

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



Significados da participação em um núcleo de convivência de idosos

Rosalina Souza Araújo Silva

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

Rita de Cássia Pereira Farias

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

Kamilla Dias de Oliveira

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

Resumo: Este artigo objetiva mostrar a relevância do Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI) na vida dos idosos participantes. Através de reuniões semanais, rodas de conversa e entrevistas individuais, buscou-se compreender como a participação dos idosos na instituição interfere na sua qualidade de vida. Os dados evidenciam que a diversidade de atividades proporcionadas pelo PMTI e o envolvimento dos idosos no programa é fundamental para reintegrá-los ao convívio social e melhorar a qualidade de vida, além de contribuir para que eles percebam que a velhice pode ser um momento da vida rico em aprendizagem, lazer e sociabilidade.

Palavras-Chave: Idosos; núcleo de convivência; qualidade de vida.

1. Introdução

A população de pessoas idosas, com idade igual ou superior a 60 anos, vem crescendo consideravelmente no Brasil e no mundo, resultado da queda de natalidade que vem ocorrendo desde a década de 1960 e do aumento da expectativa de vida, devido aos avanços tecnológicos e da saúde. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010), mostram que a população brasileira vive em média 73,1 anos. Há estimativas de que em 2025 a expectativa de vida seja de 81,9 anos e o Brasil tenha mais de 32 milhões de idosos, que corresponderá a 15% da população total. A partir desses dados percebe-se que o envelhecimento é um fator importante na realidade do nosso país e do nosso município, já que em 2009 a população viçosense contava com 7.976 idosos, perfazendo 11% do total da população.

Diante desses dados, faz-se necessário maior envolvimento da sociedade civil e do governo na promoção de políticas públicas pelo que assegurem a melhoria da qualidade de vida e inclusão de idosos. Como defendem Gusmão e Alcântara (2008, p. 157), nas sociedades modernas, a velhice deve ser compreendida e assumida “como questão pública que exige a tomada de posição por parte do Estado, de organizações privadas como ONGs e outras, com a finalidade de implementar ações consoantes ao problema social que tais fatos representam.”

Como o envelhecimento é acompanhado pela aposentadoria e afastamento do trabalho, é comum o idoso ter uma vida marcada pelo sedentarismo, além de ser limitado em

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



seu convívio social. Para minimizar estas perdas, as políticas públicas e o protagonismo social têm propiciado a formação de grupos de convivência, como o Programa Municipal da Terceira Idade - PMTI de Viçosa-MG, que possibilita a participação dos idosos em atividades de lazer, culturais e desportivas, contribuindo para uma velhice ativa e com cidadania.

Este Núcleo de Convivência foi implantado em 1994 pela Secretaria de Ação social com o nome *Clube da Terceira Idade* e atendia inicialmente 86 idosos. Com a ampliação dos trabalhos, em 1997, ele recebeu o nome que permanece ainda hoje. Em 31 de maio de 2007 ele foi reconhecido pela lei municipal 1.828/2007, e conta atualmente com mais de 2000 idosos cadastrados.

O Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI) é um serviço de proteção social básica, ofertado pelo Centro de Referência da Assistência Social – CRAS, desenvolvido a partir de um Convênio firmado entre a Prefeitura Municipal de Viçosa, a Secretaria de Assistência Social (SMAS) e a Universidade Federal de Viçosa. Atendendo à legislação que rege o Sistema Único da Assistência Social (SUAS), a Política Nacional da Assistência Social (PNAS) e a Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS), o PMTI procura fortalecer os vínculos entre idosos, familiares e comunidade. Busca contribuir para a valorização do idoso, estimulando sua autonomia, favorecendo sua participação na sociedade e ampliando suas relações sociais e afetivas. As ações do programa se traduzem em benefício para os idosos como melhoria da saúde, redução do isolamento e elevação da autoestima, o que contribui para um processo de envelhecimento saudável, ativo e integrativo (PMTI, 2010).

Conforme Póvoa (2006), a partir de ações integradas de vários profissionais em uma proposta interdisciplinar, o Núcleo de Convivência compõe um espaço de interação e encontro, que promove reintegração social, política e cultural do idoso e contribui para o envelhecimento saudável. Propicia ainda, *“resgatar a dignidade do idoso, reduzir os problemas da solidão, quebrar os preconceitos e estereótipos que os indivíduos tendem a internalizar.”* (DEBERT 1997, p. 162).

Diante disso, este trabalho tem como objetivo geral verificar alguns significados acerca da participação de idosos no Programa Municipal da Terceira idade (PMTI).

Especificamente pretende-se:

- Verificar, sob o olhar dos idosos, os aspectos positivos da instituição em suas vidas.
- Identificar as atividades que os idosos mais gostam de participar no PMTI.
- Averiguar como as atividades oferecidas pelo Núcleo de Convivência contribuem para a qualidade de vida dos idosos.

2. Metodologia

A pesquisa foi desenvolvida ao longo do ano de 2012, no Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI) de Viçosa-MG, que conta com mais de 2.000 idosos cadastrados, entre



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

homens e mulheres, sendo bem maior o número de mulheres. Ao longo da existência do PMTI, muitos estudantes de graduação e pós-graduação desenvolveram e desenvolvem diversos trabalhos acadêmicos nessa instituição.

Na ocasião da pesquisa estavam sendo desenvolvidos 8 projetos no PMTI: alfabetização, caminhada orientada, dança, orientação psicológica, atendimento jurídico, fisioterapia, atendimento nutricional, oficina de memória.

A presente pesquisa foi desenvolvida no âmbito das oficinas de memória do projeto *Esta ruga tem história: Envelhecimento, Memória e Transmissão de Saberes*. Este projeto envolvia reuniões semanais nas quais os idosos eram estimulados a falar dos significados e 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 temáticas trabalhadas envolviam diversos aspectos relativos à vida cotidiana e ao processo de envelhecimento, tais como a relação com a família e a sociedade, direitos humanos, saúde, acesso a serviços pelos idosos, sustentabilidade, uso de tecnologias, além de outros temas indicados pelos idosos como interpretação de mapa, música de raiz e doenças (câncer de próstata e de mama).

As oficinas eram frequentadas por 15 idosos. Alguns eram mais participativos e expressavam com maior desenvoltura suas ideias e pontos de vista. Outros eram mais reservados, expressando suas opiniões com frases curtas, acenando com a cabeça ou esboçando um sorriso. Apesar dos diversos temas trabalhados ao longo do ano de 2012, para o presente artigo, foram selecionados os depoimentos relativos aos aspectos positivos do Núcleo de Convivência, atividades mais apreciadas pelos participantes e como estas atividades contribuem para a qualidade de vida dos idosos. Assim, trouxemos os depoimentos de 9 idosos com idade entre 65 e 82 anos, sendo 2 homens e 6 mulheres.

Para resgatar as experiências dos sujeitos em estudo, foram utilizados os instrumentais metodológicos da antropologia e da história, como a etnografia e a história oral, que permitem refletir sobre as particularidades das vivências dos sujeitos que fizeram a história da instituição. Na perspectiva de Meihy (1998), a história oral refere-se à narrativa das experiências de vida de uma pessoa, que encadeia sua história tendo liberdade para revelar ou ocultar casos, situações e pessoas.

A opção pela história oral se faz porque esta metodologia permite compreender os sujeitos em estudo tanto em sua complexidade e especificidade, quanto em relação à valorização de sua experiência de vida. Considerar o potencial informativo das narrativas dos idosos, além de construir memórias que poderiam se perder implica vê-los como sujeitos que proporcionam uma releitura da realidade, introduzindo novos contornos e significados que extrapolam os discursos institucionais.

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. Envelhecimento e memórias

Uma lembrança é um diamante bruto que precisa ser lapidada pelo espírito. (CHAUÍ, 1994, p.21)

Os avanços da medicina e os cuidados preventivos com a saúde têm contribuído para a ampliação da expectativa de vida, o que contribui para que o fenômeno do envelhecimento amplie cada vez mais suas proporções mundiais, já que as projeções estatísticas indicam que um número crescente de pessoas estará nesta faixa etária nos próximos anos.

Apesar da relevância social dos idosos, Ecléa Bosi (1994) menciona que a ciência, ao longo da história, desenvolveu uma vasta produção voltada para os grandes nomes e grandes acontecimentos, com enfoques generalizantes, que empobreciam e simplificavam a complexa existência dos seres humanos. Assim, antes de 1990, pouca atenção era dada aos grupos minoritários e socialmente excluídos. Felizmente, esta realidade está mudando, pois, recentemente têm crescido as atenções voltadas para os micros processos sociais que envolvem a existência e as demandas dos grupos minoritários, como os idosos. Um grande marco no reconhecimento das necessidades particulares dos idosos foi a promulgação da Constituição Federal de 1988, bem como o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741 de 1º/10/2003) que conferiu a esses sujeitos direitos antes negligenciados.

Além disso, profissionais de diferentes áreas, principalmente aquelas ligadas às Ciências Humanas e Sociais, têm entendido a necessidade de focar o micro e o indivíduo comum, conhecendo seu ponto de vista, anseios e pretensões. Consideram que as experiências de vida dos idosos, que atravessaram gerações e vivenciaram grandes transformações familiares, sociais e culturais possibilitam um rico intercâmbio de informações e experiências. Apesar disso, esse diálogo frequentemente é dificultado. Como menciona Bosi (1994, p.60), quando os adultos têm tempo livre, eles querem descansar, relaxar e se desligar do mundo, enquanto os velhos necessitam lembrar o passado como forma de nutrir sua própria existência.

Além do pouco tempo que a sociedade capitalista (movida pela racionalidade econômica e produtiva) tem para ouvir os velhos, o processo de envelhecimento é comprometido pelas concepções vigentes sobre o envelhecimento, que consideram o idoso como incapaz, em função do afastamento do mercado formal de trabalho. Assim, suas lembranças são aprisionadas e suas memórias sufocadas, o que contribui para reforçar estereótipos que asseguram a manutenção de uma ideologia que acusa os velhos de improdutivos e inúteis.

Nas culturas tradicionais, como os chineses, japoneses e indígenas, os velhos são valorizados pelos seus saberes e experiências, reconhecendo-os como guardiões da cultura (ALCÂNTARA, 2004). Como defende Marilena Chauí (1994, p. 18), os velhos são “*a fonte de onde jorra a essência da cultura, ponto onde o passado se conserva e o presente se prepara*”, cuja “*função social do velho é lembrar e aconselhar [...] unindo o começo e o fim,*

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



ligando o que foi e o porvir". Entretanto, na sociedade capitalista, frequentemente os idosos têm sido vistos com indiferença e até descaço.

Dentre os fatores que contribuem para essa representação sobre a velhice é a não participação na população economicamente ativa, já que a definição de classe está ligada à posição ocupada pelo sujeito nas relações objetivas de trabalho (BOSI 1994). Devido também à identidade firmada no consumo, é comum os idosos, principalmente aqueles com baixo potencial econômico, não terem suas vivências e saberes valorizados e reconhecidos socialmente, o que se podem traduzir em abusos, maus tratos e isolamento social.

Na visão de Bosi (1994, p.18), a sociedade capitalista desarma os velhos, por recusar seus conselhos, destruir seus apoios da memória e substituir a lembrança pela história oficial celebrativa. A recusa ao diálogo e à reciprocidade, camuflada pela roupagem da tutela, impede a demonstração da criatividade dos idosos e o induz a comportamentos repetitivos e monótonos. *"Impedido de lembrar e de ensinar, sofrendo as adversidades de um corpo que se desagrega à medida que a memória vai-se tornando cada vez mais viva"*, ser velho na sociedade capitalista pode traduzir-se em uma forma de sobreviver sem um projeto de vida.

Por outro lado, o protagonismo de pessoas ligadas a movimentos sociais e ONGS tem propiciado a elaboração de políticas públicas voltadas para o atendimento das necessidades fisiológicas e sociais dos idosos, buscando reintegrá-los à sociedade.

Como a velhice é fortemente marcada pela desvalorização de seus saberes e desconsideração de seu potencial produtivo, fornecer condições para que os velhos falem de suas vivências e seus saberes, permite dar existência às suas memórias, conferindo à velhice uma dimensão própria. Resgatar o sentido da velhice e a dignidade que deles foi tirada é devolver-lhes a condição de cidadãos e sujeitos da história.

A motivação para que os idosos expressem seus saberes e pontos de vista contribui para maior compreensão de suas singularidades e relevância social, levando os idosos a se sentirem parte de um amplo processo social, no qual suas ações promoverão mudanças locais que repercutirão na transformação da sociedade.

4. Significados da participação no núcleo de convivência de idosos

A participação no projeto possibilitou verificar diversos aspectos positivos da instituição, cujas relações se davam em clima de companheirismo e amizade entre idosos, funcionários e equipes dos projetos ali desenvolvidos, o que demonstrava a contribuição do Núcleo de Convivência para o envelhecimento dinâmico, saudável e com qualidade de vida.

Era notório o envolvimento e comprometimento dos idosos nas atividades do núcleo, além da satisfação em realizá-las, demonstrando que estavam abertos às novas experiências. Muitos deles viam no núcleo uma oportunidade de realizar atividades que não puderam vivenciar quando mais jovens, como frequentar escola, ter um tempo para cuidar de si e fazer as atividades que gostam, sem serem pressionados pela falta de tempo e cobranças familiares.

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



No início do nosso projeto, embora os idosos demonstrassem boa receptividade e satisfação com as dinâmicas e temas trabalhados, ficavam tímidos em relatar suas experiências, talvez por não se sentirem à vontade na presença dos membros da equipe que ainda eram novatos para eles ou pelo receio de mencionar algo fora das expectativas da equipe.

Com o passar do tempo, a interação passou a ocorrer de forma mais espontânea e as barreiras foram rompidas. Essa aproximação foi favorecida pela forma como os membros da equipe do projeto tratavam os idosos quando os encontravam fora dos limites do núcleo de convivência, tratando-os pelo nome e demonstrando interesse em saber como eles estavam. Essa interação possibilitou maior aproximação dos idosos com a equipe, o que resultou em maior liberdade para falar de si e expressar suas opiniões.

Durante a participação em nosso projeto, os idosos foram unânimes em relatar a importância do Núcleo de Convivência em suas vidas, cujas redes de apoio contribuíam para melhorias em sua autoestima e qualidade de vida, o que se traduz em benefícios físicos e mentais. Durante as entrevistas, mencionaram repetidamente as redes de sociabilidade e apoio ali construídas, destacando que o PMTI era um ambiente propício para fazer amizades, dançar, namorar, cuidar de si e se divertir.

Fator de destaque era a oportunidade de estudar que o Núcleo lhes proporcionava, mediante o curso de alfabetização. Vários deles tiveram que trabalhar muito cedo e foram privados dos estudos, outros estudaram pouco e vieram no curso de alfabetização uma oportunidade para lembrar o que foi estudado, como relatou um dos participantes:

Eu estudei há trinta anos. Então, está sendo muito útil, porque eu estou vendo muita coisa nova, aprendendo coisas que eu não sabia, relembrando o que é verbo, o que é substantivo. Porque nada disso eu lembrava. Então eu estou adorando as aulas. Já estou até tentando fazer o supletivo do CESEC através do conhecimento que estou tendo aqui. (Idosa participante do Núcleo, 65 anos)

Além da alfabetização, as atividades físicas foram muito elogiadas pelos idosos, por contribuírem para a qualidade de vida dos idosos, levando-os a se sentirem mais dispostos, além de estimular o convívio social, evitando o isolamento em suas casas e melhorando a qualidade de vida. Conforme Brandão (2009) os exercícios físicos contribuem para que os idosos se sintam confiantes e melhor preparados para lidar com situações de conflito inerentes à essa etapa da vida. Soares (2010) reitera essa assertiva, mencionando que tais atividades contribuem para a manutenção de seus corpos em movimento, propiciando a sensação de vigor e vitalidade, além dos benefícios referentes à saúde, como a redução do colesterol, eliminação do excesso de gorduras do organismo e controle da pressão arterial. Essa opinião é compartilhada pelos idosos, como no depoimento a seguir:

Tem uns três anos que eu e minha mulher frequentamos a ginástica. Venho duas vezes por semana. Eu gosto da ginástica porque ela baixa o colesterol

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

da gente e tira a gordura do corpo, não é mesmo? É tudo de bom, significa que melhora a saúde da gente. (Idoso participante do Núcleo, 67 anos)

Mediante a prática de exercícios físicos, o idoso busca vencer as barreiras que surgem com o avanço da idade, já que as atividades físicas promovem aumento da resistência muscular, melhorando os reflexos e a coordenação motora.

Não tem outro remédio como a caminhada... Não tem. [...]. O nosso professor vai acompanhando a gente. Ele olha os que andam mais e depois volta e olha os que andam menos. Ele tem muito carinho com a gente e tem aquela preocupação! Todo mundo tem que passar protetor solar e tomar muita água. Eu aprendi tomar água aqui porque eu não tomava água. Eu caminho há muitos anos. O dia que não tem aqui, eu caminho em outro lugar. Eu não paro não, já estou com muitos anos de estrada. (Idosa participante do Núcleo, 70 anos)

Uma das senhoras mencionou que a ginástica é tão importante para sua saúde e seu bem estar que ela, além de fazer esta atividade no PMTI frequenta também a ginástica proporcionada pelo Departamento de Educação Física da UFV.

Eu acho muito bom, tem me ajudado muito, assim a ginástica é tudo pra mim, sabe? Então eu gosto de tudo. Não venho sempre por causa da minha saúde, mas quando posso eu venho. Já tem uns três anos que eu venho fazer ginástica. Gosto demais e faço todos os exercícios. Se eu não estivesse fazendo ginástica eu acho que não estava tão bem! (Idosa participante do Núcleo, 74 anos)

Outra atividade física apreciada pelos idosos do PMTI é a dança Sênior, que objetiva a comunicação e a interação do grupo mediante a memorização e utilização de movimentos que reforçam a noção da lateralidade, minimizando a perda do sentido do que é esquerdo e direito, comum na velhice. Uma participante mencionou que gosta da Dança Senior porque ela trabalha o corpo e a mente, contribuindo para o relaxamento físico e mental, além de avivar a memória, pois motiva os idosos a prestarem atenção para não errarem os passos. Destacou que após a sua participação na Dança ela teve condições de fazer ginástica, algo que ela não conseguia anteriormente.

A dança é muito divertida, é gostoso demais. Cada música tem uns passos diferentes. Tem que prestar atenção porque se distrair erra o passo. Sábado passado a gente teve uma apresentação na praça, na feira da saúde. Eu participo aqui a semana inteira, cada dia tem uma atividade diferente. A dança ajuda muito porque eu tenho uma sequela na perna e junto com a fisioterapia me ajuda muito. Tem quatro anos que eu venho na dança sênior. A dança é quase um continuar a fisioterapia. (Idoso participante do Núcleo, 82 anos)

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



A atividade mais frequentada e comentada do PMTI é o forró, que oferece lazer e propicia a socialização e a satisfação dos idosos, podendo resultar no encontro de um/a companheiro/a.

O forro é gostoso! Eu danço de quando começa até acabar. Toda quarta feira eu participo da aula de dança e do forró. Eu venho desde quando eu entrei aqui no PMTI. Já faz dois anos. É bom demais. (Idosa participante do Núcleo, 73 anos)

Já faz mais ou menos um ano que eu venho aqui dançar um forrozinho. Ah, o forró é muito bom e não tenho nada para reclamar! Em vez de eu ficar presa fazendo ginástica numa academia eu venho aqui para gastar minhas calorias [risos]. Eu danço com todo mundo. Se os caras não me chamarem eu chamo as mulheres pra dançar comigo. Vir aqui pra ficar parada não venho! (Idosa participante do Núcleo, 68 anos)

Para proporcionar melhorias na saúde, as atividades físicas e recreativas são complementadas com um atendimento nutricional coletivo e individual. Além de trabalhar temas relacionados à nutrição, alimentação e saúde, a equipe faz um levantamento para averiguar os temas que os idosos gostariam de discutir como, osteoporose, diabetes, colesterol alto e outras doenças decorrentes da má alimentação.

No âmbito do projeto *Esta ruga em história: envelhecimento, memória e transmissão de saberes* acontecem oficinas de artesanato e memória. O projeto possibilita ampliar a sociabilidade dos idosos, desenvolver a coordenação motora, além de ser uma ocasião descontraída para falar de si, desabafar e ativar as memórias. A programação contempla reuniões socioeducativas, atividades comunitárias e palestras sobre temas diversos, como: envelhecimento saudável, cidadania e direitos dos idosos, estereótipos ligados ao envelhecimento, além de outros assuntos que eles tenham interesse.

Nesse processo, busca-se conhecer a percepção dos idosos sobre o envelhecimento, identificando as dificuldades encontradas durante esta fase da vida.

Tudo que essas meninas falam é muito importante e é bom para nós. A tecnologia está muito avançada, as coisas mudaram muito e elas passam muita coisa boa para gente. [...] E quando elas mostram faz a gente lembrar muita coisa que já passou de bom ou de ruim. A gente lembra o que fez no passado e não vai fazer de novo. [...] Mesmo nesta idade estamos aprendendo muita coisa para passar para os netos da gente e na casa da gente. [...] É muito bom trocar ideia porque ajuda. (Idoso participante do Núcleo, 80 anos)

Os idosos que participam das oficinas e atividades do PMTI apresentaram uma visão positiva sobre o processo de envelhecimento. Apesar de enfrentarem algumas dificuldades durante a realização de algumas tarefas, afirmaram que esta é a melhor fase de suas vidas,



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

pois, só agora é possível ter tempo para si, para curtir os filhos e netos, viajar e, até mesmo, aprender a fazer diversas atividades físicas, artesanato, além de ler e escrever. Atividades que antes não podiam ser feitas, devido à falta de tempo, podem ser realizadas.

Eu sou uma pessoa super feliz, porque eu encontrei esse grupo maravilhoso né? Esse grupo só traz coisas boas pra gente. Um dia você aproxima de uma amiga, conversa com ela [...] aí vem outra e te dá um abraço! Vai fazer 2 anos que eu estou participando e ele tem me renovado realmente. Quando eu cheguei nos 62 anos, viúva e sem meus filhos, que moram em São Paulo, eu comecei a me sentir só. Me olhava no espelho e me sentia bem envelhecida! Agora me sinto jovem, uma garota! Já vou ter meu primeiro bisneto. Sou uma pessoa super feliz e gostaria de passar para todos vocês [...] Hoje eu falo mesmo, além das amizades que eu tenho conquistado na cidade, vocês me ajudaram bastante. Porque cada dia que eu olho para a carinha de uma, eu vejo que eu sou uma pessoa super feliz. (Idosa participante do Núcleo, 65 anos)

Os depoimentos evidenciam que as diversas atividades promovidas pelo PMTI favorecem a participação e a socialização dos idosos que são estimulados a novos desafios. As atividades do programa possibilitam ampliar as relações sociais e afetivas, evitando o isolamento, além de estimular a autonomia e elevar a autoestima. Os idosos, que antes se sentiam solitários, passam a ter um espaço para dividir inseguranças, conquistas e alegrias, o que é visto como algo positivo, que renova a vida e as esperanças.

5. Conclusão

Diferente das outras fases da vida que são mais curtas e duram em torno de dez anos (como a infância, a adolescência e a juventude), a velhice é uma fase que pode ser duradoura, podendo ser vivida por mais de 40 anos.

Apesar de ser uma fase inerente ao ciclo de vida, susceptível a todas as pessoas, o processo de envelhecimento ocorre de formas distintas para cada pessoa. Assim, o conceito de velhice não envolve apenas uma questão biológica e cronológica, mas também sociológica.

Apesar de as pessoas geralmente desejarem ter uma vida longa e saudável, a velhice ainda é fortemente marcada pela desvalorização dos saberes e desconsideração do potencial produtivo dos velhos já que são contados como economicamente inativos, embora já tenham sido bastante ativos no mercado de trabalho. Em função da exclusão social que os idosos são frequentemente acometidos, o sedentarismo e o isolamento tendem a prejudicar o envelhecimento saudável.

Para evitar esse quadro que compromete a qualidade de vida na velhice o exercício da cidadania, é de extrema importância que o governo e a sociedade propiciem condições para que os idosos se envolvam em atividades que possam contribuir para um envelhecimento dinâmico e integrativo.



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

Exemplo disso é o PMTI, que oferece condições para que os idosos realizem atividades que propiciem o desenvolvimento físico e mental, além de proporcionar oportunidade para que os idosos possam relatar os seus saberes, vivências e dilemas vividos. Essa participação contribui para devolver-lhes a condição de cidadãos e sujeitos da história. Afinal, quando a pessoa idosa sente que é útil, que sua opinião é importante e que suas experiências podem ser valorizadas, tal situação pode elevar a qualidade do envelhecimento, contribuindo para que haja maior sentimento de realização pessoal que refletirá em melhorias na autoestima.

Os depoimento dos idosos e a alegria com que eles participam das atividades mostram que o envelhecimento pode ser prazeroso, dinâmico e divertido quando se tem uma vida ativa, com hábitos saudáveis, podendo contar com o apoio de familiares e amigos.

6. Referências

- ALCÂNTARA, Adriana de Oliveira. **Velhos institucionalizados e família entre abafos e desabafos**. Campinas: Editora Alínea, 2004.
- BOSI. Eclea. **Memória e sociedade: lembranças de velhos**. São Paulo: Cia das Letras, 1994.
- BRANDÃO, Juliana Silva. **Lazer para o idoso ativo como fator de qualidade de vida no processo de envelhecimento**. Tese de doutorado. Gerontologia. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. 2009.
- BRASIL, República Federativa do. **Estatuto Nacional do Idoso**. Brasília, DF, 2004.
- _____. **Política Nacional do Idoso** (1994). Brasília, DF, 2004.
- CHAUÍ, Marilena de Souza. Os trabalhos da memória. In: BOSI. Eclea. **Memória e sociedade: lembranças de velhos**. São Paulo: Cia das Letras, 1994, pp. 17-33.
- DEBERT, Guita G. A invenção da terceira idade e a rearticulação de formas de consumo e demandas políticas. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, São Paulo, v. 12, n. 34, p.39-56, 1997.
- GUSMÃO, Neusa Maria Mendes de; ALCÂNTARA. Adriana de Oliveira. **Velhice, mundo rural e sociedades modernas: tensos itinerários**. Ruris, volume 2 , número 1, março de 2008, pp 154-180.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e estatística. **Senso 2010**. Disponível em <<http://www.ibge.gov.br>> Acesso em 19/02/2013.
- MEIHY, José Carlos Sebe Bom. **Manual de história oral**. São Paulo: Loyola, 1998.
- PMTI. **Programa Municipal da Terceira Idade**. <<http://crasvicosa.blogspot.com/2009/07/programa-municipal-da-terceira.html>>. Acesso em 02/11/2010.
- PÓVOA, Raquel Fabiano. **Centro de Convivência em Foco: Uma proposta de promoção do envelhecimento através do Lazer, da Participação Social e do Intercâmbio Geracional**. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Serviço Social da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), 2006, p.33.
- SOARES, Elydiana de Souza. **A cadeira de balanço está vazia: os papéis sociais dos idosos participantes de grupos de convivência na cidade de Fortaleza**. Dissertação de Mestrado. Políticas Públicas e Sociedade. Fortaleza-CE: Universidade Estadual do Ceará, 2010.