **Terceira Idade, Ainda Tempo de Semear**. Petropolis, RJ: Vozes, 2002.

\_\_\_\_\_. **Vivendo As Perdas Sem Danos**: Caminhando para uma terceira idade feliz. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

GOLDMANN, L. **Ciência Humana e Filosofia**. São Paulo: Editora Papirus, 1980.

GRESSLER, L.A. **Introdução à Pesquisa Projeto e Relatórios**. São Paulo: Loyola, 2003.

HELMAN, C. G. **Cultura, Saúde & Doença**. (4º ed.) Porto Alegre: Artemed, 2006.

JAEGER, Werner in BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **O que é Educação**. (1ª ed., 44ª reimp.). São Paulo/SP: Editora Brasiliense.

KURODA, T. **Age Structure and Aging Policy, Japan's Case**. Trabalho apresentado na XXII Conferência Internacional de População. China, Outubro, 1997, Japan: Nishon University, July 1997.

MATSUDO, Sandra M. e MATSUDO, Vitor K.R. “Prescrição de Exercícios e Benefícios da Atividade Física na 3ª Idade”. in **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. São Caetano do Sul, V. 05, nº4, 1992, p.19-30.

“MEC Propõe 14 anos de Ensino Obrigatório” in **UOL Educação**, postado em 29 de outubro de 2008 e acessado em <http://educacao.uol.com.br/ultnot/2008/10/29/ult105u7183.jhtm> no dia 19 de abril de 2010.

MONTEIRO, Pedro Paulo. **Envelhecer**: Histórias, Encontros, Transformações. Belo Horizonte: Ed. Autêntica, 2001.

Moreno, P. – Psicologia Aplicada à 3ª idade, CAD. Psicol. V.2. n.14, p.32-44, out. 1985.

PAIM, Paulo – **Estatuto do Idoso**. Ministério da Saúde. Brasília, DF. 2006.

PERRENOUD, Philippe. **Construir as Competências desde a Escola**; trad. Bruno Magne. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.

PÓVOA, Helion. **A Chave da Longevidade**. Rio de Janeiro: Ed. Objetiva, 2001

QUINTANILHA, Leomar. **Cartilha do Idoso**. Senado Federal: Brasília, DF. 2004.

Ribeiro, J. L. D; Echeverte, Márcia E.S; Danilevicz, A.L.F. – A Utilização do QDF na Otimização de Produtos, Processos e Serviços. Porto Alegre: FEEng/UFRGS, 2001.

RISMAN, Arnaldo. **Sexualidade e Terceira Idade: uma visão histórico-cultural**, Centro de Referência e Documentação sobre Envelhecimento da Universidade Aberta da Terceira Idade. UNATI – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, UERJ – V. 8 nº 1 – Rio de Janeiro, 2005.

RODRIGUES, Neidson. **Da Mistificação da Escola à Escola Necessária**. (10ª ed.). São Paulo: Cortez, 2001. (Coleção Questões da Nossa Época; v. 54).

SANTOS, Joana Silva. “Sistemas de Ensino na União Europeia” in **Educare.pt**. O Portal da Educação, 24.1.2007, acessado em <http://www.educare.pt/educare/Actualidade.Noticia.aspx?contentid=9504C420B14940668C987526BE9A73B1&opsel=1&channelid=0> no dia 14 de abril de 2010.

SAWAIA, Bader (Org.). **As Artimanhas da exclusão**: análise psicossocial e ética da desigualdade social. (3ª ed.). Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

TEODORO, António. (Org.). **Histórias (Re)construídas**: leituras e interpretações de processos educacionais. São Paulo: Cortez, 2004.

\_\_\_\_\_. **Globalização e Educação:** Políticas Educacionais e novos Modos de Governança. São Paulo: Cortez: Instituto Paulo Freire 2003 (Coleção Prospectiva ; v.9)

Veras, Renato – País Jovem de Cabelos Brancos – in Freitas, E. V. ET AL – Tratado de Geriatria e Gerontologia – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

Vergara, R, Floresta, C. – Idosos no Brasil estão cada vez mais ativos – Folha de São Paulo, São Paulo, 6 de agosto de 1999 – cotidiano, p.1.

Vieira, M. – Produtividade ainda contém Emprego – Estado de Minas, B. Hte., 19 de dezembro de 1999 – Economia, p.4.

[HTTP://www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br) –[20/01/2004] – banco de dados. Acessado em maio de 2007.

[WWW.wgate.com.br/fisioweb/sus/lei8842\\_94.htm](http://www.wgate.com.br/fisioweb/sus/lei8842_94.htm) – Acessado em junho de 2008.

[HTTP://portaldafamilia.org.br/artigos/artigo542.shtm](http://portaldafamilia.org.br/artigos/artigo542.shtm) - Acessado em junho de 2008.

[HTTP://www.artigos.com/artigos/sociais/serviço-social/oenvelhecimento-populacional-brasileiro-e-a-abordagem-da-midia-em-relação-a-pessoa-idosa-3281/artigo](http://www.artigos.com/artigos/sociais/serviço-social/oenvelhecimento-populacional-brasileiro-e-a-abordagem-da-midia-em-relação-a-pessoa-idosa-3281/artigo)  
Acessado em 09/11/2010 em Google Acadêmico.

[HTTP://www.abril.com.br/noticias/cienciasaude/censo2010-aponta-queda-fecundidade-envelhecimento-população-1286098.shtm/](http://www.abril.com.br/noticias/cienciasaude/censo2010-aponta-queda-fecundidade-envelhecimento-população-1286098.shtm/)  
Acessado em 09/11/2010 – Google Noticias.

# ANEXOS

## QUESTIONÁRIO

1 - Quantos anos tem?

2 – Qual seu grau de escolaridade?

3 – É aposentado?------(sim) ou

(não)

4 – A aposentadoria para você é premio ou castigo?

Por quê?

5 - Vive só?----- (sim) ou

(não)

6 – Gosta de estar no meio de outras pessoas?------(sim) ou

(não)

Por quê?

7 – Participa freqüentemente das atividades do grupo?------(sim) ou

(não)

Por quê?

8 – Pratica algum tipo de exercício físico?------(sim) ou

(não)

Qual?

9 – Acha importante praticar exercício físico?------(sim) ou

(não)

Por quê?

10 – Cuida da aparência física?------(sim) ou  
(não)

Por quê?

11 - Gosta de viajar?------(sim) ou  
(não)

12 – Assiste muito televisão?------(sim) ou  
(não)

Por quê?

13 - Possui telefone celular?----- (sim) ou  
(não)

14 - Gosta de usar?----- (sim) ou  
(não)

Por quê?

15 – Usa muito?------(sim) ou  
(não)

Por quê?

16 – Entra muito em depressão?----- (sim) ou  
(não)

Por quê?

17 - O que faz para melhorar?

18 – Você se acha um inútil?----- (sim) ou  
(não)

Por quê?

19 – Possui parentes que se preocupam com você?----- (sim) ou  
(não)

20 – Recebe sempre visitas de parentes e amigos?----- (sim) ou  
(não)

Por quê?

21 – E você, procura por eles sempre?----- (sim) ou  
(não)

Por quê?

22 – Se sente de bem com a vida?----- (sim) ou  
(não)

Por quê?

23 – Gosta do mundo moderno?----- (sim) ou  
(não)

Por quê?

24 – Acha melhor o mundo moderno ou os do tempo de juventude?

Por quê?

25 – Sente dificuldades em acompanhar e se adaptar às mudanças?  
----- (sim) ou  
(não)

Por quê?

26 – Que acha dos caixas eletrônicos dos bancos?

27 – Já manejou um computador?----- (sim) ou  
(não)

Por quê?

28 – Consegue trocar emails e bater papo com amigos e parentes pela internet?  
----- (sim) ou

(não)

Por quê?

29 – Namora pela internet?------(sim) ou

(não)

Por quê?

30 – A sua rotina mudou com o modernismo?------(sim) ou

(não)

Por quê?

31 – Consegue ver a internet como forma de lazer e aprendizado?

----- (sim) ou

(não)

Por quê?

32 – Tem muitos amigos na internet?

32 – Gosta dos bate papos?------(sim) ou

(não)

Por quê?

33 – Prefere passeios ao vivo ou pela internet? ------(sim) ou

(não)

Por quê?

34 – Acha que sua vida melhorou depois que aprendeu a usar caixas eletrônicos e o

Computador?----- (sim) Ou

(não)

Por quê?

## ANEXO - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

### O POSICIONAMENTO DOS IDOSOS DO GRUPO FRENTE ÀS MUDANÇAS DO MUNDO CONTEMPORÂNEO

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, \_\_\_\_\_ abaixo assinado, concordo em participar da pesquisa acima intitulada.

O pesquisador manterá sigilo absoluto sobre as informações, assegurará o meu anonimato quando da publicação dos resultados da pesquisa, **além de me dar permissão de desistir**, em qualquer momento, sem que isto me traga qualquer prejuízo para a qualidade do atendimento que me é prestado, caso sinta qualquer constrangimento por alguma pergunta.

A pesquisa será realizada pela mestrandia Marisa Guimarães e orientada pelo Professor Doutor Emmanuel Sabino.

Fui informado (a) que posso indagar o pesquisador se desejar fazer alguma pergunta sobre a pesquisa, pelo telefone: (63) 8113 1037, endereço: Rua Princesa Isabel nº376 – Casa A – Bairro Jardim Paulista – Cidade de Paraíso do Tocantins - TO e que, se me interessar, posso receber os resultados da pesquisa quando forem publicados. Esta pesquisa corresponde e atende às exigências éticas e científicas indicada na Res. CNS 196/96 que contém as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, este termo de consentimento será guardado pelo pesquisador e, em nenhuma circunstância, ele será dado a conhecer a outra pessoa.

Assinatura do (a) participante: \_\_\_\_\_

Pesquisadora Mestranda  
Marisa Guimarães

Orientador Científico  
Dr. Emmanuel Sabino

**EPÍGRAFE:**

“Fiz um acordo com o tempo, nem ele me persegue, nem eu fujo dele; um dia a gente se encontra.”

Mario Lago – 1911-2002 – Rio de Janeiro (advogado, poeta, letrista e ator).