

**Envelhecimento: Como pensar o trabalho, a sociedade e as cidades?**

**VI Workshop de Análise Ergonômica do Trabalho**  
**III Encontro Mineiro de Estudos em Ergonomia**  
**VIII SIMPOPET** Simpósio do Programa de Educação Tutorial em Economia Doméstica

**18 de julho de 2013** Auditório da Biblioteca Central



## **Sentidos da velhice: um estudo sobre a percepção de pessoas idosas quanto ao envelhecimento**

**Kamilla Dias de Oliveira**

Graduanda em Economia Doméstica pela Universidade Federal de Viçosa (UFV) kamilla.dias@ufv.br

**Rita de Cássia Pereira Farias**

Doutora em Antropologia Social, professora do curso de Economia Doméstica (UFV) rcfarias@ufv.br

**Rosalina Souza Araújo Silva**

Graduanda em Economia Doméstica pela Universidade Federal de Viçosa (UFV) rosalina.silva@ufv.br

*Resumo: Desde a década de 1960, a população de pessoas idosas vem aumentando consideravelmente no Brasil e no mundo, em decorrência dos avanços da medicina e da redução da taxa de natalidade. Sendo assim, esta pesquisa teve como objetivos analisar os significados da velhice, discutir a percepção dos idosos sobre esta fase da vida, dando ênfase às suas experiências durante o processo de envelhecimento. A pesquisa foi realizada junto a um grupo de idosos participantes de um núcleo de convivência, que oferece diversas atividades com o intuito de estimular a participação, a socialização e elevar a autoestima dos participantes. A metodologia, de caráter qualitativo e cunho exploratório, constou de pesquisa bibliográfica e uma etapa exploratória de campo. Para a coleta dos dados, buscou-se conhecer suas percepções e visões sobre a velhice, mediante entrevistas junto aos idosos, que foram gravadas com o consentimento de todos, e transcritas para uma melhor análise e interpretação dos resultados, que foram analisados qualitativamente. Os resultados indicaram que os idosos apresentam uma visão negativa sobre o uso do termo velho e procuram fugir dos estereótipos ligados à imagem do velho incapaz e dependente, além de buscar destacar seu dinamismo, independência e vida saudável.*

*Palavras-Chave: Idosos; significados sobre a velhice; estereótipos.*

### **1. Introdução**

*“O ser humano enquanto estiver vivo, tem que estar mexendo” (Miguel, 67 anos)*

Os avanços da medicina e a melhoria da qualidade de vida das pessoas têm contribuído para um aumento significativo do número de idosos no Brasil e no mundo. Segundo dados do IBGE (2012), o Brasil inicia o novo século com a população idosa crescendo proporcionalmente quase oito vezes mais que os jovens, e quase duas vezes mais que a população em geral. Os dados mostram que, em números absolutos, o país possui uma das maiores populações de idosos do mundo, e isto vem acompanhado de uma busca pela comunidade científica, sociedade civil e governo em assegurar condições favoráveis para que haja efetivação de políticas públicas para os idosos e melhorias em sua qualidade de vida.

**Envelhecimento: Como pensar o trabalho, a sociedade e as cidades?**

**VI Workshop de Análise Ergonômica do Trabalho**  
**III Encontro Mineiro de Estudos em Ergonomia**  
**VIII SIMPOPET** Simpósio do Programa de Educação Tutorial em Economia Doméstica

**18 de julho de 2013** Auditório da Biblioteca Central



Apesar de a Constituição Federal de 1988 favorecer a construção de políticas para os idosos, Nunes et al (2011) mencionam que as políticas sociais ainda são insuficientes para suprir as demandas desse grupo. Por isso, faz-se necessário uma concentração de esforços de profissionais nas diferentes áreas, objetivando um maior conhecimento sobre o fenômeno do envelhecimento e o papel social da família nessa etapa da vida.

Nesse processo, vale destacar a atuação dos profissionais em programas voltados para idosos, visando assegurar os meios de alcançar uma velhice saudável, com menor dependência e limitações físicas e sociais. Exemplo disso é o Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI), que oferece diversas atividades físicas, recreativas e educativas com o intuito de estimular a participação, a autonomia e a socialização dos idosos que são motivados a falar de seus saberes, vivências e dificuldades enfrentadas no cotidiano. Além de oferecer suporte físico e psicológico aos participantes, por ser um local de agradável convivência, evita o isolamento, estimula a autonomia e eleva a autoestima dos idosos.

Dentre as atividades oferecidas pelo PMTI estão as oficinas de memória, cujas discussões possibilitaram a construção deste artigo. As oficinas contribuem para a sociabilidade dos idosos, possibilitando levantar suas histórias de vida, discutir significados da velhice, os problemas inerentes ao envelhecimento e estereótipos ligados à velhice.

Essa discussão torna-se relevante porque vivemos em uma sociedade que valoriza a juventude e despreza a velhice. Em função dos padrões de beleza impostos pela sociedade, muitos idosos buscam retardar a aparência envelhecida recorrendo a diferentes meios estéticos e até intervenções cirúrgicas. Com isso, a velhice passa a ser revestida de estima, quando deveria ser tratada como a etapa final do ciclo de vida humano, que requer atenção especial (DECKER et al, 2009).

A discriminação social que acomete os idosos reflete na autoestima, causando desconforto emocional a esses sujeitos. Outro fator que contribui para a baixa autoestima na velhice, conforme Decker et al (2009) está a falta de apoio afetivo dos familiares, que muitas vezes não dão a devida atenção aos idosos, nem contribui para sua autonomia e independência.

Assim, este artigo, tem como objetivo discutir a percepção dos idosos sobre a velhice, dando ênfase às suas experiências.

Especificamente buscou-se:

- Identificar a percepção dos idosos quanto à chegada da velhice;
- Conhecer as representações dos idosos sobre o termo velho;
- Verificar os receios e inseguranças quanto à velhice;
- Discorrer sobre estereótipos ligados à velhice.

**Envelhecimento: Como pensar o trabalho, a sociedade e as cidades?**



**VI Workshop de Análise Ergonômica do Trabalho**  
**III Encontro Mineiro de Estudos em Ergonomia**  
**VIII SIMPOPET** Simpósio do Programa de Educação Tutorial em Economia Doméstica

**18 de julho de 2013** Auditório da Biblioteca Central



Universidade Federal de Viçosa

## 2. Procedimentos metodológicos

O estudo foi realizado na cidade de Viçosa – MG, a qual, segundo dados do IBGE, possui uma população estimada de 72.244 mil habitantes, sendo 7.976 idosos, perfazendo 11% da população total (IBGE, 2010).

Esta pesquisa de caráter qualitativo possui um cunho exploratório que, segundo Gil (2008), proporciona maior familiaridade com o problema de pesquisa, por buscar formas de explicitá-lo. Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica em livros, monografias, teses e artigos referentes ao tema. Além disso, foi feita uma pesquisa empírica junto aos idosos participantes do Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI), que conta mais de 2 mil idosos cadastrados.

A amostra foi composta por idosos que participaram, em 2012, das oficinas do projeto *Esta ruga tem história: Envelhecimento, Memória e Transmissão de Saberes* que envolve reuniões semanais nas quais os idosos são estimulados a falar dos significados do envelhecimento, percepções sobre a velhice (como eles se viam, eram vistos e como se sentiam), além de relatar suas experiências de vida. Para isso, a equipe de trabalho realizava dinâmicas de grupos utilizando mensagens, pequenos vídeos, brincadeiras, além de entrevistas individuais.

As reuniões abordaram temas como: envelhecimento saudável, cidadania e direitos humanos, prevenção quanto à violação dos direitos dos idosos, estereótipos ligados ao envelhecimento, dentre outros. As reuniões visavam resgatar as histórias de vida e memórias dos idosos, bem como identificar os problemas enfrentados no cotidiano e suas relações com a família e sociedade.

Apesar de as oficinas serem frequentadas por 15 idosos, alguns eram mais participativos e expressavam com maior desenvoltura suas ideias e pontos de vista. Outros, sendo mais reservados, expressavam suas opiniões com frases curtas, aceno de cabeça ou sorriso. Apesar dos diversos temas trabalhados ao longo do ano de 2012, para o presente artigo foram selecionados depoimentos relativos à percepção de quatro idosos (dois homens e duas mulheres) quanto à percepção sobre chegada da velhice, receios e inseguranças diante da velhice, representações sobre o termo velho e, estereótipos ligados à velhice.

As análises foram divididas nas seguintes abordagens: visão sobre o envelhecimento, laços familiares, receios que surgem na velhice, envelhecimento autônomo e participativo e PMTI como lugar que propicia aprendizagem e qualidade de vida.

Os idosos depoentes eram aposentados, possuíam renda familiar abaixo de três salários mínimos, eram casados e haviam cursado o ensino fundamental incompleto. As mulheres eram donas de casa e nunca haviam trabalhado fora do ambiente doméstico. Já os homens trabalharam como caminhoneiro ou servidor público, e, na ocasião da pesquisa, não estavam inseridos no mercado de trabalho.



**Envelhecimento: Como pensar o trabalho, a sociedade e as cidades?**



**VI Workshop de Análise Ergonômica do Trabalho**  
**III Encontro Mineiro de Estudos em Ergonomia**  
**VIII SIMPOPET** Simpósio do Programa de Educação Tutorial em Economia Doméstica

**18 de julho de 2013** Auditório da Biblioteca Central



### **3. Representações sobre a velhice: “Para não ser velho, tem que se movimentar”**

Através dos depoimentos e convivência com os idosos do grupo PMTI, foi possível identificar alguns significados e percepções sobre a velhice. Segundo os idosos, a velhice chegou de forma despercebida em suas vidas. Eles disseram que foram vivendo e não perceberam uma linha divisória entre a vida adulta e a velhice. Alguns mencionaram que não se sentiam velhos, mas passaram a ser socialmente enquadrados nessa categoria etária na medida em que chegavam às repartições públicas e eram direcionados para serem atendidos como velhos:

Eu não senti chegar à idade que eu estou. Foi na maneira como as pessoas me tratavam que colocavam a minha idade. Assim, chegava ao banco e eles falavam “o senhor pode passar na frente”. Eu até não gostava e foi aí que eu falei: “é, eu já estou velho porque eles estão dando preferência pra mim”. Aí eu percebi que as coisas estavam mudando. Mas, não que eu tivesse sentido que estava velho. (José, 78 anos)

Além da chegada da velhice ser percebida pela forma como a pessoa é interpelada pelo outro, ressalta-se que ela também é percebida pela aparência, quando se olha no espelho ou vê as fotografias de quando era mais novo:

É bom que a pessoa não se olhe no espelho. Pior é no retrato. O idoso só vê o quanto ele está arrasado e acabado quando ele vê seu retrato ou sua imagem no espelho. Do contrário... o espelho não é tanto, mas quando você pega o seu retrato ... principalmente se você tiver uns anos mais jovem, aí que você vê que já está chegando a hora mesmo de ...já está com o pé na cova. (José, 78 anos)

Outra forma de sentir a chegada da velhice refere-se à forma como se é tratado no mercado de trabalho. O senhor José (78 anos), por exemplo, mencionou que, na medida em que a idade vai avançando, “você não é bem visto para trabalhar. Dependendo dos locais que chega, as empresas geralmente querem gente mais jovem, com 20 ou 30 anos e, em muitos lugares, de 40 pra cima já é considerado idoso.”

Segundo Melo (2000) alguém que demonstra pertencer a uma categoria com atributos incomuns ou diferentes é pouco aceito pelo grupo social, que não consegue lidar com o diferente. Assim, a pessoa torna-se estigmatizada socialmente e anulada no contexto da produção técnica, científica e humana. Com isso, deixa de ser vista em sua totalidade, com sua capacidade de ação, e passa a ser vista como um ser desprovido de potencialidades.

A chegada da velhice também pode ser percebida quando o corpo mostra suas limitações e não permite realizar as atividades que anteriormente eram feitas com destreza, o que força a pessoa a deixar o trabalho, mesmo que não queira:

[...] quando eu parei de trabalhar já estava com mais de 70 anos. Minha profissão era mexer com meios de transportes pesados, como caminhões e máquinas, mas minha visão foi ficando comprometida e eu tinha



**Envelhecimento: Como pensar o trabalho, a sociedade e as cidades?**

**VI Workshop de Análise Ergonômica do Trabalho**  
**III Encontro Mineiro de Estudos em Ergonomia**  
**VIII SIMPOPET** Simpósio do Programa de Educação Tutorial em Economia Doméstica

**18 de julho de 2013** Auditório da Biblioteca Central



dificuldades com o trabalho, aí o prazer já não estava na altura que estava antes. Foi aí que eu senti a velhice. (José, 78 anos)

Para o senhor Miguel (67 anos), envelhecer é um processo natural e contínuo no qual a pessoa não sente que está envelhecendo. No entanto, ressalta a importância de não se ter uma vida sedentária. Em suas palavras, “a única coisa que a gente não pode [fazer] é parar.”

Além de questionarmos os idosos sobre quando eles sentiram a velhice chegar, buscamos compreender algumas representações quanto ao termo velho. Para os sujeitos da pesquisa, a velhice está associada a uma vida sedentária e à ausência de vida social. Na percepção de Dona Madalena (68 anos), velho é a pessoa que fica muito quieta dentro de casa, que não faz exercícios, não tem amizades, o que contribui para que a pessoa envelheça cada vez mais. Semelhantemente, o Senhor Miguel (67 anos) menciona que só pode ser enquadrado como velho quando a pessoa usa bengala ou cadeira de rodas e não consegue mais andar. Para ele, “velho é uma coisa que você encosta e que não presta mais”. O depoimento do Senhor José (78 anos) é rico em detalhes sobre o que é considerado velho, categoria na qual ele não se sente enquadrado:

[...] uma coisa velha, pra mim, é uma coisa descartável, que fica encostada. Alguns jogam fora outros dão para alguém aproveitar por um tempo. Aquele que tem condições financeiras melhores, até um carro velho ele joga fora, vende barato, dá para os outros. Já a pessoa velha, eu considero velho aquele que depende mais da mão dos outros, por que ele não enxerga direito, não come direito, não consegue colocar comida na boca, tem comer de colher, a mão treme toda, faz xixi na roupa toda ... Eu acho o seguinte, que velho é aquele que não consegue fazer nada sozinho, não consegue mais comprar um DVD, resolver negócios, resolver problemas nenhum. ... é esse que eu acho que é o velho. Por que eu considero velho aquele que não consegue nem tomar banho sozinho, trocar uma roupa, andar sozinho dentro de casa... esse eu acho feio. Eu não queria estar desse jeito não, por que quando chega nesse ponto, minha filha, não sei não! Eu acho melhor falar que a pessoa está idosa. (José, 78 anos)

Silva (2008) reforça a opinião dos idosos do PMTI quando afirma que o termo ‘velho’ está fortemente associado aos sinais de decadência física e incapacidade produtiva, sendo utilizado para designar de modo pejorativo, sobretudo os velhos pobres.

Os depoimentos revelam que a velhice inativa é vista como algo bastante depreciativo, algo do qual se deseja evitar, por ser associada à improdutividade e rejeição social. Para evitar esse estigma, o senhor Miguel (67 anos), diz que a única coisa que não pode fazer é parar. Semelhantemente, dona Madalena (68 anos), que tem uma vida muito ativa, diz que não se sente velha porque ela procura sair para fazer amizades e exercícios físicos. O senhor José, que acredita que velho é aquele totalmente dependente do outro, por isso diz: “Eu estou com 78 anos, mas eu não falo que sou velho... eu não acho que estou velho, acho que vou morrer bem, trabalhando.” Apesar da sua idade, o senhor José não se sente enquadrado como uma pessoa velha. Para ele, velha é outra pessoa e não ele próprio.

**Envelhecimento: Como pensar o trabalho, a sociedade e as cidades?**



**VI Workshop de Análise Ergonômica do Trabalho**

**III Encontro Mineiro de Estudos em Ergonomia**

**VIII SIMPOPET**

Simpósio do Programa de Educação  
Tutorial em Economia Doméstica



**18 de julho de 2013** Auditório da Biblioteca Central

Concone (2007) afirma que quando uma pessoa diz que velho é o outro, ela não está se incluindo neste estereótipo e está negando e protelando o que parece ser inevitável.

Em função da representação do velho como inativo e dependente, além de não se considerarem enquadrados como velho, os participantes da pesquisa mencionaram o receio de adoecer e perder sua autonomia, como destaca dona Madalena (68 anos): “O medo que eu tenho da velhice é de adoecer e ter que ser cuidado pelas mãos dos outros. Para mim, enquanto a gente está podendo andar, está podendo movimentar, a gente está bem.”

De acordo com Freitas, et al (2010) à medida que a pessoa envelhece, sua qualidade de vida se vê determinada, em grande parte, por sua capacidade para manter a autonomia e a independência. A maioria dos idosos teme a velhice pela possibilidade de tornarem-se dependentes pela doença ou por não poderem exercer suas atividades cotidianas. Tal evento fortalece a abordagem de manutenção de vida saudável, que significa comprimir morbidade, prevenindo-se as incapacidades. Conforme Ribeirinho (2005), a independência ou autonomia tão almejada pelos idosos diz respeito à garantia de rendimentos, à possibilidade de acesso à informação, ao fomento da capacidade de decisão individual e à manutenção de uma vida saudável.

Outro receio apontado pelos idosos é o de ir para o asilo e ser abandonado pela família. O velho nessa condição é visto como sinônimo de um objeto descartável. Segundo Alcantara (2003) a família é a grande detentora de um papel junto aos idosos, e a sua ausência causa grandes perdas, pois é o primeiro ambiente em que se formam os valores essenciais do ser humano e é um ambiente onde se constrói a própria história.

O depoimento do senhor José (78 anos) demonstra o receio em ser asilado e abandonado por sua família:

Eu falei com meus meninos [filhos] que quando eu chegar a ficar velho que não é para me internar no asilo. [...] inclusive, tem muitos velhos que vão para descarte: a própria família manda para o asilo, casas de repouso ou mesmo arranja uma pessoa para tomar conta ... não está nem aí, nem telefona para saber como que está passando... (José, 78 anos)

Corroborando a afirmação do senhor José, Silva et al (2008) mencionam que quando um idoso é asilado ocorre um afastamento por parte dos seus familiares chegando, às vezes, ao abandono. Como consequência disso, o idoso perde sua sociabilidade e entrega-se às rotinas da instituição.

Alcântara (2009) diz que a ampliação da institucionalização do idoso resulta na mudança no perfil social das famílias que têm se tornado cada vez mais nucleares - compostas por pai, mãe e filhos -, às quais restam pouca disponibilidade para com a pessoa idosa. Algumas famílias não estão preparadas para cuidar dos idosos por não terem tempo e nem estrutura física que ofereça um ambiente que atenda suas necessidades diárias. Com isso optam por colocar o idoso em instituições desprezando sua história de vida e sentimentos.



**Envelhecimento: Como pensar o trabalho, a sociedade e as cidades?**



**VI Workshop de Análise Ergonômica do Trabalho**  
**III Encontro Mineiro de Estudos em Ergonomia**  
**VIII SIMPOPET** Simpósio do Programa de Educação Tutorial em Economia Doméstica

**18 de julho de 2013** Auditório da Biblioteca Central



Universidade Federal de Viçosa

Assim, para evitar o abandono familiar e fugir do estigma do velho incapaz, os idosos buscam ressaltar sua vida dinâmica e independente, mostrando que se sentem jovens e que não se enquadram no perfil estigmatizado do velho dependente.

Em seu depoimento, o senhor Miguel (67 anos) justifica sua participação no núcleo de convivência de idosos quando afirma que “o ser humano enquanto tiver vivo, ele tem que estar mexendo”... Assim, a participação no núcleo, que permite a realização de diversas atividades, é uma forma de mostrar que eles têm uma vida ativa e, assim, negar a aplicação desse estereótipo em suas vidas.

Para evitar os estereótipos atribuídos ao termo velho, dona Carmem (63 anos) afirma que a pessoa precisa se esforçar para ter uma vida dinâmica, pois velho é aquele que “entrega os pontos” e acha que não tem mais um objetivo na vida. Em sua opinião, a pessoa não deve falar: “Ah, eu estou velho! Não vou fazer isso porque estou velho [...] a gente tem que sair, passear, se divertir, conversar com uma amiga... Não é ficar só dentro de casa não!”

Os idosos afirmam não se sentirem velhos por levarem uma vida saudável, como destaca o senhor José (78 anos): “[...] já estou com 78 anos e me alimento bem e até hoje ainda tomo uma cervejinha que não faz mal. A pressão está um pouco alta, mas também não é muito, às vezes é 14 por 8, 12 por 8, uma vez só foi a 16. Não sinto dor, não sinto nada, só mesmo o problema na visão”. O senhor José menciona ainda que apesar de sua idade, se sente muito bem, com a mesma energia e disposição de uma pessoa mais jovem:

Eu estava com quase 60 anos e não me dava conta que estava velho. Para mim eu era um garotinho. Até hoje, tem horas que eu penso que eu ainda sou um garotinho. Não estou entregando os pontos ainda não. (José, 78 anos)

Além disso, nota-se a preocupação dos idosos em mencionar suas experiências de vida, destacando as realizações pessoais e conquistas. O senhor José (78 anos), menciona que se sente um homem realizado por ver seus filhos criados e encaminhados na vida, o que resulta em um sentimento de “dever cumprido”. Outro aspecto mencionado com orgulho e satisfação é a capacidade de ter proporcionado aos filhos uma escolaridade que eles não tiveram.

Outro fator a ser ressaltado é que os idosos gostam de destacar o trabalho que realizavam e que ainda realizam. O depoimento do senhor José (78 anos) mostra que mediante o trabalho, ele e sua esposa, ainda são úteis e capazes, além de evidenciar que, embora estejam aposentados, eles já contribuíram muito para o mercado de trabalho.

[...] Minha vida é boa, trabalhei muito. Quando eu era jovem fiz muita extravagância, inclusive, trabalhando em horário noturno. Hoje eu já estou com 78 anos e estou trabalhando ainda. Eu e minha esposa ainda trabalhamos, só não estamos empregados porque a idade não permite. Mais, em casa eu faço de tudo e eu me sinto bem. (José, 78 anos)

Dona Madalena (68 anos) relata que, durante sua infância, trabalhou muito, por isso, não teve oportunidade de estudar: “Quando eu era criança, tinha aquelas brincadeiras e a

**Envelhecimento: Como pensar o trabalho, a sociedade e as cidades?**

**VI Workshop de Análise Ergonômica do Trabalho**  
**III Encontro Mineiro de Estudos em Ergonomia**  
**VIII SIMPOPET** Simpósio do Programa de Educação Tutorial em Economia Doméstica

**18 de julho de 2013** Auditório da Biblioteca Central

gente trabalhava bastante, né? Trabalhava muito na roça. Assim tinha de tudo, mas a gente não podia ir à aula porque tinha que trabalhar com os pais da gente para ajudar”.

Alcântara (2009) menciona que o significado do trabalho está ligado a um papel ativo, visto como algo produtivo, gerador de renda, cujo ritmo intenso implica responsabilidade e exigências físicas, psíquicas e sociais. Já a velhice reporta a um papel passivo, associado a uma vida não produtiva, recebedora de pensão, pouca aptidão física, ritmo vital lento, isenção de obrigações e responsabilidades. Por isso, a necessidade dos idosos destacar o trabalho realizado e sua vida dinâmica, como forma de compensar as perdas da velhice.

Outro fator relevante pelos idosos é a necessidade de mostrar sua saúde psíquica, revelando que sua memória está boa e que eles são capazes de se lembrar das coisas passadas. Entretanto, apesar da memória estar boa, nem sempre as pessoas acreditam no que eles dizem. A família, ao contrário, que presenciou o acontecimento é capaz de atestar a veracidade do assunto, como destaca o senhor José:

Do passado na minha infância eu não me esqueci de nada, me lembro de tudo. Lembro-me das meninas com quem eu brincava, lembro-me de tudo direitinho, como se fosse hoje. Então, sempre que eu conto, quase ninguém acredita, acham que estou inventando. É aquele negocio que todo velho gosta de inventar histórias. Minhas meninas [filhas] não [duvidam], principalmente as mais velhas. Quando elas vão lá em casa ficam lembrando de como eu era com elas, como que eu levava elas para passear ... E isso é importantíssimo. (José, 78 anos)

Os depoimentos nos levam a compreender que a maneira que cada pessoa se vê e se sente não está relacionada apenas à sua idade ou imagem, mas ao seu estilo de vida e, principalmente à forma como é interceptado pelo outro, afinal, todo comportamento social envolve julgamentos. Diante dos estereótipos que envolvem a velhice, o núcleo de convivência de idosos proporciona diversas atividades que dão visibilidade à vida dinâmica e com ampla sociabilidade, o que contribui para uma melhor aceitação de si e ampliação da autoestima. A participação dos idosos no núcleo configura-se como uma forma de mostrar para si próprio e para a sociedade que eles não se encaixam no perfil do idoso estigmatizado.

Assim, o núcleo de convivência se apresenta como um projeto de autonomia e esperança que contribui não só para a melhoria da autoestima, como também é uma forma de se demonstrar para a sociedade suas capacidades.

#### **4. Considerações finais**

Apesar de fazer parte de uma sociedade que procura retardar a velhice e que não acredita no potencial dos velhos, esta pesquisa possibilitou compreender uma percepção



Envelhecimento: Como pensar o trabalho, a sociedade e as cidades?

VI Workshop de Análise Ergonômica do Trabalho  
III Encontro Mineiro de Estudos em Ergonomia  
VIII SIMPOPET Simpósio do Programa de Educação Tutorial em Economia Doméstica

18 de julho de 2013 Auditório da Biblioteca Central

positiva em relação à velhice pelos idosos frequentadores do Programa Municipal de Terceira Idade (PMTI).

Os idosos relataram que a chegada da velhice se revelou através de formas de tratamentos sociais. Apesar disso, não se sentem velhos e convivem bem com as mudanças sociais e físicas decorrentes do envelhecimento. Afirmam que esta é a melhor fase de suas vidas, e isto se deve ao fato de só agora ser possível ter tempo para si, para curtir os filhos e netos, viajar fazer diversas atividades físicas, artesanato, além de terem a oportunidade de aprenderem a ler e escrever. Atividades que antes não puderam ser realizadas, devido ao comprometimento precoce com o trabalho e com o cuidado para com a família.

Embora apresentem boa saúde, os idosos disseram ter receio em adoecer, perder sua autonomia, necessitar da ajuda de outras pessoas e ser abandonado pela família em asilos. Para que isso não aconteça, os idosos reforçam a importância da busca por uma vida saudável, mediante atividades físicas e participação na sociedade.

No que se refere às representações sobre a velhice, os dados revelam que os idosos têm uma visão negativa sobre o uso do termo velho e associam a palavra a uma pessoa improdutiva e sem utilidade. E para fugir desse estereótipo, procuram ter uma vida saudável e ativa. Desse modo, conclui-se que é essencial a construção do envelhecimento saudável com o apoio de familiares e amigos, além de cultivar hábitos de vida saudáveis.

O estudo revelou que o Programa Municipal de Terceira Idade (PMTI) é importante na vida dos idosos, por ser um local que possibilita o encontro e a interação social. As diversas atividades oferecidas contribuem para a melhoria da saúde física e psicológica e a vivência de uma velhice com qualidade de vida, além de proporcionar a socialização e a formação de novos laços de amizade, aprendizado e trocas de experiências entre os idosos participantes do grupo.

## 5. Referências

ALCÂNTARA, Adriana de Oliveira. *Velhos institucionalizados e família: entre abafos e desabafos*. Campinas-SP: Editora Alínea, 2009.

CONCONE, Maria Helena Villas Bôas. *Medo de envelhecer ou de parecer?* Kairós. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde, v. 10, n. 2, 2007.

DECKER, Sheila Sabrina; PEREIRA, Eliane Regina. *Trabalhando a percepção do corpo e a auto-estima na terceira idade: relato de experiência*. Curitiba: Centro Reichiano de psicoterapia corporal LTDA, 2009. Disponível em <http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/DECKER,%20Sheila%20Sabrina;%20PEREIRA,%20Eliane%20-%20Trabalhando%20com%20a%20pe.pdf>. Acesso em 02/06/2013.

FREITAS, Maria Célia; QUEIROZ, Terezinha Almeida; SOUSA, Jacy Aurélia Vieira. *O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos*. Revista Escola de Enfermagem USP, v. 44, n. 2, p. 407-12, 2010.

GIL, Antonio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2008.



**Envelhecimento: Como pensar o trabalho, a sociedade e as cidades?**

**VI Workshop de Análise Ergonômica do Trabalho**  
**III Encontro Mineiro de Estudos em Ergonomia**  
**VIII SIMPOPET** Simpósio do Programa de Educação Tutorial em Economia Doméstica

**18 de julho de 2013** Auditório da Biblioteca Central

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e estatística. **Senso 2010**. Disponível em <<http://www.ibge.gov.br>> Acesso em 28/03/2013.

MELO, Zélia Maria. *Os estigmas: a deterioração da identidade social*. Sociedade inclusiva (ANAIS). Belo Horizonte. 2000.

NUNES, Ana Beatriz Lima Monteiro; SOUSA, Margemeire Figueiredo de; SOUSA, Maria Maglinalda Figueiredo de; FIGUEIREDO, Maria Simone Araújo; SOUSA, Mirelly Figueiredo de. *A percepção do idoso sobre o processo de Envelhecimento um estudo realizado com o Grupo renascer do município de Icó – Ceará*. 3º Encontro Universitário da UFC no Cariri, Juazeiro do Norte-CE, 26 a 28 de Outubro de 2011. Disponível em <http://encontros.cariri.ufc.br/index.php/eu/eu2011/paper/viewFile/328/338>. Acesso em 02/06/2013.

RIBEIRINHO, Carla Marina da Cunha. *Concepções e práticas de intervenção social em cuidados sociais no domicílio*. Dissertação de mestrado. Serviço Social. Instituto Superior de Serviço Social de Lisboa, 2005.

SILVA, Cátia Andrade; MENEZES, Maria do Rosário de; SANTOS, Ana Carla Petersen de Oliveira; CARVALHO, Lucimeire Santos e BARREIROS, Edileide Xavier. *Relacionamento de amizade na instituição asilar*. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 27, n. 2, p. 274. Porto Alegre (RS), 2008.

SILVA, Luna Rodrigues Freitas. *Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento*. História da ciência. Saúde-Manguinhos, vol. 15.1, p. 155-168, 2008.