

Conversas de ouro

Taylaine Bencke

Introdução

O aumento da população mundial com idade igual ou superior a 60 anos é uma realidade estatística, e no Brasil os dados seguem essa tendência. Diante dessa mudança, torna-se essencial incluir as pessoas idosas nas discussões sociais e familiares, pois elas são fontes de sabedoria acumulada ao longo de décadas de experiências.

Este trabalho surgiu da minha curiosidade e, ao mesmo tempo, de uma vontade de escutar com mais atenção quem tem tanto a compartilhar. Pois mesmo antes de estar como facilitadora do grupo Maturidade Ativa de minha unidade, eu já tinha contato com alguns dos integrantes em função das aulas de ginástica que ministrava todas as manhãs. Nas aulas já circulavam relatos bem interessantes e que me faziam pensar e querer falar mais e aprofundar os temas. E, desde que assumi o grupo, essa minha vontade de escutá-los ficou ainda maior e, por isso, foi criado um momento especial para ouvir mais de perto as histórias de vida dessas pessoas.

Foi a partir disso que nasceu o projeto: Conversas de Ouro, um espaço de escuta e troca, onde cada fala se torna aprendizado e reflexão. Iniciei com algumas perguntas com cuidado e carinho, tentando puxar lembranças e sentimentos verdadeiros. Perguntei, por exemplo: “Você se formou? Era no que você sonhava?” ou “Você se casou com quem realmente queria?”. Também quis saber sobre os sonhos mais profundos: “Qual é o seu maior sonho hoje?” e “Se pudesse dar um conselho, qual seria?”

Pessoas idosas e as transformações

A população idosa carrega uma vasta bagagem de experiências que atravessam períodos históricos, culturais e sociais distintos. Vivenciaram eventos marcantes,

superaram desafios e testemunharam transformações profundas ao longo da vida.

Ou seja, a população idosa, em sua essência, constitui um verdadeiro repositório vivo da história humana, carregando uma extensa e multifacetada bagagem de experiências que transcendem gerações. Diferente das gerações mais jovens, que cresceram imersas em um mundo digitalmente conectado e globalizado, os idosos navegaram por e através de períodos históricos, culturais, tecnológicos, sanitários e sociais distintamente diferentes e em constante evolução. Eles não apenas observaram, mas ativamente vivenciaram e se adaptaram a momentos marcantes, superaram desafios que hoje parecem distantes e testemunharam (e continuam testemunhando) transformações profundas de toda a ordem ao longo de suas vidas.

Para ilustrar a magnitude dessas transformações, podemos citar alguns exemplos, a fim de lembrar aos leitores mais jovens o que as gerações mais velhas vivenciaram ao longo de suas vidas:

- **Transformações Tecnológicas:** Pense em um indivíduo que nasceu no início do século XX. Sua infância pode ter sido marcada pela iluminação a gás ou velas, comunicação por cartas e telégrafos, e transporte por carroças ou os primeiros automóveis. Esse mesmo indivíduo, na velhice, precisou aprender a lidar com a internet, telefones celulares (smartphones), transações bancárias online e redes sociais e agora Inteligência Artificial. A transição da máquina de escrever para o computador e, posteriormente, para o tablet ou smartphone, ou do rádio de pilha para o streaming de música e vídeo, representa um salto tecnológico abismal que eles absorveram em suas vidas.
- **Transformações Sociais e de Costumes:** As mudanças nos papéis de gênero são um exemplo vívido. Muitas pessoas idosas cresceram em uma sociedade onde as mulheres tinham papéis rigidamente definidos no lar, com pouca inserção no mercado de trabalho ou acesso à educação superior. Essas pessoas viram e, em muitos casos, participaram da luta por maior igualdade de direitos, o que culminou na crescente participação feminina em todas as esferas sociais e profissionais. Da mesma forma, testemunharam a evolução na aceitação de diferentes configurações familiares, discussões sobre direitos LGBTQIA+, e a transição de comunidades predominantemente rurais para grandes centros urbanos.
- **Transformações Políticas e Econômicas:** Muitas pessoas idosas vivenciaram períodos de regimes ditatoriais, hiperinflação, crises econômicas globais e a redemocratização. No Brasil, isso inclui a ditadura militar, o Plano Cruzado, o confisco da poupança e a estabilização econômica com o Plano Real. A vivência dessas instabilidades e das subsequentes superações moldou sua compreensão sobre política, economia e resiliência social.

- **Transformações Sanitárias e de Saúde:** As pessoas idosas de hoje presenciaram o avanço da medicina, desde a erradicação de doenças infecciosas que antes eram fatais (como a poliomielite e a varíola) até a descoberta de antibióticos e o desenvolvimento de complexas cirurgias e tratamentos para doenças crônicas, além das diversas vacinas. Muitas carregam memórias de epidemias passadas, de hospitais com recursos limitados e do surgimento de novas tecnologias de diagnóstico e tratamento que revolucionaram a expectativa e a qualidade de vida.
- **Transformações Culturais:** Acompanharam a evolução da música, do cinema e da televisão, desde os primórdios do rádio e do cinema mudo até a popularização da TV em cores, o surgimento do videocassete, DVDs, e hoje as plataformas de streaming. Viram a globalização cultural se intensificar, com o acesso a influências artísticas e de estilo de vida de todas as partes do mundo.

Essa capacidade de adaptação e a memória viva desses eventos conferem à população idosa um valor inestimável. Eles são a ponte entre o passado e o presente, detentores de uma perspectiva única sobre o progresso e os desafios da humanidade. Reconhecer e valorizar essa bagagem não é apenas um gesto de respeito, mas uma oportunidade crucial para as novas gerações aprenderem com as experiências daqueles que vieram antes, compreendendo as raízes das sociedades atuais e os caminhos percorridos.

Ou seja, essas vivências lhes conferem uma perspectiva única, com percepções valiosas sobre a importância da resiliência, dos valores, do trabalho e do viver. Entre os conselhos mais comuns que compartilham está o de aproveitar a vida.

Mas não as escutamos.

Favorecendo a escuta ativa

Segundo Brito e Motta (2023), a escuta ativa fortalece a sensação de pertencimento e reduz o sentimento de solidão – condição frequentemente enfrentada por pessoas idosas – e que pode desencadear quadros de ansiedade e depressão. Já que elas se deparam com “ninho vazio”, já não têm mais os filhos e nem o cônjuge em casa para partilhar dos momentos, conversar ou mesmo apenas ter uma companhia.

Para favorecer essa escuta ativa, algumas perguntas norteadoras foram feitas, de forma aleatória, às pessoas idosas participantes do grupo, como: *Você se formou?*

Se sim, foi no que você gostaria? Você se casou com quem você queria? Qual é o seu maior sonho? Se pudesse dar um conselho agora, qual seria?

As respostas me emocionaram. Cada relato carregava um pedaço da vida, cheio de escolhas, acertos e arrependimentos também. Mas o que mais me tocou foi a frequência com que elas diziam para não deixar a vida para depois. Muitas pessoas idosas repetiam algo assim:

“Não espere. Viva agora. Faça o que você tem vontade antes que o tempo passe.”

Isso ficou gravado em mim. Foi nesse momento que entendi, de verdade, o quanto essas pessoas têm a ensinar. E o mais bonito é que elas não falavam com tristeza, mas com um olhar sábio, cheio de desejo de que a gente não cometa os mesmos erros que elas cometeram.

Me senti aprendendo em cada palavra que ouvi.

Ali, não era só escuta — era troca. Era conexão.

Estudos apontam que sentir-se ouvido contribui significativamente para a autoestima e o bem-estar psicológico. As pessoas idosas carregam histórias e conhecimentos únicos e, quando há espaço para escutá-las, ocorre não apenas a preservação de tradições culturais, mas também a valorização de seus saberes.

De acordo com a Política Nacional do Idoso e estudos sobre intergeracionalidade, reconhecer a presença e escutar essas pessoas idosas é uma forma de garantir que suas contribuições sejam respeitadas.

Ouvir as histórias de vida das pessoas idosas, além de valorizar suas experiências, também oportuniza aprendizado para as gerações mais jovens. A transmissão de sabedoria entre gerações promove continuidade cultural, mantendo vivas tradições e lições de vida.

A escuta ativa, portanto, reduz o sentimento de isolamento, melhora a saúde emocional e permite aprendizagens sobre trabalho, generosidade, ética e valores. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), escutar pessoas idosas contribui para seu protagonismo social. A partir da escuta, é possível envolvê-las

nas decisões familiares e comunitárias, promovendo sua autonomia e reforçando a ideia de envelhecimento ativo.

Enfim, as respostas às questões colocadas a elas foram variadas e emocionantes, mas um ponto comum chamou atenção: o conselho de viver os seus sonhos sem esperar pelo “depois”. Ou seja, aproveitar a vida e fazer tudo o que for possível enquanto há tempo foi um recado recorrente, cheio de verdade e experiência.

Algumas considerações



Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional

As pessoas idosas detêm uma sabedoria construída por décadas de vivências, superações e contribuições sociais. Valorizar suas histórias por meio da escuta ativa reforça sua autoestima, reconhece seu protagonismo e enriquece quem se dispõe a ouvi-las, fortalecendo valores como empatia, resiliência e ética.

O projeto me fez olhar as pessoas idosas com um olhar mais carinhoso, mais atencioso, mais afetivo. Ouvir de perto, com calma e atenção, me fez perceber que as lições mais valiosas não estão nos livros, mas nas pessoas que muitas vezes são esquecidas. Elas têm muito a dizer. A gente é que precisa parar para ouvir.

É essencial que as pessoas idosas sejam ouvidas e ativamente inseridas nas discussões familiares, sociais e culturais, para que as lições do passado atravessem gerações e que a memória cultural e histórica permaneça viva.

Referências

BRITO, Pedro Vinicius de Souza; MOTTA, Ivonise Fernandes da. A escuta ativa de idosos como uma ferramenta de resiliência. *Revista Contemporânea*, v. 3, n. 12, 2023. Disponível em: <<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/2636/1882>>. Acesso em: 13 dez. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional do Idoso. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/>>. Acesso em: 13 dez. 2024.

SILVA, R. P. da et al. Intergeracionalidade e promoção da saúde: reflexões e desafios na atenção à pessoa idosa. *SciELO Brasil*. Disponível em: <<https://www.scielo.br>>. Acesso em: 13 dez. 2024.

MINISTÉRIO DOS DIREITOS HUMANOS E DA CIDADANIA. Guia para uma comunicação responsável sobre a pessoa idosa. Disponível em: <<https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/pessoa-idosa/publicacoes/guia-para-comunicacao-responsavel-sobre-a-pessoa-idosa.pdf>>. Acesso em: 19 jun. 2025.

Data de recebimento: 13/12/2024; Data de aceite: 20/06/2025

Taylaine Bencke - Licenciada em Educação Física pela UNOESC – São Miguel do Oeste/SC e Bacharel e Pós-graduada pela Hórus – Pinhalzinho/SC. Desde setembro de 2024 está como facilitadora do grupo Maturidade Ativa do Sesc de Frederico Westphalen. Atua com grupos de idosos há 4 anos. E-mail: tbencke@sesc-rs.com.br