

Reconhecimento e valorização da experiência

Aline Bianca Godoi da Silveira

Débora Mallmann Nonnenmacher

Resumo: O presente estudo teve como objetivo compreender o Projeto Sesc Maturidade Ativa, desenvolvido pelo Sesc no Rio Grande do Sul, e sua proposta de ressignificar o processo de envelhecimento. No Brasil, o envelhecimento apresenta múltiplos desafios e distintas formas de vivência. À medida que as pessoas envelhecem e concluem os papéis tradicionais da vida adulta, passam a buscar novos sentidos para o cotidiano, visando maior bem-estar e qualidade de vida. A pesquisa concentra-se na atuação do Sesc/RS junto a grupos formados por pessoas com mais de cinquenta anos, por meio de um projeto que incentiva um envelhecimento ativo, saudável e participativo. O programa oferece atividades de formação, desenvolvimento pessoal e troca de saberes, com o propósito de estimular a convivência social, o protagonismo e o exercício da cidadania. Com mais de oito mil participantes distribuídos em 50 municípios gaúchos, o projeto está em consonância com as diretrizes do Plano Internacional para o Envelhecimento, da Organização das Nações Unidas (ONU), e busca promover soluções que assegurem uma velhice digna, com qualidade de vida e reconhecimento social.

Introdução

Este trabalho tem como finalidade analisar o Programa Sesc Maturidade Ativa, desenvolvido pelo Serviço Social do Comércio (Sesc) no estado do Rio Grande do Sul. A iniciativa é direcionada ao público com 50 anos ou mais, oferecendo uma proposta educativa e social voltada à valorização da longevidade, à promoção do envelhecimento ativo e à ampliação da participação cidadã das pessoas idosas. Ao atuar diretamente nos territórios, o programa contribui para transformar realidades e fortalecer vínculos comunitários.

O programa integra ações nas áreas da saúde, educação, cultura, assistência social e lazer, com o objetivo de promover melhorias na qualidade de vida do público atendido. Sua proposta metodológica está fundamentada em quatro diretrizes interligadas: envelhecimento ativo, a gerontologia como tema transversal, o protagonismo do idoso e relações intergeracionais. Essas diretrizes visam à construção de um envelhecimento bem-sucedido, com autonomia,

dignidade e inserção social.

As atividades desenvolvidas são oferecidas, em sua grande maioria, de forma gratuita e realizadas em encontros regulares, geralmente semanais. A programação inclui oficinas temáticas, rodas de conversa, palestras, passeios culturais, ações voluntárias e participação em movimentos sociais, consolidando um espaço de troca de saberes e de fortalecimento da identidade dos participantes. Por meio dessas ações, o programa estimula a construção de redes de apoio, o desenvolvimento pessoal e o engajamento social da pessoa idosa.

Fundamentação teórica

O envelhecimento populacional é um fenômeno global e irreversível, que exige transformações profundas nas políticas públicas e nas práticas sociais. Entre 1970 e 2025, estima-se um crescimento de 223% no número de pessoas com mais de 60 anos no mundo, sendo o Brasil projetado como o sexto país com maior população idosa até 2025 (WHO, 2005).

Tal cenário apresenta novos desafios sociais, econômicos e culturais, especialmente no que diz respeito à inclusão, proteção e valorização das pessoas idosas.

Segundo Camarano et al. (1999), o envelhecimento da população demanda uma reorganização social, com ênfase na redistribuição de recursos e na criação de estratégias que favoreçam a autonomia, o protagonismo e a participação social das pessoas idosas. A Gerontologia Social surge, nesse contexto, como um campo interdisciplinar que busca compreender e intervir sobre o envelhecimento em sua dimensão coletiva e cidadã, contribuindo para a construção de políticas e práticas voltadas ao bem-estar da população idosa.

Peixoto (2007) destaca que, nas últimas décadas, a identidade da velhice vem sendo ressignificada, passando de um modelo passivo e marginalizado para uma etapa ativa da vida, marcada pela busca de novas experiências, pela integração social e pela reconstrução de vínculos.

Essa mudança de paradigma é central para programas como o Sesc Maturidade Ativa, que propõe espaços coletivos de expressão, convivência e aprendizagem, reconhecendo a pessoa idosa como sujeito de direitos e de cultura.

A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2005) define o envelhecimento ativo como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Essa abordagem valoriza a continuidade da participação dos idosos na vida social, cultural, econômica e espiritual de suas comunidades, de acordo com suas capacidades e interesses.

Nesse sentido, a Gerontologia Social compreende o envelhecimento não apenas como um processo biológico, mas como uma construção histórica, relacional e simbólica. Os estudos de Popov (2014) reforçam essa visão ao apontar que a qualidade de vida no envelhecimento está

diretamente relacionada ao bem-estar físico, emocional, social e espiritual, além de fatores como acesso à educação, saúde, lazer e relações significativas.

Freire (2000) contribui com essa perspectiva ao afirmar que a vida na velhice pode ser plena e satisfatória, desde que o sujeito seja capaz de enfrentar desafios, cultivar seus projetos e exercer seus direitos. Essa visão dialoga com a proposta do Programa Sesc Maturidade Ativa, que promove ações educativas, culturais e sociais com foco na autonomia, na cidadania e na convivência.

De forma poética, Lima (2018, p. 25) reforça que a longevidade vai além da idade cronológica, sendo fruto de um percurso construído ao longo da vida, onde o envelhecimento deve ser compreendido como etapa de continuidade e contribuição: “mesmo com documentos registrando muitos anos, sua experiência de vida ainda é necessária para a sociedade, para a família e para o mundo”.

O convívio em grupo, incentivado por programas como o Maturidade Ativa, possibilita o fortalecimento da autoestima, a criação de laços de amizade e a sensação de pertencimento. Graciane e Silveira (2009) afirmam que os grupos modificam a forma de ser das pessoas idosas, impactando positivamente sua vida social e seus relacionamentos. Para Portella (2004), o estímulo ao convívio é um dos efeitos mais significativos da atuação coletiva na terceira idade.

Além disso, estudos mostram que a motivação dos idosos para participar de grupos está fortemente ligada à construção de vínculos afetivos (Araujo; Coutinho, 2005). Essa dimensão afetiva fortalece os laços comunitários e proporciona sentido à vivência do envelhecer.

Pereira, Alvarez e Traebert (2011) destacam que o envelhecimento ativo permite a reconstrução do papel social e cultural da pessoa idosa, favorecendo a autonomia e a renovação de projetos de vida. Esses autores também ressaltam que os grupos promovem a capacidade de aceitação e adaptação frente às mudanças inerentes ao processo de envelhecimento.

Portanto, a atuação de programas como o Sesc Maturidade Ativa, à luz da Gerontologia Social, representa uma importante estratégia para a promoção de um envelhecimento digno, participativo e com qualidade de vida. Ao reconhecer a pessoa idosa como sujeito histórico e ativo, tais iniciativas contribuem para uma sociedade mais inclusiva, justa e intergeracional.

Materiais e métodos

Foi realizada uma investigação documental para a construção deste estudo, tendo como eixo central a análise da ressignificação do processo de envelhecer e a valorização das iniciativas promovidas pelo Programa Sesc Maturidade Ativa, desenvolvido pelo Serviço Social do Comércio no estado do Rio Grande do Sul. Foram consultadas obras literárias, fontes digitais e produções acadêmicas com o propósito de ampliar o embasamento teórico e qualificar o conteúdo elaborado.



Fonte: Autoras. Fotografia: Grupo Sesc Maturidade Ativa de Lajeado/RS

Resultados e discussão

Os grupos de convivência para pessoas idosas no Sesc têm suas origens em 1963, na Unidade do Sesc Carmo, em São Paulo. Inicialmente, esses grupos surgiram de forma espontânea, quando pessoas idosas, após participarem de atividades pontuais, permaneciam nos espaços em busca de convivência e ocupação do tempo livre. Com o tempo, essa permanência passou a ser reconhecida como uma importante demanda social, sendo sistematizada por meio de ações planejadas que favorecem a socialização, a autoestima e a autonomia da pessoa idosa.

No estado do Rio Grande do Sul, o Programa Sesc Maturidade Ativa teve início em 2003, inspirado pela necessidade de valorizar o envelhecimento como um processo ativo e

participativo. Desde então, o programa vem se consolidando como uma prática de Gerontologia Social, ao proporcionar espaços de convivência, pertencimento e protagonismo para as pessoas idosas, promovendo sua visibilidade social e a valorização da diversidade no envelhecer.

Atualmente, os grupos que integram o programa são organizados de forma participativa, construindo suas programações em conjunto com os participantes. As atividades incluem palestras educativas, oficinas interativas, ações culturais, recreativas e esportivas, além de campanhas sociais, turismo de experiência, encontros de integração e eventos comunitários. Tais ações vão ao encontro dos princípios do envelhecimento ativo, conforme definidos pela Organização Mundial da Saúde (2005), ao fomentar a saúde, a participação social e a segurança.

O trabalho com pessoas idosas no Programa Sesc Maturidade Ativa é orientado por quatro diretrizes educativas fundamentais, que se complementam para promover o envelhecimento bem-sucedido:

1. Envelhecimento ativo: Esta diretriz incentiva o engajamento democrático das pessoas idosas, estimulando sua organização e participação na defesa dos seus direitos sociais, como saúde, segurança, educação e lazer. Atividades como rodas de conversa, palestras e ações de empreendedorismo sênior possibilitam a expressão política e a construção de uma velhice ativa e engajada.

2. Gerontologia como tema transversal: Reconhecendo o envelhecimento como um processo complexo e multifatorial, essa diretriz orienta o desenvolvimento de ações informativas que abordam os múltiplos determinantes do envelhecer. Iniciativas como o Junho Violeta (campanha de combate à violência contra a pessoa idosa), o Mês da Pessoa Idosa e campanhas de prevenção de quedas exemplificam essa abordagem educativa e preventiva.

3. Protagonismo da pessoa idosa: O fortalecimento de vínculos sociais e o reconhecimento da capacidade de liderança das pessoas idosas são elementos centrais desta diretriz. Os participantes tornam-se multiplicadores de conhecimento e experiências, assumindo papéis ativos na organização de oficinas, liderando campanhas sociais e desenvolvendo novos projetos de vida.

4. Relações intergeracionais: Por meio da promoção do diálogo entre diferentes gerações, o programa busca valorizar a troca de saberes e fortalecer os laços comunitários. Atividades intergeracionais criam espaços de escuta e aprendizado mútuo, contribuindo para a construção de uma cultura de respeito e valorização do envelhecimento.

Esses resultados demonstram que o Programa Sesc Maturidade Ativa atua como um potente instrumento de transformação social, promovendo a cidadania, a inclusão e a valorização da pessoa idosa, em consonância com os princípios da Gerontologia Social. Ao articular educação, cultura, saúde e participação, o programa amplia as possibilidades de um envelhecimento ativo e com sentido, reafirmando o papel da pessoa idosa como sujeito de

direitos e de experiências significativas na sociedade.

Algumas considerações

O termo “reconhecimento” remete à valorização, à apreciação e ao respeito por aquilo que o outro representa. No contexto social e humano, reconhecer é também acolher, dar visibilidade e dignidade às histórias, saberes e contribuições de cada pessoa. No âmbito do Programa Sesc Maturidade Ativa, esse reconhecimento se manifesta de forma concreta e afetiva: cada participante é visto como alguém que tem lugar, voz e relevância.

Para muitos, o Sesc se tornou mais do que um espaço de atividades — é um ambiente de pertencimento, um ponto de apoio e, acima de tudo, uma fonte de sentido para a vida cotidiana. O orgulho de vestir a camiseta do grupo, de participar das ações, de carregar um boné ou uma caneta com a marca Sesc simboliza a identidade construída e fortalecida por meio da convivência, da amizade e do engajamento social. São detalhes que, à primeira vista, podem parecer simples, mas carregam significados profundos de afeto, cuidado e memória.

Em cada gesto de voluntariado, nota-se que a ação ultrapassa o auxílio ao outro: revela uma existência cheia de propósito. Participar do Programa Sesc Maturidade Ativa é ter coragem para ressignificar o envelhecer, para transformar dias antes marcados por solidão em encontros ricos de aprendizado, apoio e afeto mútuo. É também assumir um compromisso consigo mesmo e com a coletividade — de se manter ativo, presente e transformador nos territórios em que vive.

Conclui-se, portanto, que o Programa Sesc Maturidade Ativa transcende a oferta de atividades para o público 50+. Ele representa um verdadeiro espaço de construção de identidade, valorização da trajetória de vida e fortalecimento de vínculos sociais. Ao reconhecer e estimular as potencialidades das pessoas idosas, o programa promove um envelhecimento ativo, saudável e socialmente significativo.

Nesse processo, o Sesc torna-se uma extensão do lar, um lugar onde a vida se renova a cada encontro, onde o cuidado, o afeto e o respeito às diversidades do envelhecer são os pilares que sustentam uma velhice digna, participativa e feliz. Assim, reafirma-se o papel fundamental da Gerontologia Social na promoção de políticas, programas e ações que vejam a pessoa idosa como sujeito de direitos, de saberes e de potência transformadora da sociedade.

Referências

ARAÚJO, L. F., Coutinho, M. P. L. & Carvalho, V. A. M. L. Representações sociais da velhice entre idosos que participam de grupos de convivência. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 25(1), 118–131, 2005.

CAMARANO, A. A. et al. Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60. Rio de Janeiro: IPEA, 1999.

FREIRE, P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 2000.

GRACIANE, R. B.; SILVEIRA, R. E. Convivência em grupo e mudanças na vida do idoso. Revista Kairós Gerontologia, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 89-104, 2009.

LIMA, A. M. Longevidade com sentido: um olhar humanizado sobre o envelhecimento. São Paulo: Ágora, 2018.

PEIXOTO, C. E. O envelhecimento no Brasil: uma abordagem antropológica. In: CAMARANO, A. A. (Org.). Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60? Rio de Janeiro: IPEA, 2007.

PEREIRA, R. J.; ALVAREZ, A. M.; TRAEBERT, J. E. Envelhecimento ativo: uma necessidade. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 64, n. 3, p. 586-590, 2011.

POPOV, D. Qualidade de vida na terceira idade: dimensões e indicadores. Revista Kairós Gerontologia, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 55-68, 2014.

PORTELLA, M. R. Grupos de convivência para idosos: espaço de trocas e afetos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p. 61-69, 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: OPAS, 2005. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 20/06.2025.

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

Aline Bianca Godoi da Silveira (Viamão/RS) - Tecnóloga em Gerontologia. Profissional com formação em Gerontologia e experiência consolidada na área social. Atua como Agente de Programas Sociais no Sesc/RS, com foco no desenvolvimento de ações voltadas ao envelhecimento ativo. Há 10 anos é facilitadora do Programa Sesc Maturidade Ativa (PSMA), promovendo oficinas, atividades culturais e ações de valorização da pessoa idosa. E-mail: agodoi@sesc-rs.com.br

Débora Mallmann Nonnenmacher (Lajeado/RS) - Agente de Programas Sociais do Sesc e facilitadora do Grupo Sesc da Maturidade Ativa de Lajeado/RS. Graduada em Turismo pela UNISC (2001), pós-graduação em Gestão do Turismo pela Univates (2006), MBA em Gestão de Recursos Humanos La Salle (2014), estudante de Serviço Social pela Uniasselvi. E-mail: DMallmann@sesc-rs.com.br