

## Envelhecer na Periferia: História, conceitos e concepções sobre o processo de envelhecimento



*Evelyn Nattane Silva  
Juliana Sousa Moraes de Barros*

**Resumo:** O trabalho relata a experiência das atividades desenvolvidas durante os Encontros Socioeducativos, realizados com o grupo de idosos, no Projeto Estimulando e Vivenciando a Terceira Idade no Serviço de Assistência Social a Família e Proteção Básica em Domicílio – SASF Grajaú III, descrevendo a experiência em ações quinzenais, com o objetivo de incentivar o convívio, o fortalecimento de laços, pertencimento ao grupo, exposição de ideias, discussão de propostas, troca de experiências pessoais e coletivas.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Estimulação; Fortalecimento de vínculos e experiências.

### Introdução

Vivenciamos hoje o envelhecimento progressivo mundial. No Brasil vivemos um rápido envelhecimento, em 2018 superamos os 30,2 milhões de idosos, segundo a Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílio Contínua (PNAD,218), e projeta-se que em 2040 serão cerca de 30% de idosos no total da população, um crescimento bastante rápido. O envelhecimento populacional é um fenômeno que não pode ser mais ignorado,

pois acontece em todas as regiões do mundo, e em todos os países com níveis de desenvolvimento muito diferentes.

No entanto, assim como envelhecer é um processo natural, as mudanças que constituem e influenciam o envelhecimento são complexas, com as séries de desafios sociais, econômicos, culturais e principalmente ao que se referencia nas políticas públicas voltadas à população idosa. A Política Nacional de Assistência Social, de 2004, tem em seus objetivos:

- Prover serviços, programas, projetos e benefícios de proteção social básica e, ou, especial para famílias, indivíduos e grupos que deles necessitarem;
- Contribuir com a inclusão e a equidade dos usuários e grupos específicos, ampliando o acesso aos bens e serviços socioassistenciais básicos e especiais, em áreas urbana e rural;
- Assegurar que as ações no âmbito da assistência social tenham centralidade na família, e que garantam a convivência familiar e comunitária.

Contribui para o agravamento e maior vulnerabilidade da pessoa idosa a falta de serviços especializados e de programas que as atenda. E, na maior parte dos casos, sofrem com a falta de recursos financeiros, dificultando a vivência da velhice com dignidade.

Este relato de experiência teve como objetivo compreender e apresentar a possibilidade de refletir sobre os aspectos do processo de envelhecimento, tanto no que se refere às particularidades da pessoa que envelhece, bem como dos desafios enfrentados ressaltando a fragilidade dos idosos neste processo, por meio das atividades desenvolvidas durante os Encontros Socioeducativos, realizados com o grupo de idosos no *Projeto Estimulando e Vivenciando a Terceira Idade*, no Serviço de Assistência Social à Família e Proteção Básica em Domicílio – SASF Grajaú III, e descreve a experiência das atividades que buscaram incentivar o convívio, o fortalecimento de laços, pertencimento ao grupo, exposição de ideias, discussão de propostas, troca de experiências pessoais e coletivas.

## **Desenvolvimento**

A população das metrópoles de maior porte, como exemplo da cidade de São Paulo, concentrava-se nas áreas centrais que a definiam, com menor densidade demográfica, meios de transporte menos diversificados e a falta de infraestrutura fora desta área, e poucas pessoas moravam além desses limites. Mas, com o tempo e a expansão das cidades, os migrantes recém-chegados das áreas rurais, ou de camadas menos favorecidas, iniciariam uma fixação na periferia dessas zonas metropolitanas ou, em alguns casos, ocupavam áreas de mais difícil acesso, criando as favelas hoje presentes em qualquer cidade brasileira. É nesse contexto urbano complexo, e carente de serviços, que a população de idosos tem crescido.

Desta forma os idosos e suas famílias terão de conviver com os problemas típicos destas áreas menos favorecidas que se ampliaram nos últimos anos, permanecendo a falta de infraestrutura adequada, a atenção básica, saúde escassa, alta densidade populacional, violência e outros problemas, que se agravam pela distância dos locais de trabalho, acarretando longos trajetos por meio de transportes públicos ineficientes. Assim se faz necessário os serviços como o SASF, atuando dentro da comunidade, próximo a família e ao usuário da Assistência Social, e que, de alguma forma, supre algumas de suas diferentes necessidades.

O Serviço de Assistência Social à Família e Proteção Básica no Domicílio – SASF - localizado no território do Grajaú, é um serviço, que foi reformulado, para dar continuidade e ampliar o antigo Programa Ação Família - Viver em Comunidade. Este serviço atua com mil famílias, mensalmente, por meio de listagem e demandas identificadas, encaminhadas e validadas pelo Centro de Referência da Assistência Social – CRAS - Famílias em situação de risco e vulnerabilidade social.

Tem por objetivos: promover espaços de convivência e fortalecimento de vínculos familiares e comunitários; permitir o acesso a informações e orientações sobre os direitos e deveres dos cidadãos; explorar talentos e capacidades; direcionar e encaminhar os Programas de Transferência de Renda (Bolsa Família, Renda Mínima e Cidadã, Ação Jovem, PETI) e BPC – Benefício de Prestação Continuada (LOAS).

Os atendimentos são realizados através de visitas domiciliares, encaminhamentos, aplicação de Oficinas, Encontros Socioeducativos quinzenais, festas temáticas e eventos institucionais.

### **Projeto - Estimulando e Vivenciando a Terceira Idade**

O Projeto *Estimulando e Vivenciando a Terceira Idade* objetiva contribuir para o processo de envelhecimento saudável, resgatar e valorizar o papel social dos Idosos atendidos pelo SASF Grajaú III, através do desenvolvimento da autonomia, de sociabilidades, de fortalecimento dos vínculos sociais e familiares, prevenindo situações de vulnerabilidade e riscos sociais. O foco está voltado para a oferta de atividades que auxiliem os idosos na rotina do dia a dia, raciocínio lógico, memória, criatividade, atenção, registro de novas informações, concentração, dentre outras atividades de vida diária e prática.

Proporcionar aos idosos, atividades que estimulem a convivência, tendo em vista a troca de experiências, valorização pessoal e melhoria da autoestima, ações que reforçam a visão dos idosos enquanto cidadãos ativos, investindo em prevenção para redução das incapacidades e potencializa o envelhecimento ativo.

Desperta a consciência do grupo para os benefícios gerados pela adesão das atividades desenvolvidas, identifica a problemática enfrentada pelos idosos por meio de atendimentos. Assim, as atividades veem sendo desenvolvidas na perspectiva de empoderamento dos idosos, de valorização do seu saber e

experiências, no combate ao isolamento social, no protagonismo, autonomia e reconhecimento das contribuições para a sociedade atual.

O projeto vem contribuindo para a transformação da realidade: na elevação da autoestima; no reconhecimento de seu papel cidadão; na reivindicação de direitos; na adoção de uma postura mais autônoma; e percepção mais ampliada da comunidade onde vive. As atividades ocorrem quinzenalmente e têm por finalidade a escuta de relatos, experiências e queixas, buscando desenvolver conversas abertas e propiciar a eles momentos agradáveis, atividades voltadas a jogos de estimulação, raciocínio lógico e memória. A interação entre os idosos permite fomentar a discussão sobre a legislação, estatutos e leis voltados a eles. Desta forma este projeto vislumbra estratégias de estímulo e prevenção, em busca da qualidade de vida, além de romper com estigmas dos aspectos do envelhecimento.

Em um de nossos encontros a equipe do projeto “Estimulando e Vivenciando a Terceira Idade” planejou uma roda de conversa com o tema “Envelhecimento” e em seguida uma atividade para sistematização e sintetização das ideias discutidas com o grupo composto por 10 idosos. Iniciamos o grupo agradecendo a presença de todos - que sempre iniciamos agradecendo a presença e sua importância para a atividade. Após breve explicação demos início, com a seguinte questão - O que desejo para 2020?

As respostas dadas pelo grupo trouxeram os seguintes sentimentos como felicidade e/ou alegria, saúde, paz, paciência e compreensão, mais citados como desejos comuns a todos. Um participante ressaltou que a saúde era o que eles precisavam mais que todos os outros desejos, deixando claro que a saúde já não era mais como antes, que hoje tomam diversos remédios e o quanto o tempo traz novas dores.

Este foi o ponto de partida para questionar o grupo sobre o que é “Envelhecer”. Alguns disseram que é aumento de responsabilidades; outros das preocupações; ou ressaltaram que as dores são maiores, sejam elas no corpo ou em suas almas (referindo-se às perdas pessoais) e as dificuldades de recuperação da saúde diante de doenças. Destacamos que a maioria focou nas “perdas” que a idade lhes trouxe, e não os “ganhos”, ao longo do caminho percorrido na vida. Estas respostas sugerem uma reflexão sobre os sentimentos em relação ao idoso e à velhice, bem como aos valores que atribuímos a eles.

Para finalizar a discussão, e tentar trazer um novo olhar para os ganhos, propusemos a atividade sobre a “Roda da vida” – que permite visualizar como a pessoa se sente nas diferentes áreas da vida e a enxergar o que precisa ser melhorado para encontrar o equilíbrio. A atividade propõe a pintura de cada área de 1 até 10, sendo que o objetivo é alcançar 6 pontos. Caso não ocorra propomos refletir sobre as mudanças necessárias para alcançar o equilíbrio.

Na atividade proposta ao grupo avaliamos somente alguns aspectos da roda como: pessoal, relacionamentos e qualidade de vida e seus subitens, e teve como objetivo que cada um olhasse para si e percebesse a existência de alguma área da vida que fosse necessária para pequenas mudanças. O grupo

conseguiu trazer mais aspectos positivos de cada área da vida, observando os “ganhos” e consideraram os fatos novos diante das percepções das mudanças e a adaptação ao que é oferecido ao longo de suas vidas. As duas atividades serão retomadas ao final do ano, para comparar as respostas e assim fazer uma reflexão.

Maria Célia de Abreu, em seu livro *Velhice: uma nova paisagem* (2017, p. 33). destaca que:

[...] o sentimento de isolamento ou solidão tende a se apaziguar; quando se estabelece uma comunicação espontânea permeada de valores e emoções, sem julgamentos mútuos, abre-se ocasião para partilhar sentimentos e ideias e para estabelecer uma cooperação saudável.

Foi desta forma que o grupo estabeleceu durante as atividades, entre eles e a equipe, vínculos significativos, onde seus sentimentos e vivências foram compartilhados, com intuito de enriquecer ou trazer as lembranças ou vivências para serem compartilhadas com todos, sem ser julgado ou ainda esperar que alguém lhe diga “o que fazer”.

Assim se torna claro o sentimento de pertencimento do grupo no projeto “Estimulando e Vivenciando a Terceira Idade”, pois além da troca de ideias, constrói-se uma convivência respeitosa, onde cada participante tem suas características e seu lugar assegurado no grupo, e valorizado por aquilo que melhor tem a contribuir para o crescimento e aprendizado de todos. Para Andrea Moraes Alves (2007, p. 130):

As amizades dos idosos colocam em cena as afinidades de gosto, de estilo de vida e outra linguagem de sentimento que apela mais abertamente para as dimensões negociadas das relações. A intimidade e a reciprocidade implicadas nas relações de amizade favorecem a construção de uma identidade comum e o estabelecimento de laços de ajuda e de conforto emocional.

Conversar pode ser uma das melhores atividades a ser realizada em grupos de idosos, pois na ‘roda’ ele pode ouvir, expor e refletir, o que pode gerar grandes mudanças positivas em sua vida. Essa experiência grupal pode proporcionar melhor qualidade de vida para o idoso, gerando sentimentos de confiança e integração à sociedade ao conseguir expor seus sentimentos.

O bom desenvolvimento da afetividade e a integração do idoso na sociedade são fundamentais para que o idoso tenha autonomia e o máximo de independência. Para vivenciar um processo de envelhecimento saudável é necessário que o sujeito se mobilize fisicamente, psicologicamente e socialmente e isso exige a presença de um trabalho de equipe interdisciplinar e o envolvimento de toda a sociedade (PASCHOAL, 2007, p. 16).

Conversar sobre seus medos, anseios e perdas em um espaço onde exista segurança e confiança mútua para a troca de experiência, pode ajudar a entender os sentimentos dos outros, o que possibilita uma maior aproximação

entre os idosos do grupo. Na atividade aqui exemplificada foi possível realizar a roda de conversa com os idosos, e trazer os sentimentos de forma dinâmica - atividade papo-cabeça - expressando os sentimentos e a empatia, como eles nos afetam, e como podemos lidar com eles no dia a dia.

Em outra atividade exploramos os sentimentos do outro (empatia), com a dinâmica das 'bexigas sentimentais' foi possível colocar as 'emoções para fora' e, junto com os demais participantes, buscar suas explicações e motivos.

Na dinâmica das 'bexigas sentimentais' foi possível a escolha de cores, que representassem os sentimentos daquele momento da atividade, posteriormente os participantes relataram porque escolheram a cor e sobre seus sentimentos, e emoções como: bem-estar; melhora da autoestima; companheirismo; satisfação; apoio; liberdade; alegria, além do estímulo ao convívio social com outros idosos, na mesma condição, e a criação de laços de amizade. Assim, ficou evidenciada a importância da atividade para o comportamento emocional positivo e melhora da convivência.

A importância da afetividade nos relatos e lembranças expressos pelos idosos é ressaltada por Neri (2001, p. 134) que afirma: "Ao pensarmos em vida afetiva, narraremos a história de nossos afetos, permeado por encontros e desencontros, alegrias e tristezas, realizações e frustrações".



Após a "roda de conversa" com o grupo deixamos uma reflexão sobre o assunto sentimentos e, para dinamizar, realizamos uma 'oficina' com pintura de tinta guache, e música de fundo, para gerar um ambiente acolhedor, e os participantes puderam expressar os sentimentos através de cores, desenhos e imaginações, de forma livre, com relatos dos processos da vida, momentos da infância, as dificuldades no processo do envelhecimento, saudades de familiares, amizades e amores.

## Considerações

No perfil dos idosos do grupo a maioria são mulheres - donas de casa, cuidadoras de seus netos, ou apenas convivem com seus companheiros. Os homens são aposentados sem atividade remunerada. Todos se mostraram, em um primeiro momento, um pouco resistentes em conhecer o grupo, no entanto a curiosidade sobre a atividade a ser realizada foi maior, e para todos foi a primeira experiência. Constatamos que a participação no grupo possibilita o resgate de valores pessoais e sociais; pode afastar o idoso do isolamento social; promover a integração; aumentar a autoestima e melhorar o relacionamento com familiares, e com a sociedade em geral.

## Referências

ABREU, M.C. *Velhice: uma nova paisagem*. São Paulo: Edit.Ágora, 2017.

BRASIL. Ministério do desenvolvimento social e combate à fome. *Política Nacional de Assistência Social*. Brasília: 2004 p. 34-36.

NERI, A.L.; *et. al. Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade*. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo, Edições SESC SP, 2007.

NERI, A. L. (Org.). *Maturidade e Velhice: trajetórias individuais e socioculturais*. Campinas, SP: Papirus, 2001.

PASCHOAL, S. M. P. Autonomia e Independência. In: PAPALÉO NETO, M. *Tratado de Gerontologia*. São Paulo: Atheneu, 2007.

*Data de recebimento: 25/11/2020; Data de aceite: 18/12/2020*

---

**Evelyn Nattane dos Santos Silva** - Bacharel em Serviço Social (UNINOVE); Atua na área da Assistência Social – Proteção Básica. Trabalho escrito no curso de extensão Fragilidades na Velhice: Gerontologia Social e Atendimento pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC- SP) no primeiro semestre de 2020. E-mail [evelynnattane@gmail.com](mailto:evelynnattane@gmail.com)

**Juliana Sousa Moraes de Barros** – Bacharel em Serviço Social pela (UNISA); Atua na área da Assistência Social – Proteção Básica. Trabalho escrito no curso de extensão Fragilidades na Velhice: Gerontologia Social e Atendimento pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC- SP) no primeiro semestre de 2020. E-mail [julianasmb7@gmail.com](mailto:julianasmb7@gmail.com)