

ORGANIZADORAS

Luzia de Miranda Meurer

Luana Franciele Fernandes Alves

primeiro a se reconhecer br

Darcy Ribeiro, foi o marel

inglês. Mas não havia n

que chamasse brasileiros

temporâneos. Aprendemos

que se conhece quem v

porque estes, como mo

em a cultura dos nat

ameiros ento, novo per

de humor sedutoramente

do e desintermediada,

que faz o p

VIVÊNCIAS, RETRATOS

E CONHECIMENTOS DA UNIFEBE

NA MELHOR IDADE



EDITORA
UNIFEBE



Titulares Conselho Editorial

Rafaela Bohaczuk Venturelli Knop
Edinéia Pereira da Silva
Carla Zenita do Nascimento
Ricardo José Engel
Sidnei Gripa
Rosana Paza
Rodrigo Blödorn
Jeisa Benevenuti
Rosemari Glatz
Márcia Maria Junkes
Pastor Claudio Siegfried Schefer

Suplentes Conselho Editorial

Olga Luisa dos Santos
Simone Sartori
Angela Sikorski Santos
Luana Franciele Fernandes Alves
Eliani Aparecida Busnardo Buemo
Sergio Rubens Fantini
Misael Dalbosco
Julia Wakiuchi
Rafael Niebuhr Maia de Oliveira
Joel Haroldo Baade
Padre Eder Claudio Celva

Produção Editorial

Equipe Editora da UNIFEDE

Projeto Gráfico

Bernardo Vinicio Tell

Diagramação

Fernando Ringel

Revisão

Rosana Paza

**UNIFEDE****Reitora**

Rosemari Glatz

Vice-Reitor

Sergio Rubens Fantini

Pró-Reitor de**Ensino**

Sidnei Gripa

Pró-Reitora de**Pós-graduação, Pesquisa,****Extensão e Cultura**

Edinéia Pereira da Silva

Coordenação Editorial

Rafaela Bohaczuk Venturelli
Knop

ORGANIZADORAS

Luzia de Miranda Meurer

Luana Franciele Fernandes Alves

VIVÊNCIAS, RETRATOS

E CONHECIMENTOS DA UNIFEBE

NA MELHOR IDADE



Editora UNIFEBE

Centro Universitário de Brusque Fundação Educacional de Brusque

Endereço: Rua Dorval Luz, 123, Bairro Santa Terezinha

Brusque - SC, CEP: 88352-400

Caixa Postal: 1501

Telefone: (47) 3211-7000

Site: www.unifebe.edu.br

E-mail: editora@unifebe.edu.br

Impressão Gráfica

Capa: papel couche 250g/m² fosco

Miolo: papel off-white 90g/m²

Dimensões: 140mm x 210mm

Tiragem: 50 exemplares

Meurer, Luzia de Miranda; Alves, Luana Franciele Fernandes,
Vivências, retratos e conhecimentos da UNIFEBE na
melhor idade / Luzia de Miranda Meurer; Luana Franciele
Fernandes Alves – Brusque : Ed. UNIFEBE, 2019.
174 p. : il. color.

ISBN 978-85-98713-32-8

1. Vivências. 2. Conhecimentos. 3. Idosos. I. Título.

CDD 155.67

Ficha catalográfica elaborada por Bibliotecária - CRB 14/727

Copyright © 2019 Editora da UNIFEBE

Todos os direitos reservados. Qualquer parte desta publicação poderá ser reproduzida, desde que citada a fonte. Os capítulos/artigos são de responsabilidade dos autores e não expressam, necessariamente, a opinião do Conselho Editorial ou da Editora.

AGRADECIMENTOS

Luzia de Miranda Meurer

Discorrer sobre os processos de envelhecimento nos possibilita refletir sobre o sentido da vida. Sim, ao longo da Jornada do Ciclo da Vida, que experiências nos permitimos vivenciar, que valores construímos, que legado escolhemos deixar, afinal, como queremos ser lembrados?

Registrar vivências e conhecimentos construídos ao longo do desenvolvimento dos projetos junto ao público da Terceira Idade é a proposta deste volume intitulado VIVÊNCIAS, RETRATOS E CONHECIMENTOS DA UNIFEBE NA MELHOR IDADE.

A realização desta obra se tornou possível devido ao engajamento de diversas pessoas interessadas pela promoção do respeito, dignidade e bem-estar diante do fenômeno do envelhecimento que envolve todos nós Seres Humanos. Registramos nossos agradecimentos a todas as pessoas direta ou indiretamente amorosamente envolvidas nesta obra, a saber:

Aqui, cabe ressaltar a colaboração de todas as Pessoas Idosas que fazem, ou fizeram parte dos projetos desenvolvidos na comunidade pelo Centro Universitário de Brusque – UNIFEBE. Destaque aos profissionais engajados na condução desses projetos, sempre respeitando a cidadania e os saberes éticos das áreas às quais representam.

À Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura pelo incentivo e seriedade na condução dos projetos, bem como desta obra.

À Reitoria da UNIFEDE pelo compromisso com o desenvolvimento social, educacional e dos colaboradores que, juntos conduzem os afazeres no caminho da promoção do respeito mútuo e a preservação da dignidade da Pessoa Humana.

A produção desta obra se desenvolveu por meio de diversas etapas, num caminhar crescente. Caminho este no qual fomos marcados e marcas deixamos. Que outras marcas queremos e podemos deixar? Presentificar acertos, ressignificar os erros cometidos para que possamos transformá-los em vivências aprendidas para viver melhor o amanhã. Este é o convite que fizemos ao nosso leitor ao percorrer as páginas que virão nesta obra.

A todas as pessoas envolvidas pelo Bem Querer, os nossos reconhecimentos e sinceros agradecimentos!

Além dos agradecimentos, fica um convite muito especial. Ao longo do texto são apresentadas sugestões que poderão contribuir com o envelhecimento saudável, as quais poderão ser incorporadas no cotidiano individual e coletivo na busca da construção diária de uma vida mais saudável na idade avançada.

Boa leitura, boas reflexões! Que possamos nos inspirar para nos tornarmos melhores hoje e amanhã, Seres Conscientes e



Responsáveis pela construção de melhores condições de vida para todos.

Enfim, a todas as pessoas envolvidas pelo Bem Querer, os nossos reconhecimentos e sinceros agradecimentos!



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	13
Luzia de Miranda Meurer	
DESAFIOS PESSOAIS.....	17
Luzia de Miranda Meurer	
PROJETO UNIVIDA.....	23
Luzia de Miranda Meurer	
FELIZIDADE.....	75
Cristiane Schlindwein	
NÚCLEO DE PRÁTICA JURÍDICA – NPJ EM PARCERIA COM O PROJETO IDOSO EM FOCO – SESC.....	89
Equipe Núcleo de Prática Jurídica	
PARTE II - ENVELHECIMENTO, UM PROCESSO MULTIDIMENSIONAL.....	101



1 O IDOSO NA CONTEMPORANEIDADE: A VELHICE PARA ALÉM DO BIOLÓGICO.....	107
Pedro Eccher	
Luzia de Miranda Meurer	
2 BEM-ESTAR E FLORESCIMENTO AO LONGO DO PERCURSO DA VIDA.....	121
Patrícia Zogbi dos Santos	
Luzia de Miranda Meurer	
3 ASPECTOS COGNITIVOS NO ENVELHECIMENTO...133	
Luzia de Miranda Meurer	
4 PERSPECTIVAS PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL.....139	
Isabella de Miranda Meurer	
Luzia de Miranda Meurer	
REFERÊNCIAS.....157	
OS AUTORES.....165	





**LUZ DO SOL É AMOR
TEU AMOR É LUZ
TU
AMOR
COR DE LUZ**

LUZ DO SOL É COR

**TU
SOL
LUZ DE COR**

TUA LUZ QUEIMA

**A COR
TEU SOL ESPANTA
A DOR**

**TU
SOL
TU
COR
TU
LUZ
TU
AMOR**

Cleiton Zirke (2018)



INTRODUÇÃO

Luzia de Miranda Meurer

A população brasileira vem passando por um fenômeno recente que é o seu envelhecimento. Em parte, devido às melhorias nas condições de vida pelas quais o país passou nas últimas décadas, em parte pelo avanço das ciências, possibilitando o aumento da expectativa de vida e, consequentemente, o aumento da população idosa.

O envelhecimento populacional requer reflexões sobre o modo como as pessoas idosas vivem essa fase da vida e o que pode ser feito para que não haja simplesmente maior longevidade, mas para que, essencialmente, esses anos sejam vivenciados com dignidade e bem-estar.

Pode-se viver melhor na terceira idade? Em todo o mundo há a necessidade de medidas para auxiliar as pessoas idosas a se manterem saudáveis e ativas pelo maior tempo possível. Viver de maneira saudável está intimamente ligado a um estilo de vida, o qual preserva a saúde e as relações sociais.

Em resposta aos desafios da contemporaneidade, esta obra se propõe a compartilhar e refletir sobre aspectos multifatoriais do fenômeno do envelhecimento. Inicialmente, compartilha-se três experiências do Centro Universitário de Brusque (UNIFEBE) com o público da melhor idade. Assim, na parte I - UNIFEBE na comunidade, experiências com a melhor idade, apresentam-se três projetos, a saber: UNIVIDA, Feliz Idade e

Núcleo de Prática Jurídica – NPJ em parceria com o Projeto Idoso em Foco do SESC.

A seguir, por meio de algumas reflexões teóricas, na PARTE II - Envelhecimento, um processo multidimensional, apresentam-se algumas temáticas relacionadas aos aspectos históricos, sociais, psicológicos e da saúde envolvidos no processo de envelhecimento. Inicia-se com os aspectos históricos com o capítulo intitulado Idoso na contemporaneidade: a velhice para além do biológico. Na sequência, tratando das questões psicológicas, aborda-se o bem-estar e florescimento ao longo do percurso da vida. Após, dá-se relevo aos aspectos cognitivos do envelhecimento e finaliza-se com algumas considerações sobre as Perspectivas para o envelhecimento saudável.

Nesse sentido, pretende-se com esta obra, proporcionar reflexões sobre as possibilidades do envelhecimento saudável e feliz, por meio de ações coletivas, que possibilitem proporcionar a inclusão social da Pessoa Idosa em seus aspectos sociais, afetivos, orgânicos e cognitivos visando à promoção da saúde integral da Pessoa Idosa.



É preciso amor
Pra poder pulsar
É preciso paz pra poder sorrir
É preciso a chuva para florir.

Sater e Teixeira (1990)





DESAFIOS PESSOAIS

Luzia de Miranda Meurer

Desafios perceptivos e cognitivos dizem respeito não só às nossas atividades do dia a dia como também podem ser provocados intencionalmente.

A percepção refere-se às funções que permitem captar os estímulos do ambiente, para posterior processamento de informação. O sistema perceptivo foi projetado para detectar, com a máxima eficácia possível, certos tipos de eventos, relações e resultados. Em nosso dia a dia, atribuímos sentido ao nosso mundo, abstraindo informações a partir da nossa percepção sobre como ele funciona. Grande parte dessa aprendizagem acontece implicitamente sem uma reflexão de ordem superior.

Já a cognição pode ser entendida como a aquisição, armazenamento, transformação e aplicação do conhecimento e envolve uma diversidade de processos cognitivos, tais como: memória, percepção, raciocínio, linguagem, pensamento e resolução de problemas.

Nesse sentido, as habilidades cognitivas podem ser entendidas como as capacidades que tornam o sujeito competente e lhe permitem interagir simbolicamente com o meio.

A inserção de desafios perceptivos e cognitivos nas atividades cotidianas oferece contribuições expressivas na estimulação das funções cognitivas. Ao mesmo tempo em que esses desafios propõem o exercício de habilidades cognitivas, que são fundamentais às novas aprendizagens, contribuem para a

preservação das funções cognitivas já desenvolvidas ao longo do processo de desenvolvimento humano.

Diversas atividades podem ser caracterizadas como desafios perceptivos e cognitivos, como o faz-de-conta que envolve a representação de papéis e situações imaginárias, atividades lúdicas de movimento que implicam domínio do corpo por meio de atividades físicas e movimentos corporais, jogos de lógica baseados em regras, jogos de roda que envolvem um grupo, músicas e movimentos, dentre outros. Todos esses e outros desafios, envolvem peculiaridades e características próprias, tais como: observar atentamente, recordar, imaginar, criar, estabelecer compreensão empática e cooperação, superar a procrastinação e encorajar maior expressão do afeto.

Nesse sentido, os desafios apresentam problemas que mobilizam o participante a pensar, levantar hipóteses, experimentar, planejar, testar, realizar cálculos. Assim, contribuem com o desenvolvimento do raciocínio lógico, a percepção visual, a atenção, a concentração e a memória.

Neste livro, adotamos a premissa de que, assim como o corpo precisa se exercitar, também o cérebro necessita de desafios. Assim, ao longo dos capítulos, são sugeridas algumas atividades que, potencialmente, ajudam a preservar os processos cognitivos ao longo do ciclo da vida. Então, sempre que vir o símbolo de um haltere no decorrer das leituras, significa um convite para se exercitar, é o que chamaremos de **Desafio Pessoal!**

Desejamos Bom Desempenho!





Grupo Vovó



Fonte: Projeto UNI

vós Unidas



VIVIDA, 2018

VIVÊNCIAS, RETRATOS E CONHECIMENTOS
DA UNIFEBE NA MELHOR IDADE



PROJETO UNIVIDA: ESTAR BEM PARA VIVER BEM INTEGRA O GRUPO VOVÓS UNIDAS

Luzia de Miranda Meurer

O envelhecimento é um fenômeno que está em constante crescimento em todo o mundo, principalmente, em países em desenvolvimento como o Brasil. Estima-se que entre os anos de 2000 a 2050 ocorra um salto no número de idosos em todo o mundo, passando de 600 milhões para 2 bilhões (FAZZIO, 2012).

Netto (apud FAZZIO, 2012) afirma que o crescimento do número de idosos está acompanhado por problemas de ordem social, como perda de autonomia e independência, condição socioeconômica precária, isolamento e marginalização^[55]. Com isso, é importante que ocorra um aumento no númerodo da oferta de serviços que visam à estimulação e reabilitação cognitiva, bem como o apoio psicológico aos idosos.

Diante dessa demanda, verificou-se a importância de apoio a grupos de idosos que contemplasse os aspectos citados acima e contribuísse para o envelhecimento saudável de Pessoas Idosas da cidade de Brusque/SC. Serviços psicológicos relacionados à informação, desenvolvimento de habilidades e reestabelecimento do bem-estar psicológico e físico são alguns exemplos de assuntos que podem ser trabalhados com os idosos e que são



abordados nos encontros e oficinas realizados neste projeto.

Desse modo, o Projeto UNIVIDA elencou o Grupo Vovós Unidas que, é desenvolvido com Pessoas Idosas da Comunidade do Bairro Santa Teresinha da cidade de Brusque, busca propiciar aos idosos da comunidade, por meio de encontros e oficinas, um espaço de convivência, socialização e desenvolvimento humano. Além de promover o autoconhecimento, reflexão sobre si e sobre o outro, empatia e assertividade, os encontros também contribuem para o desenvolvimento das relações interpessoais, tornando a universidade promotora do desenvolvimento humano.

Considera-se que a saúde é algo a ser conquistado e não dado, o que envolve esforço e investimento para mantê-la^[56](PALEO NETTO, 1994). Quando a pessoa envelhece existem alguns fatores psicossociais que podem interferir no seu bem-estar, como a perda da posição social comum após a aposentadoria e a diminuição da renda, consequentemente, interferindo e limitando a participação dos idosos em eventos sociais. A solidão, é por vezes sentida pelos idosos que têm pouco contato com outras pessoas devido à dificuldade de transporte adequado, problemas financeiros, incapacidade física e falta de companhia associada ao medo e à perda de amigos, parentes e cônjuges.

Além desses fatores psicossociais que interferem no processo de envelhecimento, existe ainda a relação do indivíduo com a comunidade e a sociedade como um todo. Assim sendo, os



idosos, muitas vezes, sentem-se inferiorizados pela sociedade, pois, além de conviverem com uma série de mudanças orgânicas, psicologicamente, os fatores limitantes mencionados, acabam gerando seu isolamento do convívio social como forma de preservação do que foi conquistado, afetando o sentimento de integridade.

Portanto, envelhecer de forma saudável implica, não apenas na possibilidade de os idosos disporem de cuidados em relação à saúde física, mas também no reconhecimento das suas potencialidades e necessidades específicas. Nesse sentido, além de bom estado de saúde física, eles necessitam de respeito, segurança e, principalmente, precisam sentir-se ativos em sua comunidade com oportunidade de expressarem livremente seus pensamentos, sentimentos, emoções, interesses e experiências. Os benefícios das atividades desenvolvidas pelo grupo são sentidos por Bonfanti (2018), ao afirmar “Quando eu comecei aqui no grupo estava bem pra ‘baixo’, mas depois de participar de alguns encontros, fiquei bem animada. Adoro participar dos encontros e das voluntárias, elas são todas amigas e muito alegres e divertidas.” A seguir, é ilustrado um momento de uma roda de conversa, na qual as idosas discutem os desafios pessoais encontrados. Discutiu-se que sempre existem problemas na vida a ser resolvidos e algumas vezes, só se consegue lançar o olhar sobre as dificuldades, deixando os aspectos positivos da vida sem serem devidamente olhados e valorizados. Então, fica o desafio de valorizar os aspectos positivos da vida.

Roda de Conversa – Projeto UNIVIDA



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Em cumprimento da Missão da UNIFEDE que é “Atuar no Ensino Superior desenvolvendo seres humanos comprometidos com a qualidade de vida” [57](UNIFEDE, 2017), o Projeto UNIVIDA: Estar Bem para Viver Bem se propõe a interagir com a comunidade como ação de responsabilidade social. Por sua vez, o objetivo da extensão na UNIFEDE “é proporcionar uma relação saudável entre a universidade e a comunidade, como forma de entender os problemas sociais e buscar por soluções. Dessa maneira, as ações da extensão se pautam em princípios como a inclusão social e a formação integral e humanista das pessoas.”[57](UNIFEDE, 2017). Nesse sentido, por meio de experiências vivenciais, rodas de conversa, atividades lúdicas, recreativas e informativas, o Projeto UNIVIDA: Estar Bem para Viver Bem visa auxiliar a Pessoa Idosa em seu

processo de socialização, comunicação, expressão de pensamentos, emoções e sentimentos, favorecendo ações de solidariedade o envelhecimento saudável. Nesse sentido, a UNIFEBE, desenvolve mais esta ação na comunidade por meio do Projeto UNIVIDA que tem como objetivo propiciar espaço de convivência, socialização e desenvolvimento humano visando contribuir para o envelhecimento saudável em Pessoas Idosas da cidade de Brusque (SC).

A principal tarefa evolutiva da velhice é a integração social e a autonomia pessoal. É necessário que a Pessoa Idosa seja estimulada a, inicialmente, organizar seu tempo fazendo projetos de vida com criatividade, energia e iniciativa, isto é, conferindo significados a vida para que esta não caia no vazio. A seguir, o Projeto UNIVIDA levando um momento de integração social e descontração.

Grupo Vovós Unidas compartilhando energia entre as participantes



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Quando ausente,
Guarda teus sorrisos.
Traze-mos.
Enfeitam minh'alma.
Tuas cores cintilantes
desenham sonhos.
Dar-te-os-ei todas as manhãs.

Cleiton Zirke (2018)



1.2 Tecendo Histórias: Vovós Unidas

A Paróquia Santa Teresinha está situada no Bairro do mesmo nome na cidade de Brusque/SC. Conduzida pelos padres do Sagrado Coração de Jesus, em especial, o Pe. João da Cruz Stuepp, anteriormente ligado à então Capela Santa Teresinha, foi desmembrada da Paróquia São Luís Gonzaga e, então, elevada à Paróquia em 13 de janeiro de 1974, por Decreto assinado por Dom Afonso Niehues, tendo como seu primeiro Páraco, o Pe. Isidoro Ghislandi. Seu território de abrangência inclui três Capelas no município de Itajái¹. Na sequência, registra-se momento da história do grupo.

A percepção de uma vida saudável está diretamente interligada com a autoestima e ao bem-estar, e esses fatores estão associados aos aspectos físicos, cognitivos, emocionais, a hábitos saudáveis, a lazer, à espiritualidade e, principalmente, à manutenção da capacidade funcional do indivíduo. Em registro, Senhoras em encontro e evento religioso na comunidade.

A Paróquia Santa Teresinha, por meio da Promoção Social e do Grupo Padre João da Cruz, incentivou a criação de um Grupo de Pessoas Idosas na comunidade que leva o mesmo nome, ou seja, Santa Teresinha na cidade de Brusque. Esse novo grupo foi fundado oficialmente no dia 25 de maio de 1988. A coordenação ficou sob a responsabilidade da Sra. Lourdes Maria de Oliveira. As participantes reúnem-se, semanalmente, sempre às quartas-feiras à tarde, sob a coordenação da Sra. Lourdes até a atualidade.

¹ Informações coletadas no site <http://arquifln.org.br/igrejas/paroquia-santa-teresinha/>.

Inicialmente, a proposta era desenvolver ações de cunho social voltadas à comunidade, e suas integrantes desenvolviam atividades artesanais, tais como: bordados, crochê em toalhas, tricô de peças, costura de colchas, confecção de palhaços, cabides, almofadas, dentre outros produtos artesanais. Os suprimentos eram, na sua maioria, doações da própria comunidade, e sua renda era revertida para atividades de ação social.

Encontro do Grupo Vovós Unidas na Paróquia Santa Teresinha em 2016



Fonte: Acervo do Grupo Vovós Unidas (2018).

Após quatro anos de atividades na linha de artesanato, o Grupo Vovós Unidas muda, adapta-se a novas atividades e passa a desenvolver prioritariamente atividades recreativas, como Tarde Dançante, Bingos e Passeios. Estas atividades são mantidas durante os anos, até 2018.

As atividades de lazer e a convivência em grupo contribuem tanto para a manutenção do equilíbrio biopsicossocial do idoso

quanto para atenuar possíveis conflitos pessoais. Os benefícios do lazer são identificados por Pereira² (2018), que afirma “Vovós Unidas é um grupo de lazer muito bom, com uma tarde maravilhosa e passamos com pessoas maravilhosas e um bom café. As coordenadoras são excelentes. Me sinto muito bem e feliz!” Assim, é importante para o ser humano tanto atividade física, intelectual como de lazer, pois, em todo o ciclo da vida deve-se preocupar com as perspectivas de um envelhecimento saudável. Vovós Unidas em tarde de Bingo ilustram essa situação.

Grupo Vovós Unidas em Jogo de Bingo



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

O envelhecimento saudável não é um privilégio ou sorte. A maneira como o idoso lida com as mudanças ocorridas nessa fase

² Entrevista concedida pela Sra. Vilma Thomaz Pereira no dia 17 de outubro de 2018.

da vida, envolve também seus hábitos de vida e isso inclui as atividades de lazer. Além disso, falar de bem-estar é considerar também as emoções e suas repercussões para a saúde. Registra-se momento de confraternização no grupo.

 Você sabe os números do seu CPF e RG de cor? Se ainda não, que tal decorá-los?

Grupo Vovós Unidas em momento de confraternização



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Para se atribuir sentido à vida é necessário comparar o passado e o presente, as conquistas e as dificuldades, a infância, a juventude, a maturidade e a velhice em um contexto social e histórico. Para Silva³ (2018) “É muito importante passar a tarde com minhas amigas, pois, estar com elas é um ato de amor. Es-

³ Entrevista concedida pela Sra. Vilma Thomaz Pereira no dia 17 de outubro de 2018.

tar junto com as mulheres idosas é maravilhoso, pois, elas nos trazem muitas lembranças do tempo antigo. Isso é a qualidade que as mulheres têm, de não esquecer de nada.” As Senhoras compartilham as suas experiências de vida em momento de descontração.

Roda de Conversa Grupo Vovós Unidas



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Resgatar aspectos históricos, histórias da vida, as biografias, permite identificar distintas emoções vivenciadas, crenças e estados psicológicos e biológicos. As emoções são essencialmente impulsos para agir e lidar com as situações da vida e sofrem influência das experiências vivenciadas e da cultura^[58](GOLEMAN, 2001). O momento da emoção é o momento pelo qual se toca a força vital, reencontra-se a nossa origem, os ancestrais, a nossa história coletiva e pessoal^[59](GAUTHIER, 1999). Eventos vivenciados pelo grupo, ilustrado pela Festa Junina realizada nos anos finais da década de noventa.

Festa Junina Grupo Vovós Unidas (1999)



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

O bem-estar proporcionado pela participação do idoso em atividades sociais contribui não só para a sua conscientização sobre a importância do seu engajamento social, mas também oportuniza a vivência e troca de experiências repletas de emoções positivas que movimentam suas vidas, gerando uma sensação de pertencimento e estima. O Grupo Vovós Unidas mostra-se representativo em diversos eventos municipais como participação no Concurso de Rainha da FENARRECO - Terceira Idade, tendo diversas participantes eleitas, ilustrado pela eleição de uma de suas representantes no ano de 2017.



**Que tal trocar seu relógio e/ou pulseira de braço?
Já experimentou vestir-se de olhos fechados?**



Concurso de Rainha da FENARRECO - Terceira Idade (2007)



Fonte: Acervo do Grupo Vovós Unidas (2018).

O aumento da expectativa de vida está relacionado à evolução das ciências tecnológica e medicinais, mas também à vivência dos idosos em grupos, a qual transcende as atividades físicas e de lazer. Nesses grupos os idosos compartilham e expressam emoções, apesar de muitos terem doenças comuns nessa faixa etária. Ao longo dos anos, diversas atividades são oferecidas às senhoras, como participação em eventos e passeios.

Grupo Vovós Unidas em passeio à Balneário Camboriú em 2011.



Fonte: acervo do Grupo Vovó Unidas (2018).

Grupo Vovós Unidas em passeio à Florianópolis/SC no ano de 2008



Fonte: acervo do Grupo Vovós Unidas (2018).

União continua sendo a palavra de ordem na gestão do grupo. Nesse sentido, o Grupo Vovós Unidas é conduzido pelas Senhoras Teresinha Celoni de Souza e Silva e Marli Schuartz em conjunto com a Coordenadora Sra. Lourdes Maria de Oliveira. Coordenar o grupo é motivo de satisfação “Desde o início que comecei a fazer parte deste grupo me sinto muito feliz e realizada por fazer algo às pessoas idosas do nosso grupo que já se passaram 30 anos” Oliveira¹ (2018). A seguir, Senhoras que organizam as atividades do Grupo, com a coordenadora.

¹ Entrevista concedida pela Coordenadora do Grupo Vovós Unidas, Sra. Lourdes Maria de Oliveira no dia 17 de outubro de 2018.

Equipe de Voluntárias do Grupo Vovós Unidas, Senhoras Marli Schuartz, Lourdes Maria de Oliveira e Teresinha Celoni de Souza e Silva.



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

No segundo semestre de 2017, o Projeto UNIVIDA: Estar Bem para Viver Bem aproxima-se do Grupo Vovós Unidas, acompanhando as atividades ali desenvolvidas. A partir de março de 2018 passa a desenvolver atividades com os participantes do referido grupo. O referido projeto foi acolhido pelas participantes do grupo, o que pode ser identificado por Cipriani¹ (2018): “Eu gosto de participar dos encontros porque temos uma grande amizade. É uma alegria geral, além dos jogos, da dança, dos passeios, do delicioso café, das voluntárias e das coordenadoras e da novidade:

¹ Entrevista concedida pela Sra. Odete C. de O. Cipriani no dia 17 de outubro de 2018.

o Projeto UNIVIDA orientado pela Professora Luzia". A seguir, são apresentadas algumas atividades desenvolvidas pelo Projeto UNIVIDA, com as participantes do Grupo da comunidade da Paróquia Santa Teresinha.

AMOR E ALEGRIA

PROGRAMA UNIVIDA: Estar Bem para Viver Bem



As práticas e crenças religiosas frequentemente geram o desenvolvimento de redes de apoio social na comunidade e fora dela. No contexto da Pessoa Idosa, essas redes de apoio podem se constituir em fator de proteção ao desenvolvimento, cuidados e assistência a esse público. No decorrer do processo de envelhecimento, são utilizados recursos cognitivos, emocionais e sociais para o enfrentamento de situações cotidianas e inusitadas. A espiritualidade pode ser contemplada na velhice como um dos recursos de enfrentamento para situações adversas, constituindo-se de aspectos emocionais e motivacionais na busca de um significado para a vida. O Grupo Vovós Unidas reúne-se, semanalmente, no Centro Comunitário da Paróquia Santa Teresinha, no bairro do mesmo nome, da cidade de Brusque. Santa Teresinha é conhecida como a Santa das Rosas. A seguir, algumas informações sobre essa Santa reconhecida mundialmente.



Mantenha um Diário de Bordo e todos os dias responda (escreva): Por que valeu viver o dia de hoje? O que te deixou orgulhoso(a)?



VIVÊNCIAS, RETRATOS E CONHECIMENTOS
DA UNIFEBE NA MELHOR IDADE

Santa Teresinha do Menino Jesus

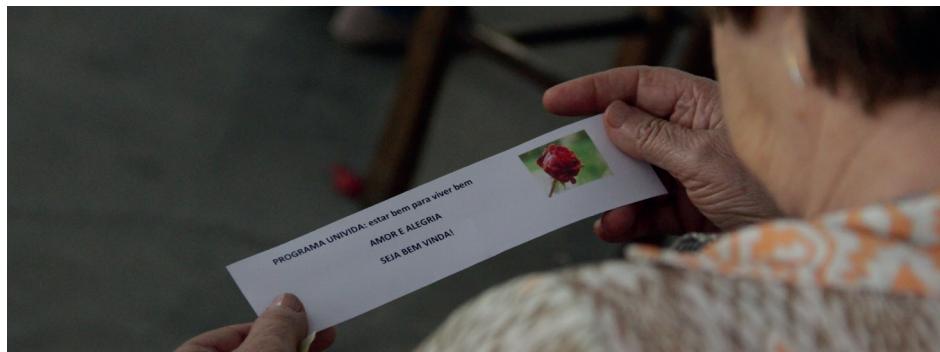
Teresinha nasceu em janeiro de 1873 na França. Seguindo os passos das irmãs, entrou para o Carmelo na adolescência e lá viveu, vindo a falecer precocemente no dia 30 de setembro de 1897 aos 24 anos de idade. Canonizada pelo Papa Pio XI em 1927, é conhecida como a Santa das Rosas por ter dito às irmãs carmelitas antes do seu falecimento: “Farei cair uma chuva de rosas sobre o mundo!” As rosas simbolizam a intercessão de Santa Teresinha por todos aqueles que a ela recorrem em oração.

A intercessão da Santa é invocada pelas participantes do Grupo, como no caso de uma senhora que narrou durante o desenvolvimento das atividades que o seu sonho era completar os sessenta (60) anos para participar do Grupo de Idosos. Mas, quando completou essa idade, foi acometida de uma doença nos seus pés e, por esse motivo, teve que realizar uma cirurgia. Então, pediu pela intercessão de Santa Teresinha para que fosse curada. Curada, narra este fato no 1º dia de sua participação no Grupo Vovós Unidas.

Considerando as características singulares desta população, tais como diversificação das características do estado de saúde e diferenças socioculturais, vale ressaltar a intencionalidade de inclusão na proposta das atividades lúdicas e recreativas para com todas as participantes. Nesse sentido, são ofertadas propostas de atividades que levem em conta o nível de escolaridade e dificuldades de locomoção, levando-se em conta as potencialidades de cada participante. Neste momento, são compartilhadas algumas dessas experiências vivenciadas com o Grupo.

O Projeto UNIVIDA da UNIFEBE participa ativamente com o Grupo Vovós Unidas, acompanhando e desenvolvendo diversas atividades com as senhoras participantes. As quais são apresentadas e ilustradas a seguir, iniciando com a anúncioção de Boas-vindas.

Projeto UNIVIDA integrando o Grupo Vovós Unidas



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

O aumento da longevidade, vem requisitando políticas e programas sociais voltados ao bem-estar da Pessoa Idosa, incluindo o âmbito do lazer. Semanalmente, são desenvolvidas diversas atividades, dentre elas, Bingos, nos quais as participantes demonstram interesse em participar.

Jogo de Bingo



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

A religiosidade pode ser compreendida como uma sensação de sentido e propósito na vida, a qual pode afetar positivamente os comportamentos de saúde e os relacionamentos familiares e sociais. Após a atividade do dia, o grupo reúne-se num momento de reflexão e gratidão, no qual comentam sobre as necessidades tanto das pessoas presentes como ausentes. É um momento de oração e agradecimento.

Roda de Agradecimento e Oração



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Em extensão às atividades desenvolvidas, é oferecido um café às integrantes. Esse café é um momento de confraternização. O prazer possibilitado pela convivência social é registrado nesse momento do café.

Momento do Café



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

No Século XX, considerado o século da Terceira Idade, a sociedade pós-moderna viu-se desafiada em suas esferas pública, privada e do terceiro setor a responder, rápida, qualitativamente e quantitativamente, às inusitadas demandas nele geradas para os indivíduos do século XXI. Diante dessas demandas, a criação de momentos de socialização é bem-vinda pelas participantes do Grupo Vovós Unidas. Assim, a hora do café é um dos momentos valorizados, para Zonta¹ (2018), “Eu acho muito legal o Grupo Vovós Unidas. Comecei neste ano, a gente se distrai, passa uma tarde diferente, sai do dia a dia e faz amizades. Estou adorando, e o lanche é muito bom, ah, se tivesse todos os dias!” Durante os encontros das Senhoras, o Café é cuidadosamente preparado pela Equipe de Voluntárias.

¹ Entrevista concedida pela Sra. Marilda Fátima Melo Zonta no dia 17 de outubro de 2018.

Ser voluntária no grupo tem um sentido todo especial para Scarpa¹, que afirma “Participo desse grupo há 5 anos como voluntária e gosto muito porque é uma troca, dou o meu serviço e recebo sorrisos, amizades, é quase uma família.”

Equipe de Preparação do Café



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Dentre outros fatores sem precedentes na história, as novas demandas decorrentes do progresso tecnológico, da redução da taxa de natalidade, da elevação da expectativa média de vida e do aumento do tempo livre. Estas mudanças têm sensíveis ressonâncias nas múltiplas dimensões biopsicossociais de homens e mulheres, exigindo, para minimizar alguns efeitos negativos de tais ecos, uma ressignificação de seus valores, inclusive, diante de suas experiências sensíveis no âmbito do lazer.

¹ Entrevista concedida pela Sra. Marilda Fátima Melo Zonta no dia 17 de outubro de 2018.

O café das Senhoras é oferecido por doares da comunidade e gentilmente preparado pelas voluntárias. Para Hepers² (2018), “Estou há 3 anos no grupo, gosto dos jogos, da dança e das outras atividades. O café é maravilhoso.”

Café oferecido ao Grupo Vovós Unidas



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).



Identifique 3 breves momentos de felicidade que vivenciou recentemente. Você tem dado o devido valor a esses momentos?

² Entrevista concedida pela Sra. Frida Alfeen Hepers no dia 17 de outubro de 2018.

Senhoras homenageando as aniversariantes do mês



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

A música e a dança são momentos vivenciados pelas Senhoras como momentos de bem-estar e descontração. Além de possibilizar o convívio e relações sociais e expressar sentimentos, constitui-se em práticas de exercício físico com benefícios para a psicomotricidade. A seguir, senhoras em momento de descontração por meio da dança.

Senhoras em momento de descontração por meio da dança



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Em diferentes culturas o dia do aniversário de uma pessoa é comemorado. Celebrar essa data com alegria é a representação da partilha da vida com pessoas amigas. Festejar o aniversário é um momento da agenda do Grupo. As Senhoras são muito orgulhosas da idade que têm e adoram comemorar o aniversário. Semanalmente, as aniversariantes são homenageadas com muita alegria. Segue momento comemorativo das aniversariantes do Em diferentes culturas o dia do aniversário de uma pessoa é comemorado.

Senhoras em momento de descontração por meio da dança



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Há muito o que fazer com os idosos, visando à promoção do bem-estar e à satisfação no cotidiano de suas vidas, servindo-lhes de suporte social. Essa condição é percebida por Ribeiro¹ (2018), ao afirmar “Venho ao grupo porque me sinto bem. Acho que é uma terapia para a gente. Em casa a gente fica muito sozinha, aqui é melhor com as amigas. O grupo é muito legal e me sinto feliz. Obrigada!” Em junho de 2018 foi realizada a

¹ Entrevista concedida pela Sra. Lenita T. da Silva Ribeiro no dia 17 de outubro de 2018.

Festa Junina. Na ocasião, desenvolveu-se Casamento Caipira, Quadrilha, danças livres e muito Balancê, todas atividades desenvolvidas pelas senhoras do Grupo Vovós Unidas, com a mediação do Projeto UNIVIDA, ilustrado pela dança da quadrilha.

Quadrilha Festa Junina



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Seguindo as projeções do crescimento populacional feitas para as próximas décadas, não se permite mais a isenção de responsabilidade social. Isso explica a crescente preocupação dos diversos campos do conhecimento humano por assuntos (in)diretamente ligados ao prolongamento das experiências e aprendizagens humanas. A participação no grupo é sentido como algo prazeroso, nos dizeres de Carturno¹ (2018): “Não tem uma coisa tão boa, não vejo a hora de chegar quarta-feira”. Grupo de Senhoras resgatando a cultura das festas juninas.

¹ Entrevista concedida pela Sra. Dulce Carturano no dia 17 de outubro de 2018.

Casamento Caipira



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Vivências significativas e intervenções são planejadas, a partir do lúdico, sinalizando a (re)humanização dessas Senhoras. Assim, conteúdos culturais são inseridos nas atividades de lazer propostos. Nessa ocasião, foram enfatizados no encontro as tradições das festas juninas, ilustrado a seguir.



Chame alguém e conte algo de bom que tenha acontecido nesta semana com você. Quando foi a última vez que teve esse tipo de comportamento?

Casamento Caipira



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

O grupo de Senhoras almeja uma vida melhor, compreendida como viver unidas, ao amar a si mesmas, ao viver com dignidade, ao respeito próprio, a alimentação saudável, ao viver em harmonia, ao sair da rotina, ao conviver com os outros, ao viver bem, ao ter saúde, paz, felicidade, tranquilidade e disposição para trabalhar e lutar pela família, ao amar a Deus e a vida. A família aqui representada pela presença da neta de uma das senhoras participantes, que desempenhou o papel de Daminha no Casamento Caipira da Festa Junina.

Casamento Caipira



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Por meio de diferentes vivências, a Pessoa Idosa vem tendo oportunidades, nos mais diversos âmbitos, inclusive no contexto do lazer, de ressignificar sua existência, sua importância como cidadão detentor de direitos e garantias legais no processo de envelhecimento. A valorização desse espaço de lazer e convivência é percebido por Amaral¹ (2018), ao afirmar “Eu era voluntária até os 62 anos. Sempre gostei muito das amizades que a gente faz. Depois, fiquei muito feliz por participar deste grupo de idosas, me sinto muito bem. Só falta por algum motivo”. Segue, Dança da Quadrilha desenvolvida pelas Senhoras Idosas.

¹ Entrevista concedida pela Sra. Teresinha do Amaral no dia 17 de outubro de 2018.

Quadrilha Festa Junina



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Além de as atividades que proporcionam estímulos psicológicos, sociais e físicos, dois outros aspectos importantes não devem ser esquecidos na vida do idoso: o prazer e o lazer. O apoio psicológico entre as participantes do grupo é valorizado por Werner¹ (2018), ao comentar “Eu participo do Grupo Vovós Unidas porque levo minha mãe, que sofre da Doença de Alzheimer. Acho muito importante porque além de tirar as nossas idosas de casa, também ajuda muito na autoestima. Muitos dos nossos idosos não têm uma companhia em casa e no clube fazem muitas amizades.” Momentos de descontração são registrados com a Coordenadora do Grupo Vovós Unidas e a psicóloga responsável pelo projeto.

¹ Entrevista concedida pela Sra. Rosangela Werner no dia 17 de outubro de 2018.

Casamento Caipira



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Atividades Recreativas da Festa Junina



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Cada vez mais consciente sobre a importância de adotar hábitos saudáveis de alimentação, de praticar exercícios físicos regulares, de estar inserido em programas de valorização e convívio social, a Pessoa Idosa vem buscando por atividades mais significativas como forma de preservar e melhorar sua vida, sua saúde e seu bem-estar. A sensação de bem-estar é enunciada por Rebelo¹ (2018), “Eu me sinto muito bem aqui no Clube Vovós Unidas. Eu trabalho segunda-feira, terça-feira, quinta-feira e sexta-feira. Às quartas-feiras saio cedo para participar do clube. É o primeiro ano que venho, mas estou amando, e dançar é muito bom!” Em atividades lúdicas, Senhoras dançam o Balancê na Festa Junina.

Balancê Festa Junina



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

¹ Entrevista concedida pela Sra. Rosangela Werner no dia 17 de outubro de 2018.

Em espaços, tais como: parques, jardins, cinemas, família, escola, igreja, equipamentos de esporte, recreação e lazer, pode-se constatar a presença do idoso, cada vez mais consciente da possibilidade de inclusão social em ações promotoras de bem-estar. Na sequência, resgate da cultura local: dança dos noivos durante Festa Junina realizada com o apoio da comunidade.

Dança dos Noivos, Festa Junina



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

As atividades recreativas contribuem para melhorar o convívio social, proporcionando a integração e o envelhecimento ativo da população. Nesse sentido, Pretti¹ reforça “Eu estou muito feliz neste grupo. Isso me faz muito bem e jamais quero que acabe porque dançar me faz muito bem. Não vejo a hora de chegar 4^a feira para sair e estar com as minhas amigas. A seguir, Senhoras dançando na Festa Junina.

Dança do Trenzinho, Festa Junina



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

As atividades de recreação promovem o desenvolvimento integral do idoso, pois estão trabalhando entre outros, a saúde física, a socialização e a sensibilidade, tornando-se um processo promotor de bem-estar, devolvendo ao idoso o prazer de viver. Voluntárias trabalham na decoração e na preparação da refeição da Festa Junina.

¹ Entrevista concedida pela Sra. Iracy G. Pretti no dia 17 de outubro de 2018.

Café Festa Junina



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).



Quando foi a última vez que se sentiu orgulhoso por uma realização pessoal?

No mês de maio de 2018, o Projeto UNIVIDA é contemplado na Semana Nacional dos Museus e convidado a participar do II Café com História. A seguir, é transcrita a notícia veiculada em mídia brusquense sobre o evento.

Projeto UNIVIDA na Semana Nacional dos Museus - do II Café com História



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

UNIFEBE promove tarde de lazer a grupo de idosas na Villa Renaux¹

Senhoras conheceram a casa onde viveu o Cônsul Carlos Renaux

¹ Jornal O Município. Disponível em: <https://omunicipio.com.br/unifebe-promove-tarde-de-lazer-grupo-de-idosas-na-villa-renaux/#>. Acesso em: 17 maio 2018..

Visita à Villa Renaux



Fonte: <https://omunicipio.com.br/unifebe-promove-tarde-de-lazer-grupo-de-idosas-na-villa-renaux/#>

“Encontro de dois tempos”. Assim pode ser definida a atividade de extensão realizada pela UNIFEBE em parceria com o Grupo Vovós Unidas, do bairro Santa Terezinha, na quarta-feira, 16, que reuniu cerca de 50 senhoras na casa onde viveu o Cônsul Carlos Renaux, na rua Primeiro de Maio, e promoveu uma tarde de lazer e cultura.

Além de conhecerem o espaço e as histórias que permearam a vida do proprietário da Fábrica de Tecidos Carlos Renaux - a primeira indústria têxtil da cidade -, as idosas também compartilharam suas histórias, já que algumas trabalharam nas empresas da família ou tiveram familiares que lá desempenharam funções.

A professora de Psicologia, Luzia de Miranda Meurer, responsável pelo projeto UNIVIDA: Estar bem para viver bem, destaca que a atividade busca propiciar aos idosos da comunidade, por meio de encontros e oficinas, um espaço de convivência, socialização e desenvolvimento humano. Além de promover o

autoconhecimento, reflexão sobre si e sobre o outro, empatia e assertividade, os encontros contribuem para o desenvolvimento das relações interpessoais, tornando a universidade promotora do desenvolvimento humano.

“É um espaço de encontro, para que compartilhem suas experiências e valores. Mesmo a maioria das senhoras sendo brusquenses, não conheciam essa casa, por isso, trazê-las neste local histórico é significativo e permite que conheçam a história viva”, ressalta Luzia.

Cláudia Hoffmann Galassini, 76 anos, trabalhou na fiação da fábrica Renaux por oito anos e não sabia onde se encontrava a casa do cônsul. Para ela, a tarde no local foi especial.

“Nunca imaginei que tinha essa casa aqui. A vista é tão bonita, e nossos encontros são tão bons, é um momento que posso arejar a cabeça e conhecer a história da cidade”, analisa Cláudia.

Zulma Clarice Orthmann, 65 anos, trabalhou por quase duas décadas em diversos empreendimentos da família Renaux. Ela afirma que conhecer o local lhe permitiu relembrar momentos importantes de sua vida.

A coordenadora do grupo Vovós Unidas, Lourdes Maria de Oliveira, 71 anos, salienta que ficou realizada em conhecer um espaço “tão lindo e maravilhoso”.

“Sou grata à UNIFEBE por nos proporcionar esses encontros. Moro há 70 anos em Brusque e não imaginava ter um lugar histórico tão rico como esse. Às vezes procuramos cultura longe de nós e tem algo tão lindo perto”, observa Lourdes.



Marco de um tempo

A assessora da Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão (PROPPPEX) e coordenadora da editora UNIFEBE, Rosemari Glatz, é pesquisadora e responsável pelas atividades na Villa Renaux. Foi ela que guiou a atividade cultural na casa do cônsul e contou detalhes da história ao grupo de senhoras.

Rosemari explica que a casa foi construída para o retorno de Renaux da Alemanha, quando deixou de ser Cônsul Honorário do Brasil lá e voltou para o país. Na época, ele contratou um engenheiro alemão Eugen Rombach para projetar a casa onde queria viver até o final de sua vida.

A residência começou a ser construída em 1932, e foi finalizada três anos depois, quando o cônsul e a consulesa vieram morar no local. A casa possui estilo toscano - moda daquele tempo -, e mesmo sendo grande, é funcional. O terreno tem aproximadamente 55 mil metros quadrados.

A casa pode ser denominada um “Museu Vivo” e ainda não está aberta para visitação. Desde maio de 2017, a UNIFEBE realiza pesquisas no local, e em julho, quando foi assinado o Termo de Cooperação entre a Instituição e o herdeiro do imóvel, a UNIFEBE passou a ter pleno e irrestrito acesso ao acervo documental histórico físico e digital, que se encontra armazenado na Villa Renaux, com o objetivo de contribuir para a sistematização, preservação e socialização da memória, documentação visual da história e do patrimônio cultural da cidade de Brusque e região.

“A tarde de hoje permitiu que essas senhoras, a maioria octogenárias, tivessem um encontro de histórias. É uma riqueza que não

tem preço para a comunidade de Brusque, do Estado e até do país. É o marco de um tempo”, enfatiza Rosemari.

O projeto UNIVIDA: estar bem para viver bem é um projeto de extensão da UNIFEBE, que realiza semanalmente encontro com idosas de 60 a 91 anos do bairro Santa Terezinha. O grupo Vovós Unidas existe há 30 anos e realiza atividades de cunho social, re-creativo e cultural.

Projeto UNIVIDA na Semana Nacional dos Museus - do II Café com História



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Projeto UNIVIDA na Semana Nacional dos Museus - do II Café com História



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

As redes de relações são importantes fontes de suporte social e satisfação com a vida, em especial, das Pessoas Idosas. Os encontros semanais ocorrem de forma descontraída, com a participação ativa das Senhoras integrantes, as quais têm a oportunidade de falar de suas experiências de vida. Compartilhar experiências de vida faz parte dos encontros, para Dell' Agnolo¹ (2018), “Eu gosto de vir aqui, é um dia da semana que a gente se alegra, se une com as amigas que são vovós como eu. O Grupo Vovós Unidas já me deu muitas alegrias: almoço dia das mães, passeios, festa de final de ano, bingo, tarde dançante.” Senhoras em interação social compartilhando experiências.

¹ Jornal O Município. Disponível em: <https://omunicipio.com.br/unifebe-promove-tarde-de-lazer-grupo-de-idosas-na-villa-renaux/#>. Acesso em: 17 maio 2018.

Grupo Vovós Unidas



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Propostas que agreguem novos olhares sobre o processo cultural que transformou conceitos de velhice, são necessárias para a participação, a saúde e a proteção das pessoas em todas as idades e, de modo especial, de todas as idades da velhice. Contemplar a convivência solidária, participar de projetos comunitários, estender com alegria a vida depois da aposentadoria e aproximar a expectativa de vida à expectativa de vida saudável. Senhoras em dia de lazer e contemplação no Santuário de Santa Paulina, na cidade de Nova Trento/SC.

Proporcionar atividades atrativas para os idosos, vai ao encontro do cumprimento da função primordial do lazer, que é a de proporcionar pleno gozo do dia a dia, melhorar as condições de socialização, saúde e, principalmente, a de aumentar a expectativa de vida. Os passeios são bastante apreciados, na visão de Mosimann¹ (2018), “Eu gosto muito de participar. Gosto das amigas, do bingo adoro quando tem passeios, encontros com outros gru-

¹ Entrevista concedida pela Sra. Hilda Maria Mosimann no dia 17 de outubro de 2018.

pos e quando tem dança. Adoro a festa de final de ano.” A seguir, senhoras em tarde de lazer na cidade de Nova Trento/SC.

Grupo Vovós Unidas no Santuário de Santa Paulina



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Grupo Vovós Unidas em tarde de lazer na cidade de Nova Trento/SC



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Passeios podem propiciar momentos de intenso prazer. A seguir, ilustrado passeio desenvolvido pelo grupo de senhoras ao Santuário de Santa Paulina, na cidade de Nova Trento/SC.

Grupo Vovós Unidas no Santuário de Santa Paulina



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

Viajar pode se constituir em fonte de prazer, de modo a estimular o idoso a sair de casa, conhecer novas cidades e regiões, fazer novas amizades e, principalmente, divertir-se. Momento de descontração em passeio realizado à cidade de Nova Trento.

*Grupo Vovós Unidas em tarde descontraída de lazer
na cidade de Nova Trento/SC*



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).



Cite duas (2) passagens positivas marcantes da sua vida. O que elas lhe ensinaram?

Anualmente, na cidade de Brusque/SC, é comemorada a Festa Nacional do Marreco (FENARRECO). No período de 4 a 14 de outubro de 2018 foi comemorada a 33^a versão dessa festa, que é a maior festa de Brusque e uma das maiores festas de outubro de Santa Catarina. Os principais atrativos dessa festa são as apresentações de grupos folclóricos e bandas alemãs, além do tradicional chope e dos pratos à base de marreco. Em momento de lazer e muita descontração, o Projeto UNIVIDA se fez presente nas festividades. A seguir, senhoras comemorando a 33^a Festa Nacional do Marreco.

Senhoras em alegre tarde na 33^a FENARRECO.



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).



Tarde de lazer em festa tradicional de Brusque – 33^a FENARRECO.



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

No mês de outubro/2018, o Projeto UNIVIDA proporcionou momentos de reflexão sobre o autocuidado, em comemoração ao Outubro Rosa 2018, em apoio à Campanha Nacional de Prevenção ao Câncer da Mama. Este tipo de câncer é o mais incidente na população feminina mundial e brasileira, após o câncer de pele. O controle da doença constitui-se prioridade da agenda de saúde do Brasil^[60] (INCA, 2018).

Atenção e cuidado de si e do grupo durante atividade Outubro Rosa



Fonte: Projeto UNIVIDA, 2018.

O Outubro Rosa é um movimento nascido na década de 1990, que visa estimular a participação da população no controle do câncer de mama. Tem como objetivos promover a conscientização sobre a doença e contribuir para a redução da mortalidade [60](INCA, 2018). Em 2018, a campanha no Outubro Rosa

teve como tema “Câncer de mama: vamos falar sobre isso?” A seguir, Senhoras em atividades envolvendo reflexão sobre o autocuidado e valorização da vida.

Atividade de aquecimento durante tarde alusiva ao Outubro Rosa



Fonte: Projeto UNIVIDA (2018).

O Projeto UNIVIDA em parceria com o Grupo Vovós Unidas desenvolveu no ano de 2018, atividades de socialização com as senhoras do Bairro Santa Teresinha da cidade de Brusque. Foram contempladas no projeto em torno de 50 participantes que, na sua maioria são senhoras acima de 60 anos, aposentadas e donas de casa, havendo outras com idade inferior participando como voluntárias, ou mesmo acompanhantes. Há 30 anos essas atividades são desenvolvidas, sempre com o objetivo de proporcionar a inclusão social e o bem-estar às suas participantes, que se reúnem semanalmente, às quartas-feiras à tarde.

Assegurar à Pessoa Idosa uma vida digna perpassa pela oferta

de vivências e partilha de valores, experiências e sabedorias dentro de um clima afetuoso e de respeito. Assim, os encontros constituem incentivos a novos desafios de caráter recreativo e prazeroso. Ao se sentirem acolhidas e valorizadas pelo grupo, de acordo com as suas necessidades, lhes é favorecido ressignificarem o processo pessoal de envelhecimento, levando-se em conta suas histórias de vida, suas perdas e ganhos, seu presente e suas possibilidades futuras.

Com a apresentação dessa experiência neste capítulo, espera-se que se contribua para a conscientização da importância da socialização das Pessoas Idosas. Considera-se relevante, fundamental e urgente a criação de políticas públicas de incentivo que possam propiciar novas alternativas a esse público a fim de aproximar-los entre eles, e também com a sociedade visando o bem-estar dessa população bastante expressiva na sociedade.



O que você tem feito para manter seu cérebro estimulado?

FELIZ IDADE

Cristiane Schlindwein

SER VELHO E SER IDOSO

IDOSO, é quem tem muita idade,

VELHO é quem perdeu a jovialidade.

A idade causa a degenerescência das células,
a velhice, a degenerescência do espírito.

Você é idoso quando se pergunta se vale a pena;
você é velho quando, sem pensar, responde que não.

Você é idoso quando sonha;

você é velho quando apenas dorme.

Você é idoso quando ainda aprende;

Você é velho quando já nem ensina.

Você é idoso quando se exercita,

Você é velho quando apenas descansa.

Você é idoso quando ainda sente amor.

Você é velho quando só sente ciúmes.

Você é idoso quando o dia de hoje é o primeiro do resto de sua vida;

Você é velho quando todos os dias parecem o último da longa jornada.

Você é idoso quando seu calendário tem amanhãs.

Você é velho quando só tem ontens.

O idoso se renova a cada dia que começa,

o velho se acha cada noite que termina pois,

enquanto o idoso tem seus olhos postos no horizonte,

de onde o sol desponta e ilumina a esperança.

O velho tem sua miopia voltada para as sobras do passado.

O idoso tem planos, o velho tem saudades.



O idoso curte o que lhe resta de vida,
o velho sofre o que o aproxima da morte.
O idoso leva uma vida ativa, plena de projetos e plena de esperança.
Para ele, o tempo passa rápido, mas a velhice nunca chega.
Para o velho suas horas se arrastam destituídas de sentido.
As rugas do idoso são bonitas porque foram marcadas pelo sorriso.
As rugas do velho são feias porque foram vincadas pela amargura.
Em suma, idoso e velho podem ter a mesma idade no cartório,
mas têm idades diferentes no coração.
**QUE VOCÊ, IDOSO, VIVA UMA VIDA LONGA, MAS NUNCA FI-
QUE VELHO. E VOCÊ, VELHO, APRENDA A SER IDOSO.**

Jorge R.Nascimento



**Ame, respeite e admire os idosos,
um dia você poderá ser um.**

Cássio Magalhães



FELIZ IDADE: PROJETO SOCIAL DE INCLUSÃO COM IDOSOS

No Brasil, a expectativa de vida já ultrapassa os 80 anos de idade. Com isso, aumentou-se a preocupação com a velhice, sendo, então, primordial o debate acerca desse novo fenômeno social, que traz consigo demandas a serem enfrentadas. Nessa perspectiva, novas formas de enfrentamento devem ser elaboradas para dar conta dessa nova realidade.

Com base nisso, o Projeto Feliz Idade é relevante para os desafios que a sociedade irá enfrentar no futuro, principalmente, no que tange ao envelhecimento ativo e saudável, pois a pessoa que envelhece na atualidade visa este tipo de envelhecimento, que seja ativo, com autonomia, independência e dignidade, desconstruindo a imagem de velho inativo.

Envelhecer é um processo que não se dá somente pela idade, e sim por mudanças físicas, psicológicas, sociais, econômicas e emocionais. Devido ao aumento da população idosa nos últimos anos, o projeto social adquire cada vez mais relevância no contexto social brasileiro, dada a preocupação em promover maior qualidade de vida a essas pessoas.

Segundo o Estatuto do Idoso (2003), Art. 2.^º, o idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades,



para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

Os idosos são sujeitos de direitos e precisam que esses direitos sejam respeitados. Com isso, cabe ao Estado a formulação de políticas públicas que respondam a essa demanda. Na contemporaneidade, ter um envelhecimento ativo é um grande desafio tanto para o idoso como para o Estado, que precisa atender às demandas trazidas por essa população, como para a sociedade, que necessita compreender esse processo que está em plena expansão, e para a própria família, que tem de se adequar a essas novas transformações (MARTINS, 2011).

Entre as atividades de extensão realizadas pelo Centro Universitário de Brusque – UNIFEBE encontram-se os Projetos Sociais e de Extensão, com visão educativa realizados pelos acadêmicos beneficiados com a Bolsa de Estudo do art. 170 da Constituição Estadual. Anualmente, centenas de acadêmicos são contemplados com bolsas de estudos na instituição e, consequentemente, contribuem para a realização e efetividade dos Projetos Sociais e de Extensão, com Visão Educativa que são propostos pela Instituição e aprovados pelo Conselho de Desenvolvimento Regional.

O Projeto Social e de Extensão, com visão educativa Feliz Idade: projeto social de inclusão com idosos foi aprovado pelo parecer Consuni número 6.116 de setembro de 2016, e iniciou suas atividades independentes em 2017.

Anteriormente a essa data de 2017, a UNIFEBE realizava atividades com o público idoso desde o ano de 2006, porém, eram atividades relacionadas ao Programa UNIFEBE e a Melhor Idade: conhecimento e vivências compartilhadas.

O Feliz Idade: projeto social de inclusão com idosos traz a proposta de realizar a assistência humanizada e busca ajudar a resgatar a autoestima dos pacientes nas Instituições de Longa Permanência para Idosos do município. Desafiando incentivar entidades, instituições, acadêmicos, voluntários, comunidade em geral para que desenvolvam atividades que proporcionem melhor qualidade de vida e exercício da cidadania, aos pacientes do projeto.

Para Menezes o velho, independentemente de suas determinações sociais, sente a necessidade de estar em um ambiente em que o contato e a identificação com o outro sejam uma constante. Os Centros/Grupos de Convivência de Idosos na qualidade de espaço de ressocialização do indivíduo, representam uma nova visão de mundo para o velho, pois é ali que ele pode expressar a sua vitalidade, por meio das atividades de lazer (MENEZES, 2012, p. 29).

Desde seu início em 2017 até 2018, participaram do projeto 83 acadêmicos bolsistas, que realizaram as atividades em diferentes instituições de Brusque, nas quais, aproximadamente, 830 idosos nas atividades do projeto. Também visa tornar os espaços onde os idosos se encontram, em ambientes mais sociáveis, dinâmicos e atrativos para esse público. Busca desen-



volver ações que incorporem a leitura, jogos de mesa, dança e a contação de história como ferramentas capazes de contribuir para o bem-estar dos idosos, colaborando na exposição dos direitos e os benefícios desses usuários e, favorecendo para uma crescente da autoestima deles por meio de oficinas.

A terceira idade deve ser abordada como Política de Direitos Humanos, voltados para os idosos, envolvendo independência, participação, dignidade e acesso a cuidados. Mudando de uma visão baseada nas necessidades de cuidados, para uma baseada em direitos de igualdade de oportunidades e de tratamento. Isso significa que cada indivíduo e sua família devem se planejar e se preparar para a velhice, dirigindo esforços para adotar uma postura pessoal positiva voltada para a saúde em todas as fases da vida.

Art. 6º São direitos sociais a educação, a saúde, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição.
Art. 20. O idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.
Estatuto do Idoso, 2003.

*Atividade de Jogos de Mesa - Feliz Idade:
Projeto de Inclusão Social com Idosos*



Fonte: Feliz Idade: Projeto de Inclusão Social com Idosos, 2018.

*Atividade de pintura de desenho - Feliz Idade:
Projeto de Inclusão Social com Idosos*



Fonte: Feliz Idade: Projeto de Inclusão Social com Idosos, 2018.

Mologni aponta que tanto a categoria dos jovens quanto a categoria dos idosos podem aprender uma com a outra, caso demonstrem interesse em fazê-lo; pois todos são, ao mesmo tempo, estudantes e professores entre si e passam a constituir uma nova categoria: a categoria da intergeracionalidade (MOLLOGNI, 2001, p.126).

Ao longo dos encontros do Feliz Idade: projeto social de inclusão com idosos, houve a ampliação do conhecimento sobre o envelhecer, por meio de vias possíveis de interação entre gerações, pela aproximação dos idosos e acadêmicos.

Na elaboração e execução dos encontros do Feliz Idade: projeto social de inclusão com idosos, os acadêmicos bolsistas do art. 170 da UNIFEBE realizam atividades com os idosos sob a supervisão e orientação de um professor coordenador, atividades, tais como: dinâmicas de grupo e vivências; contação de

histórias, jogos de mesa, dança; canto; pintura e desenho livre; colagem com recortes, entre outras atividades.

Assim, essa ação pode ser proposta pelos acadêmicos inseridos no projeto durante o processo de execução conforme a demanda do local, bem como pela instituição ou pelos próprios idosos. Na sequência mostraremos mais imagens dos encontros do projeto do ano (2018), na tentativa de aproximar o relato com as ações vividas pelos participantes.

*Atividade do projeto Feliz Idade:
Projeto de Inclusão Social com Idosos*



Fonte: Feliz Idade: Projeto de Inclusão Social com Idosos, 2018.

Nesses encontros se busca estreitar e fortalecer as gerações, de forma simples e bem elaboradas, com atenção e afeto dos envolvidos. Os idosos exteriorizam a alegria de participar de cada ação proposta ao serem visitados pelos acadêmicos. O Feliz Idade: projeto social de inclusão com idosos, assim como outros projetos sociais, instiga os participantes a iniciar uma contribuição no trabalho voluntário, a se solidarizar com a nobreza desse gesto, pois o voluntariado melhora a qualidade de vida, tanto na dimensão social quanto na dimensão emocional de todos os participantes.

A Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) Dilony, localizada no município de Brusque-SC, trata-se de uma instituição não governamental e com fins lucrativos que acolhe idosos acima de 60 anos e que tem como objetivo a socialização, reintegração, estimulação e apoio aos idosos, com atendimento integral nas áreas da saúde, higiene, alimentação e habitação.

A instituição de longa permanência Lions Lar de Idosos de Brusque é sempre receptiva com os participantes do projeto, em que os acadêmicos se sentem acolhidos e radiantes tanto quanto com os idosos. Fundado em 18 de janeiro de 1954, com o propósito de ser útil e de servir desinteressadamente às necessidades do próximo. Batizado inicialmente com o nome de Lions Clube de Brusque Centro e, seguindo os ideais do Lions Clube International dos Estados Unidos, que tinham a missão de agregar voluntários para servir e atender às necessidades humanas, fomentar a paz e promover a compreensão mundial, um pequeno grupo de brusquenses preocupados com os problemas sociais da época.

ca, por exemplo, cegueira, paralisia infantil, flagelados, vítimas de acidentes naturais, custos de operações e tratamento médico-hospitalar se viram encorajados a abraçar a causa e exercitar a generosidade e o amor ao próximo. Começaram com pequenas ações, os leões como são chamados, incentivaram a construção de abrigo para os usuários do transporte coletivo, implantaram sistemas de placas indicativas nos entroncamentos de estradas, atuaram como parceiros da Prefeitura na promoção do bem comum, fato esse que para a época se fazia necessário, visto que se tinha grandes dificuldades em garantir o mínimo dos serviços essenciais.

Atualmente, Brusque possui também o Lions Clube de Brusque Berço da Fiação. De uma aliança feita entre Lions Clube de Brusque Centro e Lions Clube de Brusque Berço da Fiação nasceu o Lar de Idosos Lions Clube, com a finalidade de acolher idosos de Brusque e região. A instituição é sem fins lucrativos, e manutenções acontecem a partir de doações e contribuições dos internos.

*Brincadeiras e Dinâmicas - Feliz Idade:
Projeto de Inclusão Social com Idosos*



Fonte: Feliz Idade: Projeto de Inclusão Social com Idosos, 2018.

Há desafios imensos a serem enfrentados, e com o apoio das instituições de longa permanência de Brusque, bem como a participação dos grupos de idosos das comunidades em geral, é fundamental que a UNIFEBE encontre parcerias para o Feliz Idade: projeto social de inclusão com idosos, tornando possível o prosseguimento e existência nas ações do projeto.

*Casa de Assistência Dilony - Feliz Idade:
Projeto de Inclusão Social com Idosos*



Fonte: Feliz Idade: Projeto de Inclusão Social com Idosos, 2018.

Desse modo, entende-se que o trabalho voluntário Feliz Idade: projeto social de inclusão com idosos promove motivação e benefícios próprios de forma direta ou indireta, em contrapartida comunitária a partir da iniciativa de cunho social que propõe, sempre respaldado na missão institucional da UNIFEBE, “atuar no ensino superior devolvendo seres humanos comprometidos com a qualidade de vida” (UNIFEBE, 2018) Com este

objetivo Gonh (2010, p. 80) afirma que “na análise acadêmica, na construção de Projetos Sociais e nas políticas públicas um dos grandes desafios é: como construir a unidade na diversidade sem apagar as diferenças”

Diante do exposto, podemos concluir que a sensibilização e a promoção social nos possibilitaram a elevação da dignidade, contribuindo para a transformação da realidade de todos os envolvidos por meio de atividades planejadas e executadas e “muito mais do que formar profissionais qualificados, trabalhamos diariamente para formar cidadãos éticos, com senso crítico e preparados para os desafios do mercado de trabalho e da vida” (UNIFEBE, 2018).

NÚCLEO DE PRÁTICA JURÍDICA – NPJ EM PARCERIA COM O PROJETO IDOSO EM FOCO - SESC

Adriana Bina da Silveira

Projeto Idoso em foco – Comunidade Cristo Rei



Fonte: Acervo SESC e NPJ (2017)

O Núcleo de Prática Jurídica – NPJ do Centro Universitário de Brusque – UNIFEIBE é o ambiente no qual se desenvolve o Estágio Curricular Supervisionado Obrigatório do Curso de Direito. Possui o objetivo de introduzir e capacitar o acadêmico à prática profissional, com ideais sólidos de ética, desenvolvendo habilidades e competências na área jurídica.

*Colaboradora Gerusa Conceição Henriques, Professores Anna Lúcia
Martins Mattoso, Eliana Maria de Senna do Nascimento,
Célio Acelino dos Santos e estagiários*



Fonte: Acervo NPJ (2018)

*Professores Schirleni Ristow, Daira Andreia de Jesus,
Douglas Benventi, colaboradora Gerusa Conceição Henriques
e estagiário Gustavo Patrik Gonçalves*



Fonte: Acervo NPJ (2018)

Além do conteúdo prático, didático e pedagógico, o NPJ acolhe a comunidade em vulnerabilidade socioeconômica da comarca de Brusque – SC, atuando em várias áreas dentre elas, a prestação de acompanhamento profissional em ações relacionadas ao idoso em causas afetas ao Juizado Especial Civil até 20 salários mínimos e presta serviços de cidadania com palestras por meio do projeto institucional “**Compartilhando conhecimentos sobre cidadania**”, juntamente com o Laboratório de Cidadania e Educação em Direitos Humanos da instituição, alinhando-se ao seu perfil de responsabilidade social e missão humanista.

O Laboratório de Cidadania e Educação em Direitos Humanos – LACEDH do centro Universitário de Brusque – UNIFEBE está vinculado aos cursos de Direito e Pedagogia e tem a finalidade de fomentar a pesquisa, o estudo, o debate e atuar na formação nas áreas de Cidadania, Direitos Humanos e Educação em Direitos Humanos direcionadas à sociedade brasileira, em

particular, para o Estado de Santa Catarina.

O Laboratório está sediado no Núcleo de Prática Jurídica, na UNIFEBE – Centro Universitário de Brusque, localizado na Rua Dorval Luz, 123, Bairro Santa Terezinha, Brusque/SC, CEP: 88.352-400.

E-mail: lacedh@unifebe.edu.br

Projeto Idoso em Foco - Palestra no CRAS – Azambuja – Brusque



Fonte: Acervo SESC e NPJ (2017)

*Projeto Idoso em Foco - Palestra no Salão Paroquial
da Igreja Matriz – Brusque - SC*



Fonte: Acervo NPJ (2017)

Por intermédio desse Projeto a UNIFEBE firmou parceria com o Serviço Social do Comércio de Brusque, aderindo ao chamado **Projeto Idoso em Foco**, coordenado pelo SESC.

*Projeto Idoso em Foco - Palestra no Salão Paroquial
da Igreja Matriz – Brusque - SC*



Fonte: Acervo NPJ (2017)

Projeto Idoso em Foco - Palestra Comunidade Cristo Rei – Brusque – SC



Fonte: Acervo SESC e NPJ (2016)

Projeto Idoso em Foco - Palestra Comunidade Jardim Maluche – Brusque - SC



Fonte: Acervo SESC e NPJ (2016)

“O projeto Idoso em Foco tem como proposta estudar e planejar ações que são desenvolvidas ao longo de todo o ano e, principalmente, no mês de outubro em que é comemorado o Dia do Idoso”, diz Iassana Hoffmann, técnica de atividade e assistência do SESC.

Projeto Idoso em Foco - Mesa-redonda – a situação do idoso em Brusque - SC



Fonte: Acervo SESC e NPJ (2017)

“O objetivo do grupo é reunir profissionais de instituições ou liberais a fim de propor atividades que valorizem a população idosa, melhorar a saúde e a autoestima desse público, promovendo a participação social, o protagonismo e empoderamento social do idoso e seus familiares”, acrescenta Iassana Hofmann, técnica de atividade e assistência do SESC.

Palestra proferida pela Profa. Raquel Schöning para o Grupo do Idoso Bairro Santa Rita – Brusque - SC



Fonte: Acervo NPJ (2017)

*Profa. Eliana Maria de Senna do Nascimento
em palestra sobre Direitos Previdenciário*



Fonte: Acervo NPJ (2018)

Este projeto é realizado em âmbito estadual, e em Brusque teve início em 2016, oportunidade em que a UNIFEBE, por meio do NPJ e Laboratório de Cidadania e Educação em Direitos Humanos, vem participando assiduamente.

São desenvolvidas ações para os idosos em diversas comunidades do município, atendendo em média 1.200 pessoas ao ano. Dentre as atividades oferecidas aos idosos podemos destacar: “Palestra sobre Violências e Direito dos Idosos” realizada pelo NPJ da UNIFEBE, dinâmicas de integração grupal, atividades de estimulação da memória, importância da atividade física, orientações sobre cuidados com a saúde, orientação jurídica, entre outros.

*Palestra com a Profa. Daíra Andréa de Jesus
para professoras aposentadas do Estado de Santa Catarina*



*Palestra com a Profa. Daíra Andréa de Jesus
para professoras aposentadas do Estado de Santa Catarina*

Os participantes deste grupo são profissionais liberais ou de instituições que atuam em prol do idoso com interesse em fortalecer a rede de atendimento a essa faixa etária na cidade de Brusque.

*Professoras Schirleni Ristow, Samantha Stacciarini
e Anna Lúcia Martins Mattoso*



Fonte: Acervo NPJ (2018)

*Professores Raquel Schöning, Douglas Benventi, Daíra Andréa de Jesus, Adriana Bina da Silveira e Ricardo Vianna Hoffmann,
colaboradora Gerusa Conceição Henriques*



Fonte: Acervo NPJ (2018)

O NPJ tem realizado outras atividades voltadas aos Idosos como o Natal solidário, em 2017 e 2018, bem como participado nos Bingos no Lar dos Idosos.

Prof. Rafael N. Maia de Oliveira – alegrou os idosos como Papai Noel em 2017



Fonte: Acervo NPJ (2017)

Prof. Ricardo Vianna Hoffmann com acadêmicos em visita aos Lares de Idosos de Brusque – SC



Fonte: Acervo NPJ (2017)

PARTE II

ENVELHECIMENTO, UM PROCESSO MULTIDIMENSIONAL



Naqueles idos dias
em que o perdão se dava gratuito,
seguros estávamos nos braços da confiança irrestrita.
Eram daqueles dias com cheiro de ternura,
macios e aconchegantes.
Adentrávamos o porto do presente
como quem ali quer ficar, indefinidamente.

Naqueles idos dias,
primaveris e floridos, as borboletas voavam
ao redor de nossas cabeças e dentro dos nossos estômagos.
O riso desprendia-se fácil e farto, quando os lábios não estavam
tocando-se.
Beijávamos nossos dentes e nossas almas
entrelaçadas como um nó,
nó cego do amor, que como as flores
crescia, colorido e perfumado.

Naqueles idos dias,
ainda o coração se podia abrir sem medo.
Os sonhos não haviam ainda sido despedaçados.
Nos dávamos as mãos e cantávamos
doces e serenas antiguidades,
da simplicidade que a vida ainda tinha,
dos dias sem tempo de relógio.



Naqueles idos dias,
teus olhos verdes ainda brilhavam,
com toda a tua verdade ali contida.
Iluminavam meu rosto, que te admirava, pasmo.
Inebriado no recíproco sentimento,
certeza concreta do pertencimento e da posse,
do consentimento em nos darmos um ao outro.
No universo particular e paralelo,
construímos nossos planos, alheios às interdições circunvizinhas.
E com tua cabeça aconchegada no meu ombro,
adormecíamos.

Naqueles idos dias,
vivêramos o sonho materializado.
E mesmo que aqueles idos dias nunca mais voltem
- e eles não voltarão-
permanecem, entesourados, certeza do sentido absoluto
do amor, que de amar justifica-se,
em si mesmo,
completo e absoluto,
todo.

Cleiton Zirke (2018)



Qualquer Tempo

**Qualquer tempo é tempo.
A hora mesma da morte
é hora de nascer.**

**Nenhum tempo é tempo
bastante para a ciência
de ver, rever.**

**Tempo, contratempo
anulam-se, mas o sonho
resta, de viver.**

**Carlos Drummond
de Andrade (2015).**



QUEM É O IDOSO NO SÉCULO XXI?





1 O IDOSO NA CONTEMPORANEIDADE: A VELHICE PARA ALÉM DO BIOLÓGICO

Pedro Valentim Eccher¹
Luzia de Miranda Meurer²

O envelhecer pode ser entendido como algo doloroso, por relacionar as limitações biológicas características do envelhecimento ao fim de uma vida, algo que atua como significante de morte em meio ao percurso vivenciado pelo sujeito durante sua história. A partir da relação entre idoso e morte, busca-se neste capítulo de livro, compreender a velhice para além do declínio físico do corpo, ou seja, considerar a interação dinâmica entre o idoso como visto por si mesmo e pelo outro. Em nenhum momento é desconsiderada a perspectiva biológica, mas neste estudo, procura-se transcender a velhice como fenômeno meramente natural.

A escrita deste capítulo é guiada por uma questão, a qual se considera uma guia para a compreensão do fenômeno do envelhecimento. Durante todo o percurso de leitura o leitor vai encontrar bases estatísticas e teorias, ambas buscam sustentação para responder à pergunta, que por mais simples que seja, desenrola todo um arcabouço reflexivo sobre as instâncias que

¹ Acadêmico da 8ª Fase do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Brusque – UNIFEIBE. E-mail: pedro_eccher@unifebe.edu.br

² Professora do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Brusque - UNIFEIBE e orientadora deste estudo. Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC e Mestra em Educação pela Universidade Regional de Blumenau – FURB. E-mail: luzia.meurer@unifebe.edu.br

permeiam o fenômeno da velhice. Essa pergunta busca instigar a descrição de uma visão contemporânea sobre a velhice e o idoso como Ser no Mundo, o que permite a propagação do conhecimento sobre a temática e adequação dos conteúdos teóricos com a realidade do Brasil. Com essa breve consideração, podemos saber que o Norte desta bússola se baseia em: Quem é o idoso no século XXI?

O intuito de adotar esta dinâmica de escrita não é oferecer respostas prontas, mas propor uma construção a partir das indagações, um saber que pode ser compartilhado de forma íntima entre os autores e leitores, possibilitando novas interpretações sobre o tema, que ainda hoje, possui preconceitos não condizentes com a realidade vivenciada pelos idosos e aqueles que os cercam. A frase “os tempos mudaram”, comumente escutada nos ditos populares, encaixa-se perfeitamente para retratar essa afirmação. Nesta produção, o leitor é convidado a conhecer uma nova perspectiva sobre os idosos e tirar suas próprias reflexões sobre cada dado ou conceito teórico apresentado.

Para ambientar o fundo teórico, primeiro é importante saber que mais do que em qualquer outra época, os debates sobre o lugar que os idosos ocupam na sociedade são necessários. A atual dinâmica da velhice é novidade, as gerações vivas do século XXI possuem expectativas de vida relativamente alta, com números nunca registrados na história da humanidade. Essa realidade coloca os estudos sobre os idosos em ascensão. Na Psicologia, por exemplo, cresce a preocupação com a potencialização do bem-estar na velhice, uma vez que, concomi-



tante a oportunidade de viver mais tempo, existe a possibilidade de sofrer por mais tempo. Seguem nos próximos parágrafos, algumas estatísticas que retratam fatos e prospecções sobre a velhice e o futuro do país.

No Brasil, segundo o Ministério da saúde (2017), de 1940 até 2016 a expectativa de vida da população em geral, considerando homens e mulheres, aumentou em 30,3 anos, um salto de 45,5 anos para 75,8 anos. O índice de idosos no país também aumenta exponencialmente todos os anos, é estimado que o crescimento da população idosa no Brasil crescerá aproximadamente 15 vezes entre 1950 e 2025, enquanto o crescimento das outras faixas etárias da população será de não mais que 5 vezes no mesmo período. A primeira dúvida que fica é, será que o Brasil está preparado para este aumento gradativo da população idosa?

Em 2030, o Ministério da Saúde (2017) acredita que o número de idosos no Brasil está cotado para ser superior ao de crianças e adolescentes de zero a quatorze anos. É calculado que 18% (41,5 milhões) da população serão de idosos, enquanto a de crianças e adolescentes serão 17% (39,2 milhões). As projeções do governo apontam que os idosos sejam 20% da população total do país entre 2010 e 2035. Ou seja, enquanto países como a França levaram 150 anos para atingir esses números, o Brasil levará apenas 25 anos. É importante destacar esta diferença de tempo, para alertar quanto tempo o país possui para se preparar, não só pensando na qualidade de vida da população, mas também nas questões políticas e econômicas atreladas ao fenômeno.

As estatísticas retratam a condição dos idosos para o futuro, revelando que a velhice será cada vez mais presente na sociedade em geral. Também podem ser verificadas preocupações de como serão abordadas estas questões futuramente. Em meio a essas interpretações, a linha que representa as explicações sobre a velhice na contemporaneidade pode ser traçada. Com a compreensão do fenômeno estudado, é consequência natural o surgimento de perspectivas sobre atuações destinadas à saúde mental dos idosos, principalmente, de como uma realidade da velhice, à primeira vista compreendida como trágica, possui potencial de ser ressignificada por novos horizontes. Destacar esse processo, é a principal contribuição deste capítulo para a sociedade.

A VELHICE

A velhice será retratada no decorrer das interlocuções como uma metáfora, por assumir um papel de castração no corpo e relações sociais, ou seja, acarreta em fatores limitantes, principalmente, pelas perdas impostas por esse corpo. A afirmação retratada se baseia no momento em que, o envelhecimento corta psiquicamente condições de existir, condições que durante toda uma vida eram compreendidas como absolutas e infinitas. Situações como a espontaneidade da criança, a virilidade do jovem e a independência do adulto, nem sempre podem ser mais vivenciadas pelo idoso como no passado, o que desapropria o sujeito de sua própria realidade. A visão de si mesmo e do mundo se modifica, e o desconhecido surge acompanhado pelo desamparo. Outras fases do desenvolvimento humano também experienciam essa dinâmica do sofrimento pelo desconhecido,



mas na velhice, isso se intensifica por causa da possível sensação da morte (ALTMAN, 2011).

Nesse sentido, três pontos necessitam ser esclarecidos para o entendimento temática, pensada a partir da linha de pensamento proposta. O primeiro é considerar as marcas que o tempo finito da humanidade produz se faz no corpo e para além dele, sendo necessário visualizar a integralidade do sujeito como ser no mundo. O segundo é compreender que a condição humana de existir ocorre por meio de um processo intersubjetivo, que igualmente a todas as outras pessoas, o idoso é constituído em uma relação dual entre o Eu e o outro. O terceiro é destacar a importância da ressignificação neste momento da vida, considerar que mesmo sendo uma fase repleta de dificuldades e limitações, a velhice possui potencialidades que podem ser desenvolvidas para benefício do próprio sujeito.

O CORPO PARA ALÉM DO BIOLÓGICO

Para compreender as instâncias da velhice na contemporaneidade, será preciso abordar o conceito de corpo, focado nas especificidades do idoso. Na velhice, a representação do corpo jovem já não é mais a mesma, as relações estabelecidas no passado também não são mais as mesmas, a dinâmica do sujeito, perante as coisas e pessoas que estão ao seu redor se altera. O afeto e as representações psíquicas investidas no passado e que ainda estão ativos na dinâmica do inconsciente, são confrontados com a realidade finita do corpo humano (FREUD, 1915/2010). O enfrentamento entre passado e presente ocasio-

na uma série de fatores, que alteram a percepção de si, o que pode ser gerador de intensos sofrimentos psíquicos.

A percepção do idoso pelo seu próprio corpo, pode ser explicada pela atemporalidade dos processos psíquicos inconscientes, que são construídos por meio da formação da linguagem, produzida pela relação do sujeito com a realidade e os outros. O ser humano se direciona a outros tempos e outros lugares que não são cronológicos, ou seja, por mais que os anos se passem, existe algo na história da pessoa que não envelhece, não sofre alterações quando comparado ao corpo físico e tocável. É o encontro entre o inconsciente atemporal e o corpo temporal (FREUD, 1915/2010). Quando o idoso toma ciência de que está velho, com um corpo envelhecido, rugas e cabelos brancos, suas vivências internas e sociais são afetadas, a história pessoal percorrida em todos os seus anos já não está mais condizente com o que os olhos conseguem enxergar.

Nessa perspectiva, o corpo possui um papel transcendente às limitações biológicas da velhice, comumente retratadas no senso comum, de forma que, ele é considerado como o lugar no qual o Ser se experimenta como existente, assumindo uma condição de presença no mundo, presença que possibilita a interação do sujeito pelos contextos sociais e históricos de forma significativa e significante (SÉRGIO, 2003). Considerar o corpo dessa maneira, é o primeiro passo para reconstruir a visão da velhice, como também compreender o idoso nos dias atuais, por alguém que necessita de auxílio, não só biológico, mas também psíquico e social.



A CONSTITUIÇÃO DO IDOSO NAS RELAÇÕES SOCIAIS

A relação que a pessoa estabelece com a percepção do seu próprio corpo, é influenciada diretamente pela participação do sujeito em um mundo simbólico, construído pela interação entre as pessoas que convivem em uma civilização. O simbólico está na cultura, moral e em todo o funcionamento da sociedade em si, o que possibilita a constituição do sujeito em uma realidade, a qual se identifica como pertencente de sua história individual. Considerando essa linha de pensamento, é constatado que a relação com os outros sempre estará presente na constituição do Ser, não sendo diferente na velhice. O sujeito é aquilo que se apresenta para outro sujeito, sem relação dual, não existiria uma das partes (LACAN, 1964/2008).

A partir das relações sociais com os outros, surgem representações simbólicas oriundas da relação da pessoa com o contexto no qual ela interage. As concepções são formadas por meio de gestos, trocas de experiências e linguagens, compartilhadas entre componentes de uma determinada sociedade. Juntamente aos traços históricos e culturais, utilizam desse compartilhamento para representar pessoas, acontecimentos, locais e objetos de forma padronizada. Esse fenômeno relatado é conceituado como representação social (MOSCovici, 1978). A velhice é um fenômeno que até os dias de hoje recebe diversas representações sociais.

As representações sociais da velhice são frutos das visões cons-

truídas ao longo da história da humanidade, que através dos séculos retratam o velho de forma positiva e negativa. Formam-se a partir de uma relação dialética, de como o sujeito é percebido por si mesmo e pelo outro, aliado aos padrões culturais em que ocorrem essa dinâmica. São influenciadas pela decadência do corpo e observadas nas dificuldades de se estabelecer relações sociais. Os padrões estão ligados, principalmente, às características de isolamento, solidão, morte, sabedoria e perda, fenômenos naturais vivenciados pela humanidade desde seus princípios (PAULA, 2016). Compreender este movimento intersubjetivo, é o segundo passo para respondermos à pergunta inicial, alertando que o idoso precisa estabelecer laços sociais, para continuar existindo como Ser no mundo.

RESSIGNIFICAÇÃO DA VELHICE NA CONTEMPORANEIDADE

Comumente histórias e mitos sobre a velhice retratam as angústias do sujeito, envolvidas no processo de envelhecimento. Seguem no decorrer do texto, alguns exemplos de diferentes pontos da história da humanidade, que descrevem as representações sociais da velhice. A ideia é realizar um comparativo entre as visões de diferentes épocas da história humana para, posteriormente, abordar as potencialidades do idoso na pós-modernidade. Lembrando que o processo de representação não é algo linear, ou seja, algumas representações antigas ainda podem estar sendo utilizadas pelas pessoas. Entretanto, o enfoque do século XXI pode ser outro, especialmente na área das ciências humanas e da saúde.

Na idade média, por exemplo, o idoso era representado como



sábio. A representação social advém do momento religioso daquele período. As pessoas acreditavam na vida plena, por se tratar de um paraíso utópico, uma vez que, se considerada a realidade atual da época, eram verificadas diversas dificuldades consequentes das precárias condições de vida. Acabar com o sofrimento naquele contexto era prioridade a ser atingida. Por influência do cristianismo, confiavam que a vida plena fosse uma recompensa a ser atingida somente após a morte, dessa forma, a velhice foi vinculada à sabedoria por ser o período mais próximo da salvação. Ser sábio era a pessoa que soubesse sofrer e soubesse morrer (PAULA, 2016).

Já na idade moderna, será utilizado Freud como ponta de análise. Mesmo sendo o fundador dos padrões clínicos, com uma obra extensa e renomada que retrata da condição humana e suas instâncias psíquicas, Freud possuía objeções ao tratamento na velhice. Ele afirmava que os idosos possuem uma saúde cognitiva debilitada, fixa, rígida e imutável, o que incapacitava um trabalho clínico eficiente, não rendendo resultados consideráveis (FREUD, 1937/2010). A objeção de Freud pode ser compreendida, no momento que o contexto social em que ele vivia, uma pessoa era culturalmente considerada velha a partir dos cinquenta anos de idade, não vivendo muito mais do que isso.

A partir do século XXI, com o desenvolvimento das ciências do desenvolvimento humano, a velhice pode ser considerada apenas mais uma fase do desenvolvimento humano, assim como a infância, adolescência e vida adulta. Mesmo com suas dificuldades, o idoso possui potencialidades que podem ser de-

senvolvidas para o seu próprio benefício. A associação com a morte pode ser repensada, para um momento da vida que possibilita novas oportunidades de estabelecimento de vínculos sociais, bem como novas experiências de vida, percebidas por um olhar único, diferente de qualquer outro que o sujeito já possuiu (ALTMAN, 2011).

Até mesmo a psicanálise que começou com Freud, no século XXI, não apresenta muitas diferenças técnicas nos trabalhos com idosos, se comparadas às práticas com os jovens e adultos. Os embasamentos teóricos e práticos estão encaminhando um novo olhar para a velhice. Estudos são influenciados pelos conceitos que envolvem as representações sociais, por exemplo (ABRAHÃO, 2008).

Verificar essas mudanças, é o terceiro passo para se poder pensar sobre a velhice na contemporaneidade. É ressignificar paradigmas, para compreender que o idoso possui potencialidades a serem desenvolvidas, o que possibilita a promoção da saúde biopsicossocial do sujeito.

QUEM É O IDOSO NO SÉCULO XXI?

Iniciou-se esta caminhada com a pergunta: Quem é o idoso no século XXI? Será que no decorrer do capítulo, foi possível encontrar nas bases teóricas, embasamentos que sustentem respostas para a pergunta inicial? Nessa trajetória foi verificado que a velhice está assumindo um lugar de destaque na sociedade, devido ao grande crescimento da população idosa no



país. Algo que em outras épocas era impossível. Expectativas de vidas eram baixas e poucos atingiam a velhice. A realidade hoje caminha para o sentido contrário, de forma que as pessoas estão adentrando a velhice como nunca antes constatado.

Foi possível verificar que a velhice hoje pode ser considerada além dos declínios físicos do corpo, explicitando que, pelo grande número de pessoas com idade acima dos setenta anos, o idoso é alguém que necessita de auxílio, não só biológico, mas também psíquico e social. O idoso é aquele que precisa estabelecer laços sociais, para continuar existindo enquanto como ser no mundo, com isso, não é mais recomendado enxergar a velhice como um período de exclusão e isolamento. Pode-se afirmar que ser idoso não é sinônimo de doença, incapacidade e congelamento geral no desenvolvimento pessoal. O processo da velhice pode ser considerado um evento progressivo, possuindo características próprias com potencialidades e limitações, como qualquer outra fase do desenvolvimento humano. É necessário ressignificar as representações sociais, para compreender que o idoso possui potencialidades a serem desenvolvidas. Padrões de negatividade podem ser substituídos por novas possibilidades de vida. A sensação da chegada da morte pode sair de cena, para a entrada da concepção de que, a velhice atualmente significa viver por mais tempo. Esse tempo precisa ser bem cuidado e compreendido. Independente da fase do desenvolvimento humano, a vida e a morte, coisas boas e coisas ruins, sempre estarão presentes.

Depois de tudo que foi discorrido, a sugestão que se apresen-

ta para finalizar este capítulo é: A chave está no equilíbrio! É preciso compreender a dor das limitações, não negar que elas existem. É importante buscar a evolução das potencialidades, não desacreditar que elas existem. Como fazer isso na prática? Já dizia Freud (1930/2010), não existe regra de ouro, cada um deve descobrir como pode ser salvo.



A felicidade é como a gota
De orvalho numa pétala de flor
Brilha tranquila
Depois de leve oscila
E cai como uma lágrima de amor.

Jobim e Moraes (1959)





2 BEM-ESTAR E FLORESCIMENTO AO LONGO DO PERCURSO DA VIDA

Patrícia Zogbi dos Santos¹

Luzia de Miranda Meurer²

Envelhecimento ativo é um tema que envolve algumas variáveis importantes relacionadas à saúde física e psíquica do idoso. Assim, quando se aborda essa temática, é importante ressaltar atividades que têm por objetivo o controle e prevenção de doenças, de forma a reforçar comportamentos saudáveis relacionados à alimentação, atividade física, produtividade, interação social, exercícios direcionados à cognição (como memória e raciocínio) e qualidade de sono (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 205). Naturalmente, na adultez avançada, os indivíduos irão manifestar algumas limitações físicas e cognitivas, como movimentos, reflexos, atenção e percepção mais lentos. Contudo, se forem criadas condições favoráveis, é possível evitar que os idosos percam a produtividade e autonomia.

De forma prática, para que o processo de envelhecimento se dê de maneira dinâmica e saudável, é importante a prática de atividade física e interação social constante. Promover atividades que

¹ Acadêmica da 10ª Fase do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Brusque – UNIFEBE. Email: patriciazogbi@hotmail.com

² Professora do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Brusque - UNIFEBE e orientadora deste estudo. Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC e Mestra em Educação pela Universidade Regional de Blumenau – FURB. E-mail: luzia.meurer@unifebe.edu.br



incluem movimentos corporais moderados, trazem como consequência uma melhora do bem-estar físico e psíquico do idoso. Quando em grupo, tais práticas também proporcionam interação social. Esses três aspectos, quando aliados, favorecem uma melhor qualidade de vida, visto que, previne/controla doenças e promove aumento do sentimento de pertença. Além disso, auxiliar o idoso a manter objetivos e metas em constante atualização é essencial para a manutenção da autoestima desses indivíduos. Pesquisas na área da psicologia do envelhecimento, tem demonstrado que hoje as pessoas estão vivendo por mais tempo e de uma maneira mais saudável do que em outras épocas da história. Isso ocorre, devido a novos hábitos positivos para a saúde, cada vez mais divulgados pela ciência e pela mídia. Assim, fica cada vez mais difícil determinar o limite entre a adultez média e o início da adultez avançada, visto que, muitas pessoas de 70 anos agem, pensam e sentem como se tivessem 50 anos (OLDS; PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Surpreendente é supor que todos os adultos em idade avançada são modelos de vigor e de entusiasmo. Deve-se considerar o contexto no qual o idoso está inserido, bem como sua saúde e suas emoções perante a vida. Deve-se levar em conta a individualidade do sujeito, o meio que o cerca, assim como a história e o estilo de vida do mesmo, afinal, eles possuem necessidades, desejos, oportunidades e experiências culturais diferentes.

A boa notícia é que, por mais que se possa determinar o início do processo de envelhecimento, a sua velocidade e intensidade são extremamente variáveis de um indivíduo para o outro. Isto



é, para um indivíduo que se preocupa com o seu bem-estar, cultivando hábitos positivos para a saúde, a velocidade do envelhecimento pode ser mais lenta.

**Quão belas são as nuances do ciclo da vida!
Como uma flor, brota, floresce, desabrocha e, ao
envelhecer, derrama suas pétalas sobre a terra que
lhe concebeu a vida, sem perder, no entanto, sua
beleza e perfume.**

REFLEXÃO

Já sabemos, que envelhecer é um processo natural. No decorrer desse processo, são observadas mudanças de ordem somática que, por consequência, determinam as relações do indivíduo com o meio que o cerca. Assim, o envelhecimento não é um estado, mas um processo de degradação gradual e diferente para cada um. Ele diz respeito a todos os seres vivos, sendo esse mais um ciclo pelo qual todos passam.

A IMPORTÂNCIA DOS HÁBITOS SAÚDÁVEIS

A mudança para hábitos saudáveis é de extrema importância para o bem-estar do idoso. A atividade física tem um papel importante durante esse processo, visto que, se praticada de forma regular, gera um impacto positivo na saúde mental e física durante o processo de envelhecimento. Matsudo (2009) destaca que atividades físicas podem estimular a neurogênese, beneficiar o processo de plasticidade cerebral, aumentar a resistência do cérebro a algum dano, melhorar a aprendizagem e o desempenho mental.



Cabe destacar que nem só de atividades físicas são constituídos os hábitos saudáveis. Para que o seu processo de envelhecimento seja saudável são importantes a alimentação balanceada, realização de exercícios físicos, cultivo de pensamentos otimistas, envolvimento afetivo, dar e receber carinho e, participação em atividades que lhe proporcione prazer.

Praticando Emoções Positivas



Que tal criar um Caderno Conquistas da Família? Combine com os seus familiares anotar diariamente as conquistas pessoais. E comemorem entre si diversas formas de comemorações e valorização das conquistas.

PROVOCANDO EMOÇÕES POSITIVAS

- (1) Pense sobre três aspectos, ações ou atitudes que podem ser exemplos de alegria, prazer e saúde na velhice.
- (2) Faça duas listas: uma de atividades que você faz e outra de atividades que você não faz, mas que poderia fazer para alcançar alegria, prazer e saúde.
- (3) Em seguida, selecione **CINCO** ações primordiais para viver uma vida melhor e anote em uma folha.
- (4) Guarde a folha com você e realize sempre que puder as atividades escolhidas.

Fonte: A Autora, adaptado de Patrocínio, 2015.

É importante ressaltar que a atividade física, intelectual e os hábitos saudáveis têm um papel indispensável no controle e pre-

venção de doenças, tendo como consequência um estilo de vida mais ativo e maior equilíbrio emocional perante o envelhecimento. Compreende-se estes como aspectos fundamentais para um envelhecer saudável, com qualidade e bem-estar.

ENVELHECIMENTO E BEM-ESTAR

O envelhecimento saudável está relacionado com o baixo risco de doenças, bom funcionamento físico, mental e um envolvimento ativo com a vida. Isso faz com que os idosos lidem melhor com suas emoções. É importante compreender que as emoções de felicidade e bem-estar não degeneram com a idade, isto é, o idoso pode manter a satisfação de forma compatível com a dos jovens. Numerosas pesquisas foram dedicadas à evolução, ao longo da vida, da satisfação de viver. Uma das mais ambiciosas é a realizada por Cameron (1975), com mil pessoas com idades de 4 a 99 anos. Sua conclusão é que os sentimentos de felicidade, de tristeza e de bem-estar subjetivo, não se degradam com a idade (FONTAINE, 2007 apud CAMERON, 1975).

Uma velhice bem-sucedida se dá por três fatores: seleção, otimização e compensação. Segue a descrição dos três fatores, para que você possa praticá-los.

- (1) Seleção: Selecione atividades que você tenha aptidão, essas atividades podem ser intelectuais ou físicas.
- (2) Otimização: Praticar as atividades selecionadas a fim de otimizá-las.

(3) Compensação: Aproveite seus conhecimentos e suas habilidades para manter ou aumentar seus atuais níveis de aptidão, a fim de neutralizar declínios no seu desempenho físico e cognitivo.

O resultado da relação entre esses três fatores, pode ser a manutenção de um alto nível de funcionamento em certas atividades e um sentimento de eficiência pessoal.

A multidimensionalidade e subjetividade que envolve o processo de envelhecer demonstra que os idosos possuem necessidades, desejos e experiências diferentes. Essa subjetividade é o que influencia se o sujeito terá ou não um envelhecimento bem-sucedido. É importante destacar que não existe uma definição exata de como será o processo de envelhecimento para cada indivíduo, afinal, como todas as outras fases da vida, esse processo é um fenômeno amplo, o qual se trata não somente dos fatores biológicos e da idade cronológica, mas também dos fatores emocionais, que determinam como o indivíduo irá passar por essa etapa.

A saúde está ligada às questões emocionais e sociais. O indivíduo que tem uma vida social mais ativa, cultivando boas emoções, lida melhor com o estresse, com as perdas e com os demais aspectos relacionados à saúde. Isto é, sente-se mais motivado a cuidar de si, adota atitudes mais saudáveis por meio de exercícios físicos e hábitos alimentares mais saudáveis.

Assim, apesar de não existir uma fórmula para um envelhe-



cimento bem-sucedido, pesquisas sugerem que atividades que valorizam a integração social do idoso são essenciais nesta etapa do ciclo de vida. Além disso, visitas regulares à profissionais da saúde promovem um envelhecimento mais ativo, saudável e bem-sucedido.

IMPORTÂNCIA DAS EMOÇÕES POSITIVAS

Bem-estar no envelhecimento, geralmente está relacionado às experiências e emoções positivas. Evidenciar pontos positivos para um envelhecimento ativo, favorecendo a sua potenciação, proporciona o florescimento do bem-estar nos idosos. Bárbara Fredrickson, pesquisadora das emoções positivas, desenvolveu uma teoria sobre o efeito saudável das emoções positivas - *broaden-and-build theory*. Tal teoria salienta que as emoções positivas favorecem a expansão de aspectos cognitivos e comportamentais, bem como, promovem a melhora da saúde física e psíquica, além de potencializar a resiliência dos indivíduos.

Dentre as emoções positivas estão: contentamento, alegria, satisfação, gratidão, serenidade, orgulho, admiração, serenidade e amor. Emoções positivas favorecem o aumento da interação social, apreciação de novas experiências e desafios, bem como, estimula a capacidade de empatia (D'ARAÚJO et al., 2015). Assim, o estabelecimento de relações positivas e o sentimento de pertença, produzem um impacto positivo na saúde física e psíquica dos idosos, ajudando-os a lidar melhor com os possíveis eventos negativos desse ciclo de vida.

PRATICANDO GRATIDÃO

- (1) Selecione um pote com tampa e escreva **GRATIDÃO** na frente.
- (2) Deixe um bloco de papel e uma caneta ao lado do seu pote.
- (3) Todos os dias escreva um agradecimento e o deposite no pote.

Exemplo: “Eu sou grato por.....”

Atenção: Esses papéis se tornarão lembretes para que, nos momentos mais difíceis, você se lembre das coisas pelas quais foi grato.

PASSADO, PRESENTE E NOVAS PERSPECTIVAS PARA O FUTURO

Possibilitar que o idoso identifique e discorra sobre suas realizações pessoais é importante. É essencial para essa fase socializar lembranças, bem como, expor suas experiências, a fim de resgatar o que foi construído. O ato de relembrar, permite ao idoso valorizar o passado, o presente e também se aproximar de um futuro a ser realizado. Isto é, ao reconsiderar fatos vivenciados e selecionar aspectos importantes para o seu presente, o idoso passa a analisar novas perspectivas para o futuro.

A Pessoa Idosa gosta de transmitir os resultados ou confirmar o significado de sua vida. Uns dedicam-se aos passatempos,



outros em fazer algo novo. Também têm aqueles que se interessam em deixar um legado aos familiares. É pertinente proporcionar tais experiências, visto que, o desenvolvimento das potencialidades na velhice é possível. Muitos idosos que se sentem saudáveis, competentes e no controle de suas vidas, vivem essa última fase da vida de forma a vislumbrar novas perspectivas de futuro.

A reflexão sobre si mesmo pode ser contínua, ou pelo menos a intervalos regulares, o indivíduo deve ser instigado a auto-interrogar-se sobre o que está acontecendo no seu presente. Esse ato beneficia a reflexão da identidade pessoal e tudo o que ele pensa a respeito de seu passado, presente e o que esperar de seu futuro.

REFLETINDO SOBRE SI PRÓPRIO

Em uma folha de papel escreva:

- (1) Coisas que eu me orgulho de ter feito.
- (2) Coisas que eu gosto e faço.
- (3) Coisas que eu ainda quero fazer.

Após escrever, responda à seguinte pergunta:

O que eu posso fazer para alcançar meus objetivos?

Dica: Delimite pequenas metas a serem alcançadas até atingir seu objetivo.

Para finalizar, liste atitudes positivas que poderão lhe ajudar a alcançar seus objetivos.

Caro leitor, ao logo desse capítulo se constatou que mudanças fisiológicas e cognitivas ocorrem à medida que o ser humano envelhece. Envelhecer não consiste apenas em idade cronológica. Consiste em perceber também que, além da evolução cronológica, coexistem componente de natureza biopsíquica e social. Componentes estes complexos e essenciais na caracterização do processo de transição para a adultez avançada. Todavia, lidar com a inexorabilidade do envelhecer exige uma habilidade inerente a todo ser humano: adaptar-se.

Envelhecimento não é sinônimo de decadência. A decadência física é apenas uma consequência dos hábitos e estilos de vida comumente adotados, ressalvados os inevitáveis processos de adoecimento. Exercitar-se fisicamente e intelectualmente, estar atento às transformações do mundo e manter o contato social, são peças-chave para alcançar e manter o bem-estar ao longo do processo de envelhecimento. Assim, desfrutar das diversas etapas do ciclo da vida possibilita ao sujeito abrir espaços para a diversidade de experiências anteriormente impensáveis.



**Já faz tempo
Eu vi você na rua
Cabelo ao vento
Gente jovem reunida
Na parede da memória
Essa lembrança
É o quadro que dói mais.**

Belchior (1976)





3 ASPECTOS COGNITIVOS NO ENVELHECIMENTO

Luzia de Miranda Meurer¹

A expectativa de vida aumentou em praticamente todo o mundo. O crescimento da população idosa no Brasil também faz parte desse quadro. O acentuado envelhecimento da população brasileira revela alguns novos indicadores, a saber: a expectativa de vida, que era de 33,7 anos nos anos de 1950, atingiu a média de 73,5 anos, mais que o dobro, no ano de 2010.

A expectativa para 2020 é de 30,9 milhões de pessoas idosas, índice que representará algo em torno de 14% da população brasileira. (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2010) Em virtude de tal fenômeno a preocupação em relação à capacidade funcional da Pessoa Idosa tem aumentado. Por capacidade funcional compreende-se como a habilidade para realizar atividades que possibilitam à pessoa cuidar de si mesma e viver de maneira independente. Diante dessa preocupação, a mensuração da capacidade funcional do idoso torna-se indispensável para a escolha de intervenções mais adequadas, a monitorização da situação psicossocial e saúde da pessoa idosa, bem como propor estratégias institucionais de apoio ao idoso.

¹ Professora do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Brusque - UNIFEDE. Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC e Mestra em Educação pela Universidade Regional de Blumenau – FURB. E-mail: luzia.meurer@unifebe.edu.br

Ao pensar em envelhecimento, há de se levar em conta o envelhecimento saudável (senescênciа) e o patológico, do qual trata a senilidade. Nos procedimentos de diagnóstico diferencial nos casos do envelhecimento patológico, as ciências da saúde têm empregado diversos recursos como dados clínicos, neuropsicológicos, de neuroimagem e bioquímicos, seja para os casos do Comprometimento Cognitivo Leve (CCL) ou das demências como nos transtornos neurocognitivos. O comprometimento se relaciona aos aspectos orgânicos, é a perda ou alteração das estruturas ou funções sejam elas psicológicas ou fisiológicas. Já a incapacidade é a falta ou limitação de uma habilidade, que resulta de um comprometimento, para realizar uma atividade rotineira.

Neste capítulo nos deteremos aos casos de CCL e demência. Nesse sentido, ressalta-se a prevalência de queixas mnésicas em Pessoas Idosas. Esse processo de perdas cognitivas, em especial, da memória geralmente tem início caracteristicamente não muito perceptível e lentamente progressivo na grande maioria da população a partir da Meia Idade, ou seja, antes mesmo da Adultez Avançada - a Pessoa Idosa. Esta característica dá especial relevo à preocupação, tanto em nível individual como coletivo no tangente às políticas públicas de atenção à saúde integral da população.

Déficits progressivos de memória e em outras funções cognitivas como linguagem, função executiva, praxia e função visuoespacial são indicadores do diagnóstico de demência. No entanto, quando identificados sinais de perdas cognitivas, ou antes mesmo do seu aparecimento, já na Meia Idade tanto quanto nas fases iniciais da



Adultez Avançada, considera-se esse período como aquele em que há maiores chances de intervenções bem-sucedidas para a modificação do processo de patologização.

A capacidade funcional (CF) pode ser avaliada sob duas dimensões: a primeira relacionada às atividades básicas da vida diária (ABVD) e a segunda, às atividades instrumentais da vida diária (AIVD). As ABVD são aquelas ligadas ao autocuidado, tais como: fazer a higiene, banhar-se, vestir-se, alimentar-se, ser continente. Já as AIVD são aquelas relacionadas às ações de ordem mais complexas, como a participação social e administração do ambiente, que abrange o ato de fazer compras, limpar a casa, cuidar da roupa, preparar alimentos, usar o telefone e outros equipamentos domésticos, dirigir e usar meios de transporte pessoal ou público, controlar a própria medicação e as finanças pessoais.

Rastrear a população por meio de práticas (testes de rastreio) a identificar perdas cognitivas consiste numa alternativa, senão a eliminar essas perdas, pelo menos a amenizá-las. Nesse sentido, justifica-se o estudo e acompanhamento do desempenho cognitivo pré-mórbido da população como essencial para o diagnóstico, pois, déficits cognitivos, bem como a perda de autonomia que definem a demência só podem ser caracterizados quando comparados com o padrão de funcionamento anterior do indivíduo, ou seja, deve ser levado em consideração o nível prévio de funcionamento do indivíduo para caracterizar a existência de um possível declínio.

Castro-Costa (2017) alerta que, segundo estimativas, em torno do ano de 250 haverá cerca de 1,25 bilhão de pessoas com 65 anos ou mais no mundo (22% da população total do planeta). Considerando que, apesar dos avanços e conquistas da ciência no tangente

ao tratamento de doenças e condições crônicas, as taxas de prevalência da maioria das doenças cresceram entre a população idosa, gerando sofrimento aos indivíduos e ônus à sociedade.

Paula, Diniz e Malloy-Diniz (2014) preconizam que no processo de envelhecimento cognitivo normal é esperado mudanças importantes em vários domínios. Dentre os quais elencam as funções executivas, a memória episódica e a velocidade de processamento. Nesse sentido, são esperadas queixas subjetivas de esquecimento, desorganização e lentificação mental nessa fase do desenvolvimento.

No entanto, elucidam os autores que há situações em que esses indicadores se encontram mais elevados que o esperado e neste caso, interferem de forma significativa no funcionamento cotidiano dos idosos, acarretando prejuízos em diversas esferas da vida como em atividades sociais, domésticas e de autocuidado.

Caracterizados como perfis sindrômicos relacionados a diferentes fatores etiológicos, o Comprometimento Cognitivo Leve (CCL) e as demências trazem consigo implicações relevantes da cognição e da funcionalidade da vida cotidiana. No entanto, no CCL as alterações cognitivas são mais brandas e circunscritas, sendo o declínio funcional inexistente ou discreto.

Nesse cenário, configura-se a demência como uma síndrome neurodegenerativa conceituada por McKhann et al. apud Souza e Teixeira, (2014, p. 308),

“[...] síndrome de declínio cognitivo-comportamental que se manifesta pelo comprometimento de,



pelo menos, duas funções mentais como memória, linguagem e habilidade visuoespacial (ou cognição espacial), de intensidade suficientemente grave para comprometer a autonomia do paciente na realização das atividades da vida cotidiana.”

Quanto aos aspectos comportamentais envolvidos, encontram-se a personalidade, o comportamento e o temperamento.

Estimativas recentes (2013) apontam para 48,1 milhões de idosos com demência no mundo em 2020, com uma progressão para 90,3 milhões para o ano de 250 (CASTRO-COSTA, 2017).

Em estudos brasileiros de prevalência das demências, com o objetivo de identificar o perfil da prevalência das demências, os fatores associados identificados foram idosos mais velhos, do sexo feminino, com baixa escolaridade e com pior condição socioeconômica (CASTRO-COSTA, p. 34-35, 2017).

Estar consciente dos indicadores de incidência de quadros demenciais, por meio do rastreamento da população, favorece tanto o diagnóstico preciso quanto intervenções sistemáticas por parte dos profissionais da saúde e outras áreas de cuidados com Pessoas Idosas, propiciando melhor assistência terapêutica à pessoa e sua família.

Dessa forma, justifica-se a atenção à saúde integral da Pessoa Idosa visando à prevenção e promoção da saúde e do bem-estar na população.





4 PERSPECTIVAS PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Isabella de Miranda Meurer¹

Luzia de Miranda Meur²

O QUE É SAÚDE?

Saúde não é o oposto de doença. Para auxiliar a compreender essa afirmação, pode-se utilizar o conceito de saúde proposto em 1948, pela Organização Mundial da Saúde (OMS): “estado de completo bem-estar físico, mental e social”. Dessa forma, entende-se que a saúde é multifatorial e considera outros aspectos além de patologias específicas.

Ampliando o conceito exposto pela OMS, a Lei Orgânica da Saúde, n. 8080, de 19 de setembro de 1990, foi estabelecida no Brasil e consta que

A saúde tem como fatores determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, o transporte, o lazer, o acesso a bens e serviços essenciais; os níveis de saúde da população expressam a organização social e econômica do país (BRASIL, 1990, Art. 3).

¹ Acadêmica do 5º ano do Curso de Medicina na Universidade Regional de Blumenau – FURB.

² Professora do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Brusque - UNIFEDE e orientadora deste estudo. Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC e Mestra em Educação pela Universidade Regional de Blumenau – FURB. E-mail: luzia.meurer@unifebe.edu.br

Dessa forma, pode-se entender que não ter doenças não significa ter saúde. Saúde é um processo complexo que envolve múltiplas variáveis e todas devem ser trabalhadas em conjunto (CRUZ, 2009).

Neste capítulo, serão abordadas brevemente as políticas públicas existentes no território nacional, a respeito da saúde do idoso e apresentado um guia para o envelhecimento saudável, seguido por uma summarização das principais patologias prevalentes no idoso com dicas a respeito de cada uma delas.

QUEM SÃO OS RESPONSÁVEL PELA SAÚDE DO IDOSO?

As Equipes de Saúde são formadas por enfermeiros, médicos, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, educadores físicos, entre outros profissionais. Todos devem atuar em conjunto e com objetivo de proporcionar um cuidado integral ao paciente. A especialidade médica geriatria é direcionada à abordagem peculiar ao idoso, desde um envelhecer saudável até o tratamento e a reabilitação desse.

Todos esses profissionais e políticas públicas têm o objetivo de auxiliar nos cuidados com a Pessoa Idosa. No entanto, o principal responsável pela saúde é o próprio idoso e seu cuidador, que pode ser o seu responsável legal ou não. Em vista disso, observa-se que basear as suas ações e cuidados consigo mesmo em atitudes saudáveis desde a juventude, ou mesmo após o início da terceira idade, podem melhorar o processo de envelhecimento.



Quanto às atribuições governamentais na Saúde do Idoso, a lei 8.842 de 4 de janeiro de 1994 (Quadro 1) responsabiliza os órgãos e entidades públicas pela assistência à Pessoa Idosa pelo Sistema Único de Saúde com políticas de promoção à saúde, elaboração de normas de serviços geriátricos, inclusão da Geriatria como especialidade clínica em concursos públicos, realização de estudos epidemiológicos voltados a essa população, entre outros.

Quadro 1: Lei 8.842 de 4 de janeiro de 1994.

A lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências, no Art. 10º:

II - na área de saúde:

- a) garantir ao idoso a assistência à saúde, nos diversos níveis de atendimento do Sistema Único de Saúde;
- b) prevenir, promover, proteger e recuperar a saúde do idoso, mediante programas e medidas profiláticas;
- c) adotar e aplicar normas de funcionamento às instituições geriátricas e similares, com fiscalização pelos gestores do Sistema Único de Saúde;
- d) elaborar normas de serviços geriátricos hospitalares;
- e) desenvolver formas de cooperação entre as Secretarias de Saúde dos Estados, do Distrito Federal, e dos Municípios e



entre os Centros de Referência em Geriatria e Gerontologia para treinamento de equipes interprofissionais;

f) incluir a Geriatria como especialidade clínica, para efeito de concursos públicos federais, estaduais, do Distrito Federal e municipais;

g) realizar estudos para detectar o caráter epidemiológico de determinadas doenças do idoso, com vistas a prevenção, tratamento e reabilitação; e

h) criar serviços alternativos de saúde para o idoso;

Fonte: Brasil, 1994.

Na próxima parte deste capítulo são apresentadas e brevemente explicadas as principais patologias encontradas na pessoa idosa, baseado nas recomendações do Ministério da Saúde (2006). Além disso, a autora sugere a especialidade em que se busque um atendimento mais adequado em caso de suspeita ou desejo de prevenção e orientações de cada uma das situações.

PRINCIPAIS PATOLOGIAS ENCONTRADAS NA PESSOA IDOSA

Demência

As demências podem cursar com comprometimento de memória, atenção, pensamento, compreensão e funções cognitivas. Sua progressão é lenta e com grande duração dos sintomas. As causas de demência devem ser investigadas com atenção, para poder definir o tratamento específico. A demência mais popular nos idosos é a Doença de Alzheimer, em que ocorre deposição



de placas beta-amilóides em determinada região cerebral e afeta inicialmente a capacidade de guardar novas memórias.

Especialidade médica recomendada para atendimento: Neurologista.

Depressão

A depressão é uma doença orgânica multifatorial que deve ser tratada com psicoterapia e tem alguns casos farmacoterapia, além de um acompanhamento de perto por profissional de saúde. Não necessita uma causa específica para o surgimento e pode expressar como um desinteresse ou perda do prazer pelas atividades diárias, inapetência, emagrecimento não intencional, alteração do sono e outros.

*Especialidade médica recomendada para atendimento:
Geriatra ou Psiquiatra.*

Diabetes Mellitus

O Diabetes Mellitus é uma epidemia mundial com alta morbimortalidade. Pode ocasionar insuficiência renal, cegueira e doenças cardiovasculares. Normalmente o tipo que aparece no idoso é o 2 e, quando sintomática, as queixas são principalmente de grande volume de urina (poliúria) e sede excessiva (polidipsia). É diagnosticado a partir de exames que estimam a glicose sanguínea em jejum maior que 126 mg/dL ou hemoglobina glicada > 7.

Especialidade médica recomendada para atendimento:



Geriatra ou Endocrinologista.

Hipertensão Arterial Sistêmica

A Hipertensão Arterial Sistêmica é uma doença silenciosa, isto é, que cursa com poucos ou nenhum sintoma. No entanto, os prejuízos ao corpo humano podem ser severos, como Injúria Renal Crônica, alterações em vasos sanguíneos cerebrais e problemas oftalmológicos. O diagnóstico é feito a partir de mensurações que apontem a pressão constantemente acima de 140/90. Para tratar, utiliza-se de medidas não farmacológicas como redução do sal alimentar, exercícios físicos e cessar tabagismo, mas também podem ser utilizadas medicações anti-hipertensivas. O medicamento adequado deve ser indicado por um médico que faça acompanhamento regular.

*Especialidade médica recomendada para atendimento:
Geriatra ou Cardiologista.*

Incontinência urinária

A perda de urina em quantidade e frequência que causem incômodo é sintoma frequente em idosos. Deve ser investigada, uma vez que algumas causas são reversíveis - como a retenção urinária e uso de determinadas medicações- e outras podem ser manejadas com tratamentos diversos para cada causa. O acesso facilitado a banheiros pode ser um bom início.

Especialidade médica recomendada para atendimento: Geriatra.



Osteoporose

As mulheres pós-menopausa são o grupo populacional mais frequentemente afetado pela osteoporose. Isso ocorre porque o estrogênio, hormônio que a produção cai após a menopausa, é um dos responsáveis pela densidade óssea. Essa patologia se manifesta com redução da densidade de cálcio nos ossos de todo o corpo, chegando a ocasionar fraturas que podem ser responsáveis pela diminuição da autonomia e queda na qualidade de vida. O exame de referência é a densitometria óssea e o tratamento inclui modificações na dieta, prática de atividade física, exposição solar, medidas preventivas de quedas e uso de medicamentos.

*Especialidade médica recomendada para atendimento:
Geriatra ou Reumatologista.*

Presbiopia e catarata

Com o envelhecimento é natural a perda da acomodação do cristalino (lente do olho) para focar em objetos próximos. É o que se chama de presbiopia, popularmente conhecida como vista cansada. Já a catarata é um enrijecimento do cristalino, ocasionando também dificuldades na acuidade visual. A avaliação pelo oftalmologista é importante para verificar a saúde ocular e corrigir esses defeitos.

Especialidade médica recomendada para atendimento: Oftalmologista.

Quedas

Apesar de a queda em si não ser uma patologia, ela predispõe a ocorrência de elevados índices de morbi-mortalidade. A residência

e ambientes de convívio da pessoa idosa devem ser adaptados para a prevenção de quedas. Alguns elementos que predispõem a queda segundo Ministério da Saúde (2006):

- Presença de tapetes pequenos em superfícies lisas
- Carpetes soltos ou com dobras
- Fios, elétricos ou não, no chão
- Ambientes desorganizados
- Móveis instáveis ou deslizantes
- Degraus irregulares e com término mal sinalizado
- Uso de sapatos não ajustados corretamente
- Uso de roupas compridas que arrastam pelo chão
- Má iluminação
- Cadeiras sem braços
- Objetos estocados em altura que precise subir num banco para alcançar

Especialidade médica recomendada para atendimento: Geriatra e, em caso de fraturas, Ortopedista.

Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (AIDS)

A prevalência de AIDS na terceira idade atinge o elevado percentil de 2,1%. Atribui-se a esse valor o envelhecimento dos indivíduos com a Síndrome e o contágio sexual entre os idosos. O desconhecimento e preconceito associado à relação sexual nos idosos, acaba podendo ser fator prejudicial no cuidado, Ministério da Saúde (2006, p. 117):

A ideia de que as pessoas de idade avançada também possam manter relações sexuais não é cultu-

ralmente muito aceita, preferindo-se ignorar e fazer desaparecer do imaginário coletivo a sexualidade da pessoa idosa. Apesar desses tópicos culturais, a velhice conserva a necessidade sexual, não havendo, pois, idade na qual a atividade sexual, os pensamentos sobre sexo ou o desejo se esgotem

Em vista disso, a utilização correta de preservativos é fator determinante para diminuir risco de contágio e deve ser estimulada.

*Especialidade médica recomendada para atendimento:
Geriatra ou Imunologista.*

A seguir, são dadas pela autora dicas para um envelhecimento mais saudável que, quanto antes forem postas em prática, maiores serão os benefícios apresentados.

PASSO A PASSO PARA ENVELHECIMENTO COM SAÚDE

As sugestões apresentadas a seguir foram adaptadas pela autora com base no documento eletrônico na homepage da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia com dicas a respeito do envelhecimento ativo (PENAFORTE, 2018).





Projetado por
Iconicbestiary -
Freepik.com

Durma bem!

Uma noite de sono bem dormida lhe proporcionará mais energia, ânimo e bem-estar.

Procure dormir 8 horas por dia, ou até se sentir descansado.

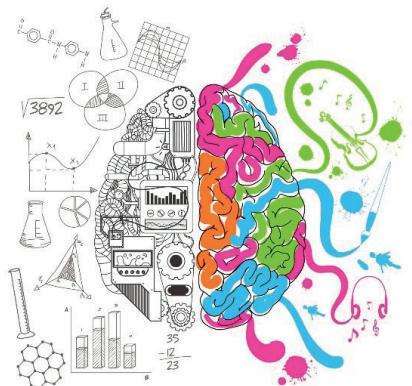
Invista em colchão e travesseiro adequados, visto que 8 horas representam 1/3 de todo o seu dia!

Se você tem dificuldade em pegar no sono, chás relaxantes como de Melissa podem ser uma boa ideia. Caso ainda assim suas noites de sono sejam mal aproveitadas, converse com seu médico.

Estimule o seu cérebro!

Leitura, filmes, palavras-cruzadas, sudoku e jogos interativos são sugestões de maneiras para estimular o fortalecimento das conexões dos neurônios cerebrais.

Com o passar dos anos, o cérebro vai perdendo suas capacidades se for pouco estimulado. Fazer contas matemáticas à mão e ler assuntos do seu interesse é bom começo!



designed by freepik.com
Projetado por Freepik





Cuidado com o consumo de álcool

O consumo de bebidas alcoólicas em grande frequência e/ou quantidade pode gerar dependência física e emocional. O fígado, o pâncreas e o cérebro são os órgãos mais afetados.

Você já sentiu que deve reduzir a quantidade de bebida alcoólica ingerida? Já ficou irritado com alguém por criticar a quantidade que você bebe? Já se sentiu culpado pela quantidade que bebe? Já teve vontade de beber logo pela manhã? Respostas positivas para as perguntas acima podem ser um indicativo que você precisa de ajuda. Há tratamento individualizado para alcoolismo e o profissional de saúde da sua confiança poderá lhe orientar da melhor forma possível.

Projetado por Freepik

Evite tomar medicamentos sem prescrição médica!

Cada pessoa reage diferente aos remédios. Em vista disso, o uso de remédios deve ser supervisionado por um médico que conhece todas as condições de saúde do paciente e que tem ciência de todas as medicações em uso. Misturar medicamentos ou trocar o da receita por similar por indicação de não-médicos pode ser extremamente danoso ao organismo e até mesmo piorar a queixa apresentada.



Projetado por Makyzz



Projetado por
Cornecoba

Cuide da sua saúde bucal!

Escovar os dentes e a língua, passar fio dental e bochechos com flúor são hábitos essenciais para ter saúde.

A boca é porta de entrada de muitos microorganismos que, se não forem retirados dali, podem até ir para o coração e causar doenças como a endocardite bacteriana e abscesso cerebral.

O ideal é realizar a escovação bucal sempre após cada refeição (mesmo que seja só uma balinha!).

E a “dentadura”? Deve ser retirada na hora da escovação e também escovada separadamente.

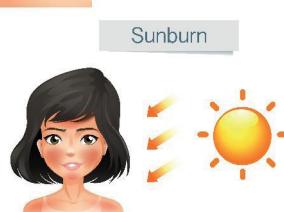
Na hora de dormir, deve ser retirada e recolocada ao acordar.

Use Protetor Solar!

Aplicar protetor solar sobre toda a pele do corpo e do rosto diariamente diminui o risco do desenvolvimento de câncer de pele. Os raios de sol UVB –os grandes vilões do câncer de pele– são incididos diariamente, inclusive no inverno, e causam danos cumulativo ao epitélio. Não importa se estamos na cidade, no campo ou na praia: o sol é o mesmo em todos os lugares e devemos nos proteger!



Sun Protection



Sunburn

Projetado por Brgfx
Freepik.com



Projetado por
Balasoiu

Mantenha seu peso adequado!

A obesidade é fator de risco para diversas doenças, incluindo Diabetes, Hipertensão Arterial Sistêmica e Aterosclerose (placas de material lipídico na parede dos vasos sanguíneos). A alimentação adequada e a prática regular de exercícios físicos são as chaves para o sucesso da maioria dos casos! Em caso de persistência da obesidade, seu médico pode lhe ajudar melhor. DICA: uma forma de saber qual o peso ideal para si, é o Índice de Massa Corporal (IMC): $IMC = \frac{\text{peso}}{\text{altura}^2}$

IMCs maiores que 25 são indicativos de sobrepeso e maiores que 30 já são considerados obesidade

Beba ao menos 1,5l de líquidos por dia!

A ingestão diária de no mínimo 1,5l de água, sucos, chás ou água de coco auxilia no bom funcionamento de todo o corpo. Os rins, a pele e o trato gastrintestinal agradecem!



Projetado por
Luis_molinero - Freepik.com



Projetado por
Sapann-Design

Consulte seu médico pelo menos uma vez ao ano!

Consultar seu médico de confiança rotineiramente auxilia na detecção precoce de problemas de saúde e na prevenção de doenças. Pelo menos uma vez ao ano faça uma consulta médica para acompanhar a saúde, ajustar medicamentos já em uso ou até fazer novos exames se for necessário.

Pare de fumar!

O cigarro contém milhares de substâncias tóxicas ao organismo. Quando inaladas, passam pela boca destruindo-a, penetram nos pulmões e se depositam na forma de pigmentos de antracose. De lá, passam para todos os sistemas corporais, causando danos nos vasos e até determinados cânceres. O fumo de palheiro também é extremamente prejudicial à saúde: 1 palheiro consumido equivale, em danos corporais, a 7 cigarros. Portanto, também deve ser cessado. Já 1 hora de sessão com narguilés equivale a 100 cigarros fumados! Comece reduzindo um cigarro por semana e dentro de algumas semanas já terá reduzido pela metade do que fumava anteriormente. Existem adesivos, gomas de mascar e outros dispositivos para auxiliar a cessão do tabagismo e o seu médico poderá indicar o mais preciso para o seu caso.



Projetado por Freepik





Projetado por
Vectorpocket - Freepik.com

Fique de olho nas ISTs

As infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) não têm idade específica para serem contraídas.

Sexo sem camisinha ou múltiplos parceiros são fatores de risco para adquirir alguma doença viral ou bacteriana. Fique atento a secreções incomuns, cheiros, coceiras e feridas novas na região genital.

Vale a pena conversar com seu médico e pedir um check-up para doenças como Sífilis e o HIV, que têm aumentado consideravelmente a incidência entre a terceira idade.

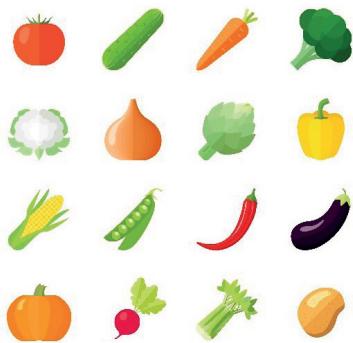
Cuide de sua mente!

Sem um bom funcionamento mental, o corpo como um todo não fica em harmonia. Tire um tempo para si, socialize-se com pessoas diferentes, descance e mantenha-se ocupado.

Se ainda assim sentir-se deprimido, sem vontade ou sem prazer de fazer as tarefas diárias, sem forças ou até mesmo eufórico demais (por exemplo: gastando subitamente muito mais dinheiro do que tem), procure ajuda de um profissional da saúde.



Projetado por
Iconicbestiary



Projetado por
Macrovector

Reduza o consumo de gorduras e sal!

As gorduras ingeridas são acumuladas nos vasos sanguíneos em forma de placas de aterosclerose, que podem causar oclusão desses vasos (se for no coração pode causar infarto agudo do miocárdio) ou liberação de trombos, causando trombose venosa profunda ou até mesmo um AVC.

Já o consumo de sal em excesso pode levar a quadros como Hipertensão Arterial Sistêmica, também conhecida como “pressão alta”.

Mexa-se!

O exercício físico é uma ferramenta muito importante na prevenção e controle de doenças vasculares, hipertensão arterial sistêmica, Diabetes Mellitus, entre outras. Cuide do seu corpo e faça pelo menos 150 minutos de exercícios por semana. Podem ser 3 dias de 50 minutos, ou 5 dias de 30 minutos, ou como você se adaptar melhor. Vale tudo: caminhadas, natação, yoga, lutas, jogar futebol, vôlei ou tênis!

O que importa é se movimentar.



Projetado por
Iconicbestiary

Tendo em vista os conteúdos abordados neste capítulo, sugere-se refletir sobre viver mais e viver melhor. Algumas medidas são mais fáceis de implantar no nosso dia a dia, como beber mais líquidos por dia. Já outras, nem tanto: é o caso do abandono do fumo e do álcool. Para isso, você pode e deve contar com ajuda da assistência da Equipe de Saúde e, aos poucos, melhorar a qualidade de vida. Também, estar alerta para perceber sinais e sintomas precoces de algumas doenças em si e no próximo, auxiliam nos cuidados pessoais.

Com um envelhecimento ativo baseado na promoção da saúde, detecção precoce de patologias e tratamento holístico, ou seja, da pessoa como um todo, espera-se atingir a terceira idade com muito mais disposição e mais tempo para curti-la!





Referências

ABRAHAO, Emily de Souza. O desvelar da velhice: as contribuições da psicanálise na busca de sentidos para a experiência do envelhecer. **Rev. SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 9, n. 1, p. 45-51, jun. 2008. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702008000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 9 mar. 2018.

ALTMAN, Miriam. O envelhecimento à luz da psicanálise. **J. psicanal.** São Paulo, v. 44, n. 80, p. 193-206, jun. 2011. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-58352011000100016&lng=pt&nrm=iso> Acesso em: 8 mar. 2018.

ANDRADE, Carlos Drummond. **A falta que ama**. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

ARQUIDIOCESE DE FLORIANÓPOLIS. Fonte: <http://arquifln.org.br/igrejas/paroquia-santa-teresinha/>. Acesso em: 14 mar 2018.
BARBOSA, J. S. O. Atividade física na terceira idade. In Veras, R. (org.) **Terceira Idade: alternativas para uma sociedade em transição**. Rio de Janeiro: Relume-Dumará: 1999. p. 149-160.

BELCHIOR, Antônio Carlos. **Como nossos pais**. Fonte: <https://www.letras.mus.br/elis-regina/45670/>. Acesso em: 6 abr.2018.

BERZINS, M. A. V. D. S. **Envelhecimento Populacional: Uma Conquista para Ser Celebrada**. Serviço Social nº75. [S.l.]: [s.n.]. 2003. p. 19-33.

BRASIL. Ministério da Saúde. Estatuto do idoso. 2. reimpr. Brasília: Ed. do Ministério da Saúde, 2003

BRASIL. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990: [Lei Orgânica da Saúde]. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil], Brasília, DF, p. 18.55, 20 set. 1990. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18080.htm> Acesso em: 22 fev. 2018.

BRASIL. Lei nº 8.842, de 04 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília, DF, Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm>. Acesso em: 20 maio 2018.

CRUZ, Marly Marques da. Concepção de saúde-doença e o cuidado em saúde. In: OLIVEIRA, Roberta Gondim de; GRABOLS, Victor; MENDES JÚNIOR, Walter Vieira (Org.). **Qualificação de Gestores do SUS**. Rio de Janeiro: Ead/ensp, 2009. Cap. 1. p. 21-34.

D'ARAÚJO, Maria Alexandra et al. Possibilidades para envelhecer positivamente: Um estudo de caso com base na psicologia positiva. **Revista E-Psi**, Lisboa, v. 5, n. 1, p. 40-75, 2015.

FONTAINE, Roger. **Psicologia do Envelhecimento**. 1.. ed. São Paulo: Loyola, 2010.

FRANKL, Viktor E. **Um Sentido Para a Vida: Psicoterapia e Humanismo**. 19^a impressão. Editora Ideias & Letras. 2015.



FREDRICKSON, Bárbara. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, v. 56, n. 3, p. 218-226. 2001.

FREEPIK. **Recursos gráficos para todos.** Disponível em <<https://br.freepik.com>>. Acesso em: 16 maio 2018.

FREUD, Sigmund. Análise terminável e interminável. In: _____. **Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud.** São Paulo: Companhia das Letras, Original publicado em 1937/2010. (Vol.19)

FREUD, Sigmund. As características especiais do sistema inconsciente. In: _____. **Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud.** São Paulo: Companhia das Letras, Original publicado em 1930/2010. (Vol.18)

FREUD, Sigmund. O mal-estar na civilização. In: _____. **Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud.** São Paulo: Companhia das Letras, Original publicado em 1915/2010. (Vol.12)

FUENTES, Daniel et al. (Org.). **Neuropsicologia:** teoria e prática. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

GAUTHIER, J. H. M. **Sociopoética:** encontro entre arte, ciência e democracia na pesquisa em ciências humanas e sociais, enfermagem e educação. Rio de Janeiro: UFRJ/Editora EEAN, 1999.

GOHN. Maria da Glória. **Educação não formal e o Educador Social: Atuação no desenvolvimento de projetos sociais.** São Paulo: Cortez, 2010 . p. 80 – (Coleções questões da nossa época,

v.1)

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional:** a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Distribuição da população por sexo segundo os grupos de idade Brasil - 2010.** Disponível em <https://censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?dados=12>. Acesso em: 4 mar. 2018.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). **Controle do câncer de mama.** Disponível em: <http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/acoes_programas/site/home/nobrasil/programa_controle_cancer_mama> Acesso em: 2 out.2018.

JOBIM, Antônio Carlos Brasileiro de Almeida; MORAES, Marcus Vinicius de. **A felicidade.** Fonte: <http://www.viniciosemoraes.com.br/pt-br/musica/cancoes/felicidade>. Acesso em: 6 abr. 2018.

LACAN, Jacques. **O seminário, livro 11: os quatro conceitos fundamentais da psicanálise.** Rio de Janeiro, RJ: Zahar. Original publicado em 1964/2008. (2. ed.)

MARTINS, L. D. O. **A Contribuição do Trabalho do Assistente Social em Centro de Convivência para Idosos: Limites e Possibilidades.** Revista UNIABEU, Belford Roxo, v. 4, n. 8, p. 163-178, Dezembro 2011.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento, Atividade Física e Saúde. **Boletim do Instituto de Saúde,** São Paulo, n. 47, p. 76-79, abr. 2009.

MENEZES, Kelly Maria Gomes. **O lazer como expressão de vi-**

talidade na velhice: uma experiência das atividades desenvolvidas em um Centro de Convivência de Idosos em Fortaleza-CE.
A terceira idade. Estudos sobre envelhecimento. V.23. nº 54, julho 2012

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192 p. (A).

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Ministério da saúde lança estratégia para promoção do envelhecimento saudável. Brasília: 2017.

MOLOGNI, Irene. As possibilidades de novos arranjos intergeracionais. Revista Kairós gerontologia Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento. Programa de Estudos Pós Graduados em Gerontologia – PUC-SP. São Paulo : EDUC, 2001 P. 123-134.

MOSCOVICI, Serge. A representação social da psicanálise. Tradução de Cabral. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

O MUNICÍPIO. Unifebe promove tarde de lazer a grupo de idosas na Villa Renaux. <https://omunicipio.com.br/unifebe-promove-tarde-de-lazer-grupo-de-idosas-na-villa-renaux/#>. Acesso em: 17 maio 2018.

OLDS, Sally Wendkos; PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. Desenvolvimento Humano. 12. ed. São Paulo: McGraw-Hill, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. World Health Organization. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. **Organização Pan-Americana da Saúde.** Brasília, 205.

PAPALEO NETTO, M. **Geriatria:** fundamentos, clínica, terapêutica. São Paulo: Atheneu, 1994.

PATROCINIO, Wanda Pereira. Atividades práticas para o envelhecimento ativo. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 18, n. 19, p. 167-187, fev. 2015.

PAULA, Jonas Jardim; DINIZ, Breno Satler; MALLOY-DINIZ, Leandro F. Exame neuropsicológico de pacientes com comprometimento cognitivo leve e demência. In.: PAULA, Marcos Ferreira de. **Os idosos do nosso tempo e a impossibilidade da sabedoria no capitalismo atual.** Serv. Soc. Soc. São Paulo, n. 126, p. 262-280, Junho 2016. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-66282016000200262&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 8 mar. 2018.

PENAFORTE, Ana Paula (Brasil). Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. **Envelhecimento Ativo.** Disponível em: <<https://sbgg.org.br/espaco-cuidador/envelhecimento-ativo/>>. Acesso em: 16 maio 2018.

PORTELLA, M. R. **Grupos de Terceira Idade:** a construção da utopia do envelhecer saudável. Passo Fundo: UFP, 2004.

SANTA, Teresa do Menino Jesus. **História de uma alma:** manuscritos autobiográficos. São Paulo: Paulus, 1986.

SATER, Almir; TEIXEIRA, Renato. **Tocando em Frente.** Fonte: <https://www.letras.mus.br/almir-sater/44082/>. Acesso em: 6 abr. 2018.



SÉRGIO, Manuel. **Um corte epistemológico:** da Educação Física à motricidade humana. 2 ed. Lisboa: Instituto Piaget, 2003.

SOUZA, Leonardo Cruz; TEIXEIRA, Antonio Lucio. Neuropsicologia das demências. In.: FUENTES, Daniel et al. (Org.). **Neuropsicologia: teoria e prática.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

TEIXEIRA, Antonio Lucio; Diniz, Breno Satler; MALLOY-DINIZ, Leandro F. **Psicogeriatria na prática clínica.** São Paulo: Pearson Clinical Brasil, 2017.





OS AUTORES

Cleiton Zirke



Natural de Brusque/SC, administrador e concluinte da graduação em Psicologia. Amante da literatura, da poesia, de uma boa conversa com um café. Admirador das coisas simples, deleita-se contemplando o pôr-do-sol, sentindo o vento tocar o seu rosto. A procura do belo nos sons, nas cores e sabores; e também nas palavras, imagens e músicas.



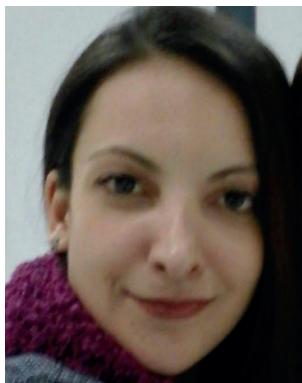
Isabella de Miranda Meurer

Acadêmica do 4º ano do Curso de Medicina na Universidade Regional de Blumenau - FURB.



Luzia de Miranda Meurer

Graduada em Psicologia pela UFSC, Especialista em Avaliação Psicológica pelo IPOG e Mestre em Educação pela FURB. Atua como professora do ensino superior no Centro Universitário de Brusque – UNIFEBE.



Patrícia Zogbi dos Santos

Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário de Brusque (UNIFEBE). Precursora do Projeto de prevenção de violência contra a mulher - TODOS POR ELAS.

Cristiane Schlindwein



Graduada em Serviço Social na Unopar (2014), Especialista em Gerontologia. Assistente Social do Centro Universitário de Brusque – UNIFEIBE. Desenvolve atividade profissional no Serviço de Orientação e Atendimento ao Estudante – SOAE. Setor vinculado a Pró Reitoria de Pós Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura.



Pedro Valentim Eccher

Jovem com 20 anos de idade. Natural da cidade de Brusque, localizada no estado de Santa Catarina, sul do Brasil. Graduando em Psicologia e admirador das obras psicanalíticas, especialmente de Freud e Lacan.

Editora UNIFEBE

Fundação Educacional de Brusque
Centro Universitário de Brusque
Endereço: Rua Dorval Luz, 123
Bairro Santa Terezinha - Brusque - SC
CEP: 88352-400
Caixa Postal: 1501
Telefone: (47) 3211-7207
Site: www.unifebe.edu.br
E-mail: editora@unifebe.edu.br



VIVÊNCIAS, RETRATOS E CONHECIMENTOS DA UNIFEBE NA MELHOR IDADE

Pode-se viver melhor na terceira idade? Em todo o mundo há a necessidade de medidas para auxiliar as pessoas idosas a se manterem saudáveis e ativas pelo maior tempo possível. Viver de maneira saudável está intimamente ligado a um estilo de vida, o qual preserva a saúde e as relações sociais. Em resposta aos desafios da contemporaneidade, esta obra se propõe a compartilhar e refletir sobre aspectos multifatoriais do fenômeno do envelhecimento. Inicialmente, compartilha-se três experiências do Centro Universitário de Brusque (UNIFEBE) com o público da melhor idade. Nesse sentido, pretende-se com esta obra, proporcionar reflexões sobre as possibilidades do envelhecimento saudável e feliz, por meio de ações coletivas, que possibilitem proporcionar a inclusão social da Pessoa Idosa em seus aspectos sociais, afetivos, orgânicos e cognitivos visando à promoção da saúde integral da Pessoa Idosa.



Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-98713-32-8



9 788598 713328