

O Envelhecimento e as relações sociais, políticas e familiares¹



Flavia Luziana de S. C. P. de Almeida

Resumo: O presente trabalho apresenta pesquisa exploratória, a partir de revisão de literatura, e pretende analisar a importância da discussão sobre o envelhecimento populacional, e verificar de que forma acontece o processo de integração social da pessoa idosa em âmbito familiar, de trabalho e cultural, e todos os meios através dos quais o idoso se relaciona durante a sua maturidade bem como durante o seu processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Envelhecimento. Gerontologia. Idoso. Políticas sociais. Relações sociais.

Abstract: This work aims to contribute to the existing bibliography and intends to examine the importance of discussion about an issue that matters to all, since a large portion of the population that lives in adulthood is the generation of elderly in the future. The theme raises many questions raised about the social relationship in Adulthood, research proposal aims to check how happens this process of social integration of the elderly person in the family, work, cultural as well as in all media through which the elderly relates during your maturity

Keywords: Aging. Gerontology. Elderly. Social politics. Social Relationship.

¹ Artigo derivado de Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Pesquisa, Ensino e Desenvolvimento Humano em parceria com FAC CANDEIAS - BA, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Gerontologia.

O bjetos de muitos estudos, o processo de envelhecimento e as relações sociais da pessoa idosa ganha, atualmente, cada vez mais espaço e este trabalho tem a intenção de analisar os recursos utilizados no estímulo, prazeroso e salutar, do convívio social do idoso em meio às demandas da sociedade contemporânea.

Buscamos identificar a importância da inclusão social do Idoso, visando favorecer a o envelhecimento ativo e saudável, por meio de grupos de convivência, na promoção das relações intergeracionais, de atividades terapêuticas, dentre outros, visando também promover suas habilidades em atividades motoras e cognitivas, evitando assim o acometimento por doenças, que podem ocorrer na maturidade e velhice, consequência de uma rotina ociosa, sem vínculos de afeto e/ou atividades sociais.

Os diversos olhares que o cercam, próprios aos diferentes ciclos de vida, devem ser estimulados a convergir para que o encontro intergeracional aconteça, ressaltando que cada etapa da vida tem suas características e beleza próprias, bem como suas necessidades individuais, visando à harmonização e convívio entre todos.

Muitos têm a ideia de que com o avanço da idade os idosos diminuem suas redes de relações sociais, tornando-se menos satisfeitos com a vida, e que envelhecer significa deixar de se desenvolver, adoecer e se afastar de tudo, mas, na verdade, verifica-se que existem boas possibilidades da pessoa continuar ativa e manter uma boa qualidade de vida.

Nesta perspectiva, evidencia-se que as relações sociais promovem o bem-estar na velhice, já a ausência deste convívio pode causar efeitos negativos na capacidade cognitiva geral, além de depressão. As pessoas que estão em contato com as outras se mostram mais inclinadas a ter hábitos saudáveis, e a ajuda dada ou recebida contribui para o aumento do sentido de controle pessoal e bem-estar psicológico.

Nessa idade, ou em qualquer fase da vida, ter um relacionamento é fundamental para o desenvolvimento do ser humano, e chegar à velhice conhecendo seus limites, seu potencial e poder lidar com eles de uma forma social é importante.

O envelhecimento longe de ser um processo multidimensional; a velhice, longe de ser a fase que completa o curso da vida humana; e o homem velho, a mulher velha, longe de serem indivíduos que viveram muito tempo, são conceitos de ideias e (des) valores que elegem a juventude como uma fase que na contemporaneidade, será apartada do curso de vida para representar um ideal a ser alcançado, independentemente da idade de quem o tente alcançar. Mas por outro lado não é possível esquecer que o envelhecimento humano

não se limita aos aspectos biológicos, sendo também um processo cultural, devendo por tanto, se apreendido no movimento histórico das relações de produção e reprodução social (PAIVA, 2014, p.142).

Assim, se faz necessária a participação da família no entendimento de que o idoso tem uma história e desejos, e que não é um sujeito que envelheceu e não tem mais serventia, parado e quieto no seu canto, porque não contribui com mais nada. Essa é uma questão familiar e cultural em nossa sociedade que não valoriza o idoso, e que precisa ser mudada. Devemos considera-lo como alguém com a experiência e sabedoria, resultado do seu constante processo de mudança ao longo do processo de vida e envelhecimento.

Respeitar a autonomia e independência da pessoa idosa é de suma importância, para que ela possa desenvolver sua rotina diária de forma salutar. Os familiares e cuidadores precisam aprender a respeitar e separar as necessidades do idoso de acordo com a sua capacidade de autonomia e independência, pois ele é um adulto e o seu cuidado e tratamento pode e deve ser feito com muito amor e carinho, mas nunca de forma infantilizada.

A importância de poder continuar decidindo, apesar de depender em determinados momentos de auxílio de terceiros para a realização de suas atividades diárias, é preservar a sua autonomia. No momento em que o idoso para de tomar decisões, e se acomoda, aos poucos sua capacidade de escolha fica comprometida. Deste modo, sempre que o idoso for autônomo é importante respeitar as suas escolhas.

No Brasil, segundo dados do IBGE e Ministério da Saúde (2018), em 2050 serão mais de dois bilhões de pessoas idosas na população brasileira, ou seja, com aumento da longevidade e a diminuição da taxa de natalidade o Brasil passará a ter uma expressiva população idosa.

Desde a Constituição Federal de 1988, e com a Lei 8.842 de 04 de janeiro de 1994 da Política Nacional do Idoso – PNI e a criação do Estatuto do Idoso (2003), tem se elevado o índice de preocupação e pesquisas acerca do tema envelhecimento humano. Reconhecer esse processo, e todos os aspectos que o envolvem, tem impulsionado a reflexão científica sobre um dos principais fatores que proporciona uma velhice ativa e sadia - as relações sociais.

Instrumentos de assistência social possibilitam relações

Após uma vivência de estágio em um Lar de Idosos observou-se que além dos cuidados diários - alimentação, higiene e medicações – é necessário proporcionar atividades que favoreçam a melhora do bem-estar psicológico e social.

Embora se saiba que os indivíduos idosos vêm de diferentes contextos, observa-se que quando colocados na situação de residentes de um Lar isto lhes causa certo bloqueio social e, muitas vezes, se sentem abandonados pela família que, em consequência das responsabilidades e atividade cotidianas, fica sem tempo de lhes prestar assistência. Delegam, assim, às Instituições de

Longa Permanência a missão de suprir todas as necessidades de cuidados diários aos seus idosos, esquecendo que, além disto, anseiam por atenção, carinho e afeto dos familiares e amigos do seu grupo social.

Tal realidade despertou o interesse por estudar sobre esse comportamento da pessoa idosa, bem como verificar a possibilidade de desenvolver meios de viabilizar um olhar diferenciado sobre o envelhecimento, no qual se contemple as relações sociais e familiares por meio dos instrumentos de assistência social já estabelecido no país.

Já que o envelhecer não priva o ser humano de continuar vivendo anseios e satisfações, mesmo com algumas limitações de acordo com o histórico de vida e saúde de cada um, ainda assim ele pode permanecer realizando as próprias vontades até o dia em que vida tiver.

Trazer para o centro das discussões o processo de envelhecimento saudável através das relações sociais, e mostrar que elas podem impactar direta e positivamente a vida da pessoa idosa; tentar garantir a satisfação e a valorização de cada indivíduo como ser que não pode e nem precisa estar sozinho; discutir consequências dessa solidão na vida da pessoa idosa, independente da sua história de vida, pode fortalecer a importância de compreender o envelhecimento humano em suas particularidades, o que se mostra oportuno também para aprender a respeitar a pessoa idosa como indivíduo na sua contribuição no meio social e desenvolvimento como cidadão.

Este texto tem o objetivo examinar e iniciar uma reflexão sobre a realidade para melhor analisá-la, e as consequências das relações sociais na vida dos idosos, como relevante para a sociedade idosa hoje e futura, considerando sua colaboração na área gerontológica, envolvendo o Serviço Social, com foco nas relações humanas.

Pesquisas e trabalhos sobre o envelhecimento humano são cada vez mais pertinentes e necessários para que possamos desenvolver a qualidade de vida enquanto futura geração de idosos, com a garantia de convivência com a geração atual respeitando as suas especificidades.

Metodologia

A presente pesquisa bibliográfica de caráter exploratório, considerada um procedimento metodológico², utilizou como recurso de coleta de informações de base, referentes ao tema, as revistas periódicas publicadas no *Portal do Envelhecimento*³, criado em 2007 por diversos profissionais de diferentes áreas do conhecimento com propósito de estudar e divulgar estudos sobre o envelhecimento humano. A *Revista Portal de Divulgação (online)*⁴ tem como

²Lima, T; Mioto, R. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. *Rev. Katál. Florianópolis v. 10 n. esp. p. 37-45 2007*. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rk/v10nspe/a0410spe>

³Portal do Envelhecimento. Acessível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/>

⁴Revista Portal de Divulgação. Acessível em: <http://www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal>

foco principal, desde de sua implantação em 2010, divulgar artigos que abordam a velhice, envelhecimento e a longevidade humana.

A missão proposta pelo *Portal do Envelhecimento* é disseminar informações qualificadas sobre a velhice e o processo de envelhecimento possibilitando o acesso democrático ao conhecimento a respeito desta fase da vida. Como apoio teórico foram utilizadas publicações de Paiva (2014) e Moragas (2010), entre outros autores, que abordam temas importantes e sínteses das diversas investigações relacionadas ao estudo da Gerontologia, de forma interdisciplinar, favorecendo o esclarecimento dos preconceitos e mitos no que diz respeito ao processo de envelhecer.

Apresentamos também um breve histórico do perfil do envelhecimento na sociedade brasileira, pontuando os princípios que direcionam as políticas públicas voltadas para o idoso no Brasil; um breve histórico sobre o Estatuto do Idoso, PNI, Constituição Federal e, especialmente, o Art. 230 que os deveres da família, da sociedade e do Estado, de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem estar e garantindo-lhes o direito à vida; analisa-se, igualmente, a importância das redes de relações sociais e sua relevância na vida da pessoa idosa.

Após leituras e releituras minuciosas, as narrativas foram avaliadas considerando-se as divergências e convergências apresentadas nos escritos e pesquisas acerca do tema envelhecimento e terceira idade. Foram construídas categorias de análise em três tópicos: histórico sobre a concepção de terceira idade, políticas públicas voltadas para os idosos e o idoso frente às relações sociais e afetivas.

A investigação foi realizada de maio de 2017 a janeiro de 2018. As consultas foram feitas por meio dos descritores: autonomia, envelhecimento, gerontologia, idoso, relação social, e adotaram-se critérios de inclusão e exclusão para a avaliação do conteúdo apresentado. Como parte do critério de inclusão selecionamos artigos científicos em gerontologia social, e de modo aleatório definiu-se o período de publicação entre 2007 e 2017.

Histórico sobre a concepção do termo Terceira Idade

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), é a fase da vida que começa aos 60 anos nos países em desenvolvimento e aos 65 anos nos países desenvolvidos.

A definição de velhice através da idade cronológica permitiu uma concepção individualizada do que seja uma pessoa idosa no final do século XX. Atualmente, além da idade, consideram-se outras características pessoais como estado físico, doenças, história pessoal e profissional, equilíbrio familiar e social, de tal maneira que é avaliada a pessoa em sua complexidade, e não somente por uma variável histórica importante, mas não

determinante da capacidade vital individual (MORAGAS, 2010, p.31).

A terceira idade é caracterizada pelas mudanças físicas que ocorrem no nosso organismo, alterando funções e trazendo mudanças no comportamento, percepção, sentimento, pensamento, ações e reações. Há também alterações dos papéis sociais de cada indivíduo que resultam nas mudanças biopsicológicas relacionadas ao avanço da idade (OMS, 2002).

A Constituição Federal Brasileira de 1988 menciona a terceira idade com início aos 65 anos, enquanto que o Código Penal Brasileiro refere à idade de 70 anos. Ambos são incoerentes com o limite de 60 anos que consta na Política Nacional do Idoso.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) os geriatras, sob o ponto de vista biológico, dividem as idades em: Primeira idade: 0 - 20 anos; Segunda idade: 21 - 49 anos; Terceira idade: 50 - 77 anos; Quarta idade: 78 - 105 anos. Há ainda outra classificação que divide os idosos em três ramos: Idoso jovem: 66 - 74 anos; Idoso velho: 75 - 85 anos; Manutenção pessoal: 86 anos em diante.

O termo "Terceira Idade" foi criado pelo gerontologista francês Huet em 1962, e indica que início cronológico coincide com a aposentadoria (entre 60 e 65 anos). Diversas terminologias têm sido utilizadas para designar a terceira idade, embora, para a maioria dos estudiosos, essa diversidade de expressões sejam eufemismos.

O envelhecimento ocorre em diferentes dimensões (biológica, social, psicológica, econômica, jurídica, política) e dependem de diversos fatores ocorridos nas fases anteriores da vida, como as experiências vividas na família, na escola ou em outras instituições.

A idade constitui um dado importante, mas não determina a condição da pessoa, pois o essencial não é o mero transcurso do tempo, mas a qualidade do tempo decorrido, os acontecimentos vivenciados e as condições ambientais que a rodearam. (MORAGAS, 2010, p.21)

Assim, a terceira idade ou velhice não comporta um único conceito, uma vez que a idade cronológica pode não ser idêntica à idade biológica e social do indivíduo. A forma como cada pessoa chega à sua fase adulta de envelhecimento depende muito do seu histórico de vida, hábitos alimentares, atividades físicas, rotinas diárias que podem modificar de acordo com sua cultura e modo de vida.

Velho na percepção dos "envelhecidos" das camadas médias e superiores está associado à pobreza, à dependência e à incapacidade, o que implica que o velho é sempre o outro. Já a noção de "terceira idade" torna-se sinônimo dos "jovens velhos", os aposentados dinâmicos

que se inserem em atividades sociais, culturais e esportivas. Idoso, por sua vez, é a designação dos “velhos respeitados”. A expressão ‘idoso’ designa uma categoria social, no sentido de uma corporação, o que implica o desaparecimento do sujeito, sua história pessoal e suas particularidades. Além disso, uma vez que é considerado apenas como categoria social o idoso é alguém que existiu no passado, que realizou o seu percurso psicossocial e que apenas espera o momento fatídico para sair inteiramente da cena do mundo. (BIRMAN, 1995, p.23)

Considerado como último ciclo da vida, a velhice é um processo individual, mas dependente de condições de saúde e hábitos de vida. Ela é individual e muitas vezes vêm acompanhadas de perdas biopsicossociais e culturais, sendo uma construção sociocultural, pois através das diversas formas de entender esse processo de envelhecimento se fazem as demandas de cuidados voltados para a população idosa. Segundo Neto (2002), citado por Manzano (2014, p.1), é possível considerar o envelhecimento como um processo, a velhice como uma etapa da vida e idoso como o resultado e sujeito destes.

Sabendo-se que o processo de envelhecimento tem início desde a concepção, passando pelas diversas etapas da vida, e a velhice se instala gradativamente. Para tanto, é importante que se viva essas fases de forma plena e intensa, pois manter esse modo de vida e comportamento favorece os sujeitos a se tornarem idosos ativos e saudáveis contribuindo de maneira diversificada ao meio sociocultural. Por esse motivo cada pessoa idosa é resultado de todo seu processo de vida.

Políticas Públicas voltadas para os idosos

No Brasil, durante as últimas décadas observa-se uma maior tendência ao debate das questões referentes à velhice, interesse que se deve ao crescimento da população idosa no Brasil e no mundo, o que vem contribuindo para um novo perfil populacional de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos (OMS 2015).

O aumento da longevidade é uma das maiores conquistas da humanidade. De acordo com projeções da ONU (Fundo de Populações), uma em cada 9 pessoas no mundo tem 60 anos ou mais. Em 2012, eram 810 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, constituindo 11,5% da população global. Projeta-se que esse número alcance um bilhão em menos de dez anos e mais que duplique em 2050, alcançando dois bilhões de pessoas ou 22% da população. Em 2050, pela primeira vez, haverá mais idosos do que crianças menores de 15 anos segundo as Nações Unidas (2014).

O envelhecimento populacional foi verificado primeiramente nos países desenvolvidos, ocorrendo posteriormente nos países em desenvolvimento, como é o caso no Brasil, porém de forma muito mais acelerada, o que apresenta desafios sociais, econômicos e culturais para indivíduos, família e sociedade de acordo com a Organização Mundial de Saúde (2015).

Diante do aumento da população idosa e em acordo com os direitos previstos na Constituição Federal Brasileira de 1988, em 1994 foi promulgada a Política Nacional do Idoso (PNI), Lei 8.842/94, a qual assegura direitos sociais à Pessoa Idosa, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade.

Com base na efetivação da PNI foram sendo criadas no Brasil as Secretarias, Conselhos e Instituições governamentais que tem como objetivo elaborar, articular e programar projetos e ações relacionados aos direitos da população idosa, promovendo e garantindo o que estabelece esta política e outros marcos legais. Assim, foram se efetivando ações visando melhorias na qualidade de vida e saúde do idoso fazendo dele um cidadão que tem a sua participação e dignidade garantidas perante a sociedade.

A ação ou omissão do Estado, enquanto resposta social, diante dos problemas de saúde e seus determinantes, bem como a produção, distribuição e regulação de bens, serviços e ambientes que afetam a saúde dos indivíduos e da coletividade. (PAIVA citado por PAIM, 2003, p. 588)

Historicamente temos a PNI e Leis que garantem uma velhice segura e salutar, mas na prática mostra-se ainda necessário representantes que viabilizem à população que esses direitos, constitucionalmente assegurados, sejam realmente para todos e de forma honesta, pois apesar dos ganhos ainda existem cidadãos que não são assistidos e prejudicados por conta da má fiscalização das políticas públicas - lesados e com seus direitos sabotados por gestores desonestos. É preciso estar atento e saber exigir que se cumpram os direitos enquanto uma futura sociedade com padrão de envelhecimento crescente.

O idoso e as relações afetivas

Aquela imagem tradicional de dois idosos de chinelo sentados num banco de jardim não revela a realidade dos que vivem esta fase da vida. Pode não parecer, mas nela existe a mesma necessidade de amar e ser amado, como em qualquer outra fase da vida, mas essas relações amorosas necessitam ser expressas de forma diferente, se comparadas a outras etapas da vida, sobretudo pelo olhar, pelo contato e, principalmente, pelas carícias que tem uma profundidade muito grande para quem já aprendeu que gestos dizem muito mais que palavras. Como afirma Garcia Márquez (2004, p.61) “*la edad no es la que uno tiene sin la que uno siente*”, ou seja, a idade não é a que a gente tem, mas a que a gente sente.

As dificuldades de encontrar um parceiro na terceira idade são maiores do que em outras fases da vida – a dependência da família, por motivos financeiros ou de saúde, a ausência de vida social, a falta de liberdade e o preconceito. Este conjunto de fatores os impossibilita de viver sozinhos e o que constrange a liberdade.

Para a sociedade, a velhice aparece como uma espécie de segredo vergonhoso, do qual é indecente falar [...] com relação às pessoas idosas, essa sociedade não é apenas culpada, mas criminosa. Abrigada por trás dos mitos da expansão e da abundância, trata os velhos como párias. (BEAUVOIR, 1990)

A conversa franca com a família, aliada e a sabedoria adquirida durante a sua vida, são boas alternativas para tentar convencer os familiares a entender e aceitar seu relacionamento amoroso. Nota-se que, muitas vezes, a preocupação da família é bem parecida com aquela fase na qual os pais se deparam com os filhos adolescentes que começam a namorar, precisa se certificar que esse relacionamento é seguro e não correrão risco.

Essa perspectiva é a mesma ao considerar os velhos frágeis para encarar um amor. Mas, quando consideram que estão felizes e que não correrão riscos, os familiares acabam por concordar e passam a apoiar o novo relacionamento. O que pode dificultar é mais a falta de convívio social, já que nessa fase muitos já não trabalham ou estudam, e os laços de amizades promovidos pelo convívio social diminuem privando o idoso de ter uma vida social tão intensa quanto quando possuía uma rotina de vida laboral ativa.

A velhice humana origina reduções na capacidade funcional devidas ao transcurso do tempo, como ocorre com qualquer organismo vivo, mas essas limitações não impossibilitam o ser humano de desenvolver uma vida plena como pessoa, que vive não somente com o físico, mas, sobretudo, com o psíquico e o social. (MORAGAS, 2010, p.22)

Alguns idosos resistem à ideia de construir novas relações sociais, em especial amorosa, nessa fase da vida por se julgarem inválidos, velhos demais para amar novamente, e se prendem aos estereótipos definidos pela sociedade de que para amar e ser amado é preciso ter o corpo perfeito e estar em forma. Não podemos esquecer que como seres humanos, além da estética, somos formados de sentimentos e que o nosso emocional precisa ser cuidado de forma cuidadosa para que favoreça ao bom funcionamento de corpo e mente.

Com a saúde controlada é possível viver a sexualidade, sem esquecer os cuidados e prevenção, e considerar que a quantidade dá lugar a qualidade na relação, e lembrar que a sexualidade não é só a penetração, valorizando o toque e as carícias. Nesse período o idoso é o primeiro a acreditar que a sua sexualidade está com os dias contados, pois as mudanças fisiológicas normais podem assustá-lo fazendo com o que ocorra uma dificuldade de adaptação, medo que acaba levando o idoso a um distanciamento da sua prática social como forma de defesa (LOPES, 1993).

Viúvos ou idosos que estão separados convivem com certo tipo de preconceito tanto com a família como em sociedade quando dizem que estão namorando. A família olha para esse 'outro' como um aproveitador, ou até mesmo uma forma

de libertinagem, mas é preciso reforçar que em qualquer fase da maturidade é possível manter a sexualidade satisfatória e saudável. O fato é que todas as pessoas estão em busca da felicidade.

A forma de viver esse espaço temporal fixo varia enormemente, para cada pessoa. Umas vivem a própria vida como se ela nunca fosse acabar negando-se a enfrentar a morte. Outras vivem de acordo com algumas etapas vitais que a sociedade define como “normais”: educam-se, trabalham, casam-se, procriam, aposentam-se, de acordo com a média das pessoas da população de fazem parte, aceitando os direitos e as obrigações que a sociedade exige em cada etapa (MORAGAS, 2010, p.122).

Na terceira idade também se procura um namoro, um amor, o sexo, o carinho, a fidelidade, a lealdade, o companheirismo, uma oportunidade de viver um relacionamento duradouro que lhes proporcione uma instabilidade emocional dando um fim completo a solidão. O amor nesta fase pode ser um amor completo, mais maduro, mais sólido e vivenciado com os pés no chão, por outro lado a solidão, em muitos casos, pode adoecer o físico e o espírito. Preconceitos ainda existem no mundo, não somente em relação ao namoro na terceira idade, mas também ao idoso negro, pobre e homossexual, questões a serem superadas pela sociedade (CALDAS, 2003).

O idoso deve ser respeitado em todos os âmbitos, pois este contribuiu e contribui com a nossa construção social, política e cultural através dos novos tempos.

A vida social do idoso não está resumida à sua participação nos grupos de terceira idade, religiosos, mas principalmente na relação salutar que mantém dentro do seu convívio familiar. Estimular e manter ativo o conjunto das relações sociais é a melhor forma de proteção e estímulo ao envelhecimento ativo e saudável.

Considerações

Este estudo buscou analisar os modos como se estabelecem as relações sociais para a pessoa idosa no âmbito familiar ou social. Permitiu, além disso, melhorar a observação através das referências bibliográficas utilizadas como base para a pesquisa em relação ao modo de vida que ao isolamento ou, ao contrário, a aumentar a sua rede de relações após a idade legalmente demarcada dos 60 anos de idade.

De modo geral os idosos quando não estimulados à participação social - grupos de convivência, como clubes, Centro Dia, grupo de Igreja, e outros – e mesmo quando residentes em Instituição de Longa Permanência, iniciam um processo de isolamento social por considerar que não são capazes de vivenciar essas relações sociais com o meio que o cerca.

Em contrapartida, ao buscar se relacionar e participar de atividades sociais a pessoa idosa evita o surgimento de doenças, naturais nesta fase, sem desconsiderar o histórico de vida e familiar e que não a impossibilita, se estimulada, a continuar aproveitando a vida como se apresenta.

No Brasil ainda estamos a caminho na conscientização de considerar o processo de envelhecimento de forma positiva e prazerosa, sem comparar ou relacionar essa fase com o fim do ciclo da vida e a morte. Debater esse tema nos leva a observar a cronologia da vida de forma mais clara e interessante, pois percebemos que apesar dos estudos sobre o envelhecimento ainda existe resistência, tanto por parte dos idosos, como da população mais jovem que, por sua vez, ainda não tem clareza sobre a importância e riqueza de chegar à velhice.

Refletir sobre o aumento da nossa expectativa de vida em uma sociedade que não está preparada para essa demanda, e precisa ainda ser educada para conviver com e como pessoas idosas, requer dedicação e persistência de todos, mas principalmente por parte das famílias que, mesmo com boas intenções, delegam às instituições atividades que possam preencher o tempo da pessoa idosa, sem verificar se elas fazem sentido para sua vida e fortalecem seus vínculos sociais.

Dada à importância do assunto, vivenciar e discutir o envelhecimento humano é essencial para conhecer todas as fases da vida em suas especificidades, respeitando a individualidade de cada um, pois as idades se apresentam em aspectos cronológicos, fisiológicos, psicológicos e sociais, mas o que vale é o indivíduo, e suas relações únicas e enriquecedoras.

Referências

AREOSA, S. V. C. *et. al.* Envelhecimento: relações pessoais e familiares. *Barbarói, Santa Cruz do Sul*, v.36, ed.esp., p.120-132, jan./jun. 2012 Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/barbaroi/article/viewFile/2931/2126>. Acesso em 16 maio, 2017.

BEAUVOIR, S. *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BRASIL. *Estatuto do Idoso: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003*. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.

CALDAS, C. P. Envelhecimento com dependência: responsabilidades e demandas da família. *Cadernos de Saúde Pública* (online). v.19. n.3. Rio de Janeiro, 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2003000300009&script=sci_abstract&tlng=pt . Acesso em 12 dez, 2017.

CAROLINO, L. O idoso e a família nos dias de hoje. *Portal do Envelhecimento*. 2017. Disponível em: <http://www.portaldoenvelhecimento.com.br/o-idosoe-familia-nos-dias-de-hoje>. Acesso em 29 dez.2017.

CERQUEIRA, A. T. R.; OLIVEIRA, N. I. L. Programa de apoio a cuidadores: uma ação terapêutica e preventiva na atenção à saúde dos idosos. *Revista PSI-USP*. 13(1), São Paulo, 2002. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642002000100007&lng=en&nrm=iso&tlng=pt

DAL RIO, M. C. *Perspectiva social do envelhecimento*. São Paulo: Secretaria Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social: Fundação Padre Anchieta, 2009. Disponível em:

http://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/a2sitebox/arquivos/documentos/biblioteca/publicacoes/volume4_Perspectiva_social_do_envelhecimento.pdf. Acesso em: 27 jul, 2017.

FALEIROS, V. de P. *A Política Nacional do Idoso em questão: passos e impasses na efetivação da cidadania*. Disponível em:

http://www.ipea.gov.br/agencia/images/stories/PDFs/livros/livros/161006_livro_politica_nacional_idosos_capitulo22.pdf. Acesso em 12 maio, 2017.

GAL, R. *Reflorestamento Social: novos laços na velhice*. Disponível em:

<http://www.aterceiridade.net/reflorestamento-social/> Acesso em: 26 jun.2017.

GARCÍA MÁRQUEZ, G. *Memória de minhas putas tristes*. Buenos Aires: Sudamericana, 2004.

LOPES, G. *Sexualidade Humana*. 2ªed. Rio de Janeiro. Medsi, 1993. ISBN: 857199-058-1.

MANZARO, S. de C. F. Envelhecimento: idoso, velhice ou terceira idade? *Portal do Envelhecimento*. Disponível em:

<http://www.portaldoenvelhecimento.com/comportamentos/item/3427envelhecimento-idoso-velhice-ou-terceira-idade>. Acesso em 04 jan.2018.

MINISTÉRIO da Justiça. *Política Nacional do Idoso*. Brasília, DF: Imprensa Nacional, 1998. Disponível em:

http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Normativas/politica_idoso.pdf. Acesso em 04 jan.2018.

MORAGAS, M. R. *Gerontologia Social: envelhecimento e qualidade de vida*. 3ª. ed. São Paulo: Paulinas, 2010.

NETTO, P. M. O estudo da velhice no séc.: histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS, E. *et al.* (org.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2002.

ONU - População idosa mais do que dobrará até 2050; especialista da ONU pede foco em direitos. *Nações Unidas do Brasil – ONU-BR*. 2016. Disponível em

<https://nacoesunidas.org/populacao-idosa-mais-do-que-dobrara-ate-2050especialista-da-onu-pede-foco-em-direitos/>. Acesso em 12 maio, 2017.

PAIVA, S. O. C. *Envelhecimento saúde e trabalho no tempo do Capital*. São Paulo: Cortez, 2014.

Data de recebimento: 12/11/2018; Data de aceite: 21/12/2018

Flavia Luziana de Souza Conceição Pereira de Almeida - Assistente Social. Graduação em Serviço Social pela UNIFACS - Salvador. E-mail: flaviana-14@hotmail.com