

Revista Longeviver



**Sesc
Maturidade
Ativa**

**Sistematização de
práticas sociais
Sesc/RS**



Nº 28 | Ano VII | Especial 2025

Sumário

EDITORIAL

O valor da experiência e das práticas sociais no Sesc-RS 04

Beltrina Côrte

Celina Dias Azevedo

APRESENTAÇÃO

Programa Sesc Maturidade Ativa: Convivência que conecta e transforma 09

Michele Bittencourt Silveira de Ávila

Betina Berlitz

Mári Estela Kenner

RELATOS DE PESQUISA

Um retrato do Programa Sesc Maturidade Ativa – RS 14

Betina Berlitz

Daniela Aparecida Faxina Vanaz

Michele Bittencourt Silveira de Ávila

Contos de vida e a desconstrução do 'velho sábio': narrativas sobre a idade 23

Guilherme Duarte Leal

Lazaro Rodrigues Costa

Smaichel De Ávila Teixeira

INTERVENÇÃO

A prevenção de quedas aplicada a pessoas idosas da Maturidade Ativa: o idoso que aprende, se cuida e diverte 29

Hélio José das Neves Silva

RELATOS DE EXPERIÊNCIAS

Maturidade Ativa Sesc Cachoeira do Sul 36

Raufer Costa

Propósito social: O trabalho realizado e a relação com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 40

Gabriela Citolin

Cuidados paliativos: uma experiência pessoal <i>Mônica Novello</i>	50
Conversas de ouro <i>Taylaine Bencke</i>	54
Sesc Maturidade Ativa vai ao Shopping <i>Fernanda Regina Rodrigues</i>	60
Visão da pessoa idosa sobre sua participação em grupos de atendimento no setor público e Sesc Maturidade Ativa <i>Diogo Silva</i> <i>Bruna Bloss</i> <i>Rodrigo Pires</i>	70
“Dia da Maturidade Ativa na 39ª Oktoberfest” - A valorização da pessoa idosa em grandes eventos socioculturais como estratégia de inclusão, visibilidade e protagonismo <i>Lisiane Santos de Vargas Camargo</i>	75
Sexualidade na velhice: uma dimensão humana multidisciplinar <i>Adriana Aires Fernandes</i> <i>Camila de Andrade Almeida</i> <i>Débora Dombrowski da Silva</i> <i>Raquel Dutra Domingues Zitzke</i> <i>Vanusa Castilhos dos Reis</i>	80
REFLEXÃO	
“Quem Fomos e Quem Somos”: reflexão sobre a velhice <i>Adriele Massafra Dobler</i>	88
ANÁLISE	
Reconhecimento e valorização da experiência <i>Aline Bianca Godoi da Silveira</i> <i>Débora Mallmann Nonnenmacher</i>	96
RESENHA	
Luto na Terceira Idade: Um comentário sobre o livro “A Máquina de Fazer Espanhóis” <i>Guilherme Humberto do Nascimento Crema</i>	103

Editorial

O valor da experiência e das práticas sociais no Sesc-RS

O Brasil se encontra no limiar de uma profunda transformação demográfica, com o número de pessoas idosas crescendo exponencialmente em relação às demais faixas etárias. Essa realidade é ainda mais acentuada no Rio Grande do Sul, onde 20,2% da população tem 60 anos ou mais, superando a média nacional de 15,6%, conforme dados do Censo do IBGE de 2022. Dentro desse cenário, emerge a crucialidade de se olhar para as múltiplas velhices, reconhecendo a diversidade de condições e desafios que permeiam cada período etário da velhice, do início dela à velhice extrema. São vidas influenciadas por determinantes sociais, econômicos e políticos, clamando por iniciativas que vão além da mera socialização.

Nesse contexto, o Programa Sesc Maturidade Ativa (PSMA) no Rio Grande do Sul se propõe a ser referência e inspiração no trabalho social com pessoas idosas. Há 20 anos, o PSMA vem promovendo a transformação dos sujeitos e de seus territórios, atuando na melhoria da qualidade de vida por meio de ações integradas nas áreas da saúde, educação, cultura, lazer e engajamento social.

Mais do que um espaço de convivência, o Sesc compreende que o trabalho social com pessoas idosas contribui para uma longevidade mais plena, ativa e feliz. Em 2024, o PSMA beneficiou expressivas 7.895 pessoas idosas em 55 municípios, realizando mais de 10 mil ações educativas, desde oficinas e palestras até campanhas e ações de voluntariado. Tais práticas reforçam a ampliação de redes de relacionamento, o estímulo à aprendizagem contínua, oportunidades de socialização, acesso ao lazer e cultura, e maior participação comunitária.

No entanto, o sucesso do PSMA e de iniciativas similares não reside apenas na execução das atividades, mas, primordialmente, no desejo de ver suas práticas sistematizadas, assim como ter uma reflexão contínua das experiências dos profissionais que atuam diretamente com essa população. É fundamental que a expertise acumulada pelos facilitadores de grupos e pelas equipes gestoras seja registrada, analisada e compartilhada. A utilização de instrumentos como o procedimento regional, as reuniões sistemáticas mensais e os encontros técnicos presenciais são passos importantes. Contudo, é aprofundar essa sistematização que permitirá um salto qualitativo.

A sistematização de experiências não é um mero registro burocrático; é um processo ativo de **produção de novo conhecimento**. Ela permite identificar padrões, reconhecer as demandas emergentes das diferentes velhices – que não conformam um grupo homogêneo –, e analisar o impacto real das intervenções. Por exemplo, ao observar que o perfil dos participantes é predominantemente feminino, refletindo um cenário já conhecido, a sistematização pode gerar insights sobre como atrair e engajar a população masculina idosa, ou como desenvolver programas mais específicos para as demandas femininas na velhice.

Refletir sobre as práticas sociais à luz das novas realidades é o que garante a **renovação constante** e a capacidade de **atender à diversidade de demandas das velhices plurais**. O rápido envelhecimento populacional, aliado à persistência das desigualdades sociais, impõe o desafio de superar modelos padronizados. É preciso dialogar com as "diferentes velhices", incluindo grupos de minorias étnico-raciais, LGBTQIA+ e pessoas em situação de vulnerabilidade, muitas vezes invisibilizadas.

A busca pela sistematização e a reflexão permitem que o PSMA, pautado pelo Estatuto da Pessoa Idosa e nas diretrizes do Envelhecimento Ativo, continue aprimorando suas estratégias para promover a autonomia dos sujeitos, desenvolvendo ações que sejam pensadas e realizadas "com" e não "para" as pessoas idosas.

A alta adesão e o impacto positivo percebido pelos participantes ao longo de 20 anos não são apenas resultados de boas intenções, mas também da gestão, da organização e da capacidade de aprendizado que uma prática social pode oferecer. Mas para fazer frente aos novos tempos, é essencial superar modelos antigos e posicionar a pessoa idosa na centralidade do processo de envelhecer.

Para isso é necessário refletir continuamente as práticas. É o que os trabalhos que compõem este número especial da Revista Longevidade mostram. Eles foram elaborados por diversos profissionais que atuam no Programa Maturidade Ativa. Ou seja, esta edição é uma prova viva do avanço na sistematização das práticas sociais, alicerçado por um **investimento estratégico da entidade na qualificação de todos os profissionais** que atuam com pessoas idosas.¹

Reconhecendo a complexidade e a diversidade das velhices, o Sesc compreendeu que a excelência no trabalho social exigiria **formação contínua e aprofundada**. Essa estratégia não só tende a elevar o padrão das intervenções como também posicionar a equipe para enfrentar os desafios de um Brasil em rápido envelhecimento, promovendo uma longevidade verdadeiramente ativa, inclusiva e transformadora.

¹ Falamos mais especificamente do curso online ao vivo intitulado "O envelhecimento na perspectiva da Gerontologia Social", ministrado pelo Espaço Longevidade/Portal do Envelhecimento, no segundo semestre de 2024. O curso representou uma pausa na rotina dos mesmos, um tempo para aquisição e troca de conhecimentos, mas também um tempo para refletir sobre suas práticas.

Ao investir na qualificação de seus profissionais através de diretrizes claras, reuniões sistemáticas, encontros técnicos presenciais, e cursos, a entidade cria um ambiente propício para que a sistematização das práticas seja possível. Isso demonstra que, com investimento, estrutura e uma cultura que valoriza a reflexão sobre a prática, é possível superar as barreiras existentes e capacitar os profissionais a sistematizarem suas valiosas experiências.

Autores como Paulo Freire² e Oscar Jara Holliday³ são referências incontornáveis quando se fala em sistematização de experiências. Para Freire, a práxis – a união entre ação e reflexão – é central para a transformação. A sistematização se encaixa perfeitamente nesse conceito, pois permite que os profissionais que atuam, por exemplo, com pessoas idosas no Sesc-RS, não apenas realizem as atividades (ação), mas parem para analisar criticamente o que foi feito, como foi feito e quais foram os resultados (reflexão).

Essa reflexão qualificada é o que permite ir além do "fazer por fazer", construindo um saber que retroalimenta a prática. Freire argumentaria que, ao sistematizar, os educadores e facilitadores se tornam "sujeitos do conhecimento" de suas próprias experiências, e não meros aplicadores de técnicas.

Oscar Jara Holliday, por sua vez, é um dos maiores teóricos da sistematização de experiências na América Latina. Ele define a sistematização como "aquela interpretação crítica de uma ou várias experiências que, a partir de sua ordenação e reconstrução, descobre ou explicita a lógica do processo vivido, os fatores que nele intervieram, como se relacionaram entre si e por que o fizeram de tal modo" (Jara, 1994).

No contexto do PSMA, isso significaria ir além de registrar o número de oficinas ou palestras realizadas. Seria, por exemplo, analisar por que certas oficinas tiveram mais adesão, quais metodologias foram mais eficazes para diferentes faixas etárias de idosos (60-74 anos, 75-89 anos, 90+ anos), ou como as ações de voluntariado geraram maior engajamento comunitário.

A partir da perspectiva desses autores, a sistematização das práticas sociais com pessoas idosas se torna crucial por várias razões, entre elas destacamos:

1) Produção de conhecimento contextualizado: Permite gerar conhecimento a partir da realidade vivida, o que é fundamental para o trabalho com a população idosa, que não é homogênea e possui múltiplas velhices. Esse conhecimento é mais relevante do que teorias genéricas, pois emerge diretamente dos desafios e sucessos locais. Por exemplo, a equipe do Sesc-RS pode, ao sistematizar, identificar quais abordagens são mais eficazes para promover o envelhecimento ativo ou a participação democrática no contexto gaúcho, considerando as particularidades demográficas, culturais e sociais do estado.

² Ver Freire, Paulo. *Pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1970.

³ Ver Jara, O. H. *Para sistematizar experiencias. Una propuesta teorico-práctica*. San José, Costa Rica: Centro de Estudios y Publicaciones Alforja, 1994.

2) Qualificação e inovação das práticas: Ao entender "por que" e "como" as coisas acontecem, os profissionais podem refinar suas metodologias, corrigir rotas e inovar. Se o PSMA percebe que campanhas de prevenção de quedas têm maior impacto quando envolvem intergeracionalidade, a sistematização valida essa percepção e oferece subsídios para futuras ações. Da mesma forma, a identificação do perfil majoritário feminino nos grupos pode levar à criação de estratégias específicas para atrair outros perfis.

3) Fortalecimento da instituição e legitimidade: Uma instituição que sistematiza suas práticas demonstra rigor, compromisso com a aprendizagem e transparência. Isso fortalece o Programa Sesc Maturidade Ativa como referência no trabalho social com idosos e legitima sua atuação perante parceiros, comunidades e órgãos públicos. Ao documentar e analisar o "legado que abre portas para o presente e o futuro", o Sesc pode evidenciar sua contribuição para o fortalecimento de políticas públicas e instâncias participativas.

4) Troca de experiências e disseminação: A sistematização facilita a comunicação e a replicação de boas práticas. O conhecimento gerado no Rio Grande do Sul pode ser compartilhado com outras unidades do Sesc no Brasil ou com outras instituições que trabalham com pessoas idosas, ampliando o impacto positivo em nível nacional.

5) Fundamentação para políticas públicas: O conhecimento sistematizado se torna um insumo valioso para influenciar e aprimorar políticas públicas voltadas ao envelhecimento. Ao apresentar dados e análises sobre o impacto das ações do PSMA, o Sesc contribui para que as políticas públicas sejam mais alinhadas às reais necessidades e potencialidades da população idosa, reforçando a importância do envelhecimento ativo, protagonismo social e relações intergeracionais.

Em suma, a sistematização, à luz de teóricos como Freire e Jara, transforma a experiência empírica em um saber estruturado e aplicável. É ela que permite que o trabalho social com pessoas idosas se eleve à condição de um campo de conhecimento dinâmico, capaz de "renovar as práticas sociais a fim de atender a diversidade de demandas das velhices plurais". É um investimento na inteligência da ação, fundamental para construir um futuro mais justo e acolhedor para as gerações que envelhecem.

Infelizmente, no país, diversos fatores contribuem para que os profissionais, em diversas áreas, não aprendam ou não consigam sistematizar suas práticas de forma consistente. Embora esta edição da Revista Longeviver se concentre nas práticas sociais com pessoas idosas do Sesc-RS, podemos inferir, por contraste e conhecimento do cenário geral brasileiro, algumas razões para essa lacuna: 1) Formação acadêmica insuficiente (foco teórico vs. prático-reflexivo e ausência de disciplinas específicas); 2) Cultura institucional e do trabalho (pressão por resultados imediatos; falta de valorização do conhecimento produzido na base; ausência de incentivos e ferramentas; rotatividade profissional); 3) Dificuldade de desmistificação da sistematização (percepção de complexidade; falta de consciência sobre o potencial) e 4) recursos e políticas públicas limitadas (a falta

de financiamento e de políticas limita a capacidade das instituições de investir na qualificação necessária e na implementação desses processos).

O caso do Sesc-RS, conforme os textos apresentados nesta edição, mostra um caminho oposto e bem-sucedido. Ao investir na qualificação de seus profissionais através de diretrizes claras, reuniões sistemáticas, encontros técnicos presenciais, e cursos, a entidade cria um ambiente propício para o exercício da sistematização das práticas.

Nesse sentido, a leitura desta edição especial, apesar de apresentar lacunas no processo metodológico da sistematização em si, indica que o PSMA, ao contribuir para o fortalecimento das políticas públicas e instâncias participativas como os conselhos da pessoa idosa, já demonstra que, com investimento, estrutura e uma cultura que valorize a reflexão sobre a prática, é possível superar as barreiras existentes e capacitar os profissionais a sistematizarem suas experiências.

A revista Longeviver reconhece e celebra este exercício dos trabalhadores do Sesc-RS. E aproveitamos para convidar todos os profissionais, gestores e pesquisadores a abraçar a sistematização e a reflexão como ferramentas indispensáveis. Somente assim garantiremos que as práticas sociais com pessoas idosas evoluam continuamente, respondendo às complexas e diversas necessidades da crescente população longaeva, promovendo um futuro mais justo e acolhedor para todas as velhices.

Boa leitura!

Beltrina Côrte e Celina Dias Azevedo

Editoras

Apresentação

Programa Sesc Maturidade Ativa: Convivência que conecta e transforma



Michele Bittencourt Silveira de Ávila

Betina Berlitz

Mári Estela Kenner

O Brasil está vivendo uma grande transformação na sua composição demográfica. Em passos rápidos, o número de pessoas idosas cresce, em relação às demais faixas etárias. O censo do IBGE (2022) revela que 15,6% da população brasileira é composta por pessoas com 60 anos ou mais. No Rio Grande do Sul, a proporção é ainda mais alta, com 20,2% da população nessa faixa etária, seguido pelos estados do Rio de Janeiro e Minas Gerais.

E neste grupo etário, demarcado a partir dos 60 anos, descortina-se uma diversidade de condições de vidas e velhices. O processo de envelhecimento pode ser dividido em períodos etários: o início da velhice dos 60 a 74 anos; ancião dos 75 a 89 anos e a velhice extrema com 90 anos ou mais.

Cada faixa etária apresenta características próprias e desafios, do tempo vivido e da história dos sujeitos, que são influenciados pelos determinantes sociais, econômicos e políticos (Lopes, Côrte; Fantacini, Fiorati; Organização Mundial da Saúde, 2021).

Com a persistência das desigualdades sociais e o aumento da expectativa de vida, torna-se primordial a existência de iniciativas sociais que promovam o bem-estar e a qualidade de vida dos sujeitos, considerando a sua participação conectada à realidade cotidiana. Muito além de um espaço de socialização, o trabalho social com pessoas idosas contribui para a promoção de uma longevidade mais plena, ativa e feliz (Serviço Social do Comércio (SESC, 2024).

O Trabalho Social com Grupos (TSG) potencializa as capacidades e a autonomia dos sujeitos, o senso de comunidade e a ampliação do acesso às redes de relacionamento no território onde vivem e convivem, pela perspectiva da inclusão, participação social e exercício da cidadania.

Um pouco do que somos – Nosso legado!

No Rio Grande do Sul, o Trabalho Social com Pessoas Idosas (TSPI), é nomeado como Programa Sesc Maturidade Ativa (PSMA), tendo como objetivo promover a transformação dos sujeitos e de seus territórios, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, a partir das ações integradas nas áreas da saúde, educação, cultura, lazer e engajamento social, pautadas na transversalidade, nas múltiplas velhices e na diversidade etária. Sendo os objetivos específicos: a) incentivar a participação democrática e organização política, visando à efetivação dos direitos sociais da pessoa idosa: saúde, segurança, participação e aprendizagem; b) promover o envelhecimento como um processo no ciclo de vida com seus múltiplos determinantes; c) estimular a convivência entre diferentes gerações contribuindo para a troca de experiências e a valorização da história de vida; e d) fortalecer os vínculos da pessoa idosa com suas comunidades.

O TSPI no Sesc, em 2023, completou 60 anos no Brasil, e 20 anos de atuação no Rio Grande do Sul, de forma sistemática e organizada. O PSMA integra a Gerência de Assistência e Saúde, que fica alocada no Departamento Regional do Sesc/RS, em Porto Alegre.

A equipe estadual é composta por uma executiva, uma coordenação, uma analista técnica e uma profissional da área administrativa. As Unidades Operacionais do Sesc/RS são responsáveis pela execução dos 59 grupos, sendo compostos por um diretor e um facilitador de grupo social.

O PSMA é organizado em nível estadual, abrangendo 55 municípios e 59 grupos que realizam atividades semanais. Suas ações são integradas e abrangem as áreas de educação, cultura, esporte, lazer, assistência e saúde, sendo construídas por meio de um planejamento participativo com as pessoas idosas.

Entre os instrumentos de trabalho, utiliza-se: a) o procedimento regional que

fornece diretrizes para o trabalho com os grupos; b) reuniões sistemáticas mensais com os facilitadores de grupos; c) encontro técnico presencial, com carga horária mínima de 16h; e d) consulta social, realizada anualmente com os participantes, com o objetivo de identificar o perfil das pessoas idosas.

A atuação do PSMA está pautada pelo arcabouço legislativo da Política Nacional e Estatuto da Pessoa Idosa, e nas diretrizes internacionais da Década do Envelhecimento, traduzidos em quatro áreas de atuação: o envelhecimento ativo, o protagonismo social, a gerontologia como tema transversal e as relações intergeracionais. As diretrizes subsidiam as atividades ofertadas e realizadas com os participantes idosos, como oficinas, palestras, cursos, rodas de conversa, encontros de integração e eventos, oferecendo oportunidades para que possam ressignificar suas rotinas e fortalecer vínculos com a comunidade (Brasil, 1994; 2003; OMS, 2021).

O PSMA possui um amplo portfólio de parceiros, desde instâncias participativas, como conselhos, coletivos culturais, prefeituras, secretarias municipais e instituições privadas que contribuem para a programação, fortalecendo o propósito do trabalho.

O legado que abre portas para o presente e o futuro

No ano 2024, o PSMA beneficiou 7.895 pessoas idosas em 55 municípios, realizando mais de 10 mil ações educativas ao longo do ano, incluindo oficinas, palestras, encontros, cursos, campanhas, ações de voluntariado, encontros e reuniões.

Entre as ações realizadas, destacam-se as campanhas estaduais de sensibilização sobre os direitos da pessoa idosa, incluindo: o Seminário Estadual de Conscientização da Violência contra Pessoa Idosa, em parceria com o Conselho Estadual/RS; a Campanha de Prevenção de Quedas; e o Dia Internacional da Pessoa Idosa, que é celebrado ao longo do mês de outubro com ações de promoção, proteção e defesa dos direitos.

O perfil dos participantes é predominantemente de mulheres, o que reflete um cenário já conhecido nos grupos de convivência e nos espaços de cuidado, que é o número majoritário de mulheres na velhice. Realidade retratada nas pesquisas, nos espaços de saúde e no cotidiano dos grupos sociais no Rio Grande do Sul (Alves, 2022).

Os principais resultados observados no PSMA referem-se à percepção dos participantes sobre as melhorias em diversos aspectos de suas vidas, como a ampliação das redes de relacionamento e convivência, o estímulo à aprendizagem contínua, as oportunidades de socialização, os espaços de lazer e cultura e a maior participação na comunidade.

Ao longo dos seus 20 anos de existência, o programa tem apresentado uma alta adesão, com mais de 50% das pessoas idosas com tempo de participação superior há 5 anos ou mais.

Que o velho chegue aos novos tempos

O legado construído demonstra que o PSMA tem contribuído para o desenvolvimento de um novo olhar para a velhice e para o processo de envelhecimento humano, posicionando-se junto às pessoas idosas na promoção, proteção e defesa dos direitos sociais.

Em um escopo ampliado de atuação, os participantes e facilitadores do PSMA contribuem para o fortalecimento das políticas públicas e instâncias participativas, como conselhos da pessoa idosa e outros espaços democráticos.

No entanto, apesar das conquistas, o rápido envelhecimento populacional impõe desafios, como as desigualdades sociais que persistem ao longo das décadas. Nesse sentido, é necessário superar a padronização das pessoas com 60 anos ou mais, pois não conformam um grupo homogêneo. É preciso dialogar com as diferentes velhices, por meio de espaços, serviços e profissionais qualificados, para que possam acolher as necessidades e diferenças.

Aponta-se, ainda, caminhos para ampliação do escopo de atuação do PSMA, com grupos de minorias étnico-raciais, LGBTQIA+ e pessoas em situação de vulnerabilidade, com o objetivo de (re)conhecer uma parcela ainda invisibilizada na velhice e na sociedade. Ademais, o aperfeiçoamento de estratégias que promovam a autonomia dos sujeitos, desenvolvendo ações que sejam pensadas e realizadas “com” e não “para” as pessoas idosas, podem abrir janelas e portas para o futuro.

Um passado bem-sucedido não assegura um futuro “exitoso”. Para fazer frente aos novos tempos e garantir a efetivação das políticas públicas, é essencial superar modelos antigos, permitindo uma atuação centrada na construção de um envelhecimento ativo e saudável, e posicionando a pessoa idosa na centralidade do processo de envelhecer.

Seguiremos atuando com o objetivo de sermos uma referência e inspiração no trabalho social com pessoas idosas, promovendo uma convivência que conecta e transforma, e direcionando nosso olhar para a inclusão, a diversidade e a construção de um futuro mais justo e acolhedor.

Referências

ALVES, José Eustáquio Diniz. A feminilização do envelhecimento populacional no Brasil e no mundo, Portal do Envelhecimento, 07/10/22. Disponível em: <https://portaldoenvelhecimento.com.br/a-feminilizacao-do-envelhecimento-populacional-no-brasil-e-no-mundo/>. Acesso em 13 dez. 24.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1 de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Diário Oficial da União, Brasília, DF, out. 2003.

BRASIL. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI). Brasília: Ministério

da Saúde, 1994-2006. Disponível em:
http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/folder/politica_nacional_pessoa_idosa_2009.pdf.
Acesso em: 20 nov. 2024

FANTACINI, C. M; FIORATI, R. C. A influência dos determinantes sociais na saúde mental do idoso na percepção da qualidade de vida (QV). Revista Kairós-Gerontologia, 23(3), 2021. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2020v23i3p339-361>. Acesso em 18 dez. 24.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo Demográfico 2022. População por idade e sexo Pessoas de 60 anos ou mais de idade. Resultados do universo. Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação. Disponível em:
<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102038.pdf>. Acesso em 12 dez 24.

LOPES, Ruth Gelehrter da Costa Lopes; CÔRTE, Beltrina. A Pessoa idosa na cidade de São Paulo: subsídios para a defesa de direitos e controle social/ Ruth Gelehrter da Costa Lopes, Beltrina Côrte. 1. ed.São Paulo, SP: Portal do Envelhecimento Comunicação, 2021.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). Década del envejecimiento saludable: informe de referencia. Resumen [Decade of healthy ageing: baseline report. Summary]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO (SESC). Trabalho Social com Pessoas Idosas. 2024 Sesc - Departamento Nacional. Disponível em:
<https://www.sesc.com.br/atuacoes/assistencia/trabalho-social-com-pessoas-idosas/> Acesso em 12 dez. 24.

Data de recebimento: 20/06/2025; Data de aceite: 20/06/2025

Michele Bittencourt Silveira de Ávila - Licenciatura plena em Educação Física, Mestre em Saúde e Desenvolvimento Humano e Coordenadora Estadual do Trabalho Social com Pessoas Idosas do Sesc-RS. E-mail: mbsilveira@sesc-rs.com.br

Betina Berlitz - Enfermeira, Mestrado em Saúde Coletiva, Analista Técnica em Saúde na Gerência de Assistência e Saúde do Sesc-RS. E-mail: bberlitz@sesc-rs.com.br

Mári Estela Kenner - Cirurgiã-dentista, Mestrado em Odontologia, Gestora executiva na Gerência de Assistência e Saúde do Sesc-RS. E-mail: mkenner@sesc-rs.com.br

Um retrato do Programa Sesc Maturidade Ativa – RS

Betina Berlitz

Daniela Aparecida Faxina Vanaz

Michele Bittencourt Silveira de Ávila

Introdução

O envelhecimento da população é um dos fenômenos demográficos mais significativos do século XXI, afetando tanto países desenvolvidos quanto em desenvolvimento. A combinação de uma maior expectativa de vida, os avanços na medicina e a diminuição das taxas de natalidade tem provocado um aumento substancial na proporção de pessoas idosas ao redor do mundo. Para corresponder às necessidades da nova apresentação da população mundial, é imprescindível a realização de alterações socioeconômicas e culturais profundas, visando prover condições dignas de saúde e a aquisição de qualidade de vida aos idosos, e sobretudo o envelhecimento ativo da população (Nunes, Santos & Ferreti, 2012).

Nesse contexto, o trabalho social é crucial por sua abordagem integradora e multidisciplinar atuando em intervenções diretas com as pessoas idosas na promoção de políticas públicas e educação continuada. Dentre as estratégias deste trabalho, os grupos de convivência e fortalecimento de vínculos tornam-se ferramenta essencial de suporte social (Oliveira et al, 2016).

O Trabalho Social com Pessoas Idosas do Sesc, com ampla atuação e presente em todos os Estados do Brasil, oferece há 60 anos de forma pioneira, um amplo leque de ações educativas transversais ao processo de envelhecimento que visam reafirmar o papel da pessoa idosa no contexto social. No Rio Grande do Sul, atuamos de forma sistematizada há 20 anos e denomina-se Programa Sesc Maturidade Ativa. Um programa que desempenha um papel essencial na transformação dos sujeitos e seus territórios.

Sua atuação está pautada por quatro diretrizes: o envelhecimento ativo, o protagonismo social, a gerontologia como tema transversal e as relações intergeracionais. As diretrizes norteiam as diversas atividades ofertadas aos participantes, como oficinas, palestras, cursos, rodas de conversa, encontros de integração e eventos, oferecendo oportunidades para que eles ressignifiquem suas rotinas e fortaleçam vínculos com a comunidade.

Conhecer o perfil das pessoas idosas que integram o Programa Sesc Maturidade Ativa torna-se oportuno e estratégico, uma vez que os grupos sociais influenciam diretamente a qualidade de vida e bem-estar social das pessoas.

O objetivo deste trabalho é identificar o perfil sociodemográfico das pessoas idosas participantes do Programa Sesc Maturidade Ativa das cidades de Vacaria e Venâncio Aires, para subsidiar o planejamento, avaliação e tomada de decisão envolvendo intervenções, acompanhamento e ampliação no trabalho com pessoas idosas no Sesc RS. Contribuindo, assim, com o propósito institucional de cuidar, emocionar e fazer as pessoas felizes.

Metodologia

Trata-se de um estudo documental, de caráter transversal e abordagem descritiva. A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário, cujas informações foram coletadas entre novembro e dezembro de 2024. O formulário foi desenvolvido a fim de tornar-se uma ferramenta de apoio no planejamento das atividades do Programa Sesc Maturidade Ativa (PSMA). Foram coletadas as seguintes variáveis: **a) sociodemográficas**: sexo, raça/cor, situação conjugal, escolaridade, religião/doutrina; **b) situação sociofamiliar**; e **c) trabalho e aposentadoria** dos participantes do Programa Sesc Maturidade Ativa nos municípios de Venâncio Aires e Vacaria, que pertencem às regiões do Vale e Campos de Cima da Serra, respectivamente (Rio Grande do Sul, 2023).

As variáveis foram coletadas por faixas etária de a) 60 a 69 anos; e b) 70 anos e mais. Destacamos, que apesar da relevância de desagregar o grupo etário em idosos jovens (60-69 anos), idosos (70-79 anos) e velhice extrema (80 anos e mais), compreendemos que na amostra coletada, a parcela mais significativa de respondentes foi a da faixa etária de 60-69 anos (Lopes, Côrte, 2021).

Os dados foram coletados no Microsoft Forms e exportados para planilhas no Microsoft Excel, organizados e categorizados. As variáveis foram descritas por frequências absolutas (n) e relativas (%).

Este formulário e as informações contidas poderão ser uma ferramenta de apoio para caracterizar o perfil dos participantes, subsidiar o planejamento dos grupos, de forma conectada às necessidades das pessoas idosas em cada território.

Resultados e discussão

A amostra foi composta por 87 participantes de 60 anos ou mais, predominantemente de mulheres entre 60 e 69 anos, raça/cor branca (58,62%), católica (47,13%), com ensino médio (24,14%) e que vivem com companheiro (33,33%).

Em relação às variáveis sociofamiliar, na faixa etária 60 a 69 anos, 37,93% mora com outros familiares, enquanto na faixa etária mais avançada 26,44% residem sozinhos. Explorou-se a quantidade de moradores no domicílio, o que demonstrou que a maioria

dos idosos residem com uma pessoa (26,44%), seguido por duas ou mais.

A maioria dos participantes do PSMA são aposentados (97,70%), e não possuem atividade laboral.

Tabela 1 - Distribuição das variáveis de sexo/gênero e raça/cor, por faixa etária, dos participantes do PSMA, nos municípios de Venâncio Aires e Vacaria, Rio Grande do Sul, 2024.

Variáveis	Faixa etária (n=87)			
	60-69 anos		70 anos ou mais	
Sexo/Gênero	n	%	n	%
Feminino	51	58,62	35	40,23
Masculino	-		-	
LGBTQI+	-		1	1,15

Raça/Cor	n	%	n	%
Branca	51	58,62	32	36,78
Parda	-		3	3,45
Indígena	-		1	1,15

Fonte: Pesquisa realizada com participantes do Programa Sesc Maturidade Ativa (PSMA), 2024.

O perfil predominante de mulheres reflete um cenário já conhecido nos grupos de convivência e em espaços de cuidado, sendo corroborado pelo último censo demográfico. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), as mulheres representam 55,7% da população idosa residente no Brasil. O número excedente de mulheres na velhice já é uma realidade retratada nas pesquisas, nos espaços de saúde, na vida cotidiana e no Programa Sesc Maturidade Ativa, do Rio Grande do Sul. Com isso, coloca-se o questionamento ou imperativo: o envelhecimento é feminino.

Esse fenômeno se justifica pela rápida transição demográfica, a diminuição da fecundidade aliada a maior expectativa de vida das mulheres, a melhoria das condições de vida, educação e trabalho, além da redução das desigualdades de gênero. São avanços ao longo das últimas décadas, mesmo que ainda haja lacunas e espaço para avanços. Com isso, é possível desvelar cenários que ajudam a compreender a proporção entre homens e mulheres no envelhecimento. Esse é um processo que não é recente, mas encontra vazão ao longo de décadas e de transformações societárias,

mesmo que em passos lentos (Alves, 2022; 2023).

No indicador raça/cor, a autodeclaração da cor branca apresentou o maior percentual de 60 a 69 anos (58,62%) e 70 anos ou mais (36,78%). Esses resultados, podem ser em parte justificados pelas características étnicas do estado do Rio Grande do Sul, que tem a sua composição majoritariamente composta de pessoas brancas.

De acordo com o censo demográfico (2022), a região Sul do país destacou-se pelo maior percentual de população branca, atingindo 72,6%. Os maiores percentuais de população branca foram no Rio Grande do Sul (78,4%), Santa Catarina (76,3%) e Paraná (64,6%).

Vale destacar, que o indicador raça/cor com achados poucos expressivos para raça/cor parda ou indígena, podem estar relacionados a localização da pesquisa, região do Vales (Venâncio Aires) e Campos de Cima da Serra (Vacaria).

No Rio Grande do Sul, a maior concentração populacional de indígenas está na região Norte do estado, que concentra 78% dos indígenas aldeados, seguido pela região Metropolitana de Porto Alegre (Rio Grande do Sul, 2023).

Tabela 2 - Distribuição das variáveis de situação conjugal e escolaridade, por faixa etária, dos participantes do PSMA, nos municípios de Venâncio Aires e Vacaria, Rio Grande do Sul, 2024.

Variáveis	Faixa etária (n=87)			
	60-69 anos		70 anos ou mais	
Situação Conjugal	n	%	n	%
Não tenho companheiro(a)	22	25,29	28	32,18
Tenho companheiro(a)	29	33,33	8	9,2
Escolaridade	n	%	n	%
Nunca foi à escola	-	-	1	1,15
Ensino Fundamental	7	8,05	14	16,09
Ensino Médio	21	24,14	7	8,05
Ensino Superior	14	16,09	10	11,49
Pós-Graduação	9	10,34	4	4,6

Fonte: Pesquisa realizada com participantes do Programa Sesc Maturidade Ativa (PSMA), 2024.

Esta variável revela que 33,33% dos respondentes vivem com companheiro. Embora muitos idosos possam viver sozinhos, uma parte significativa ainda mantém relações

de convivência com companheiro. Esse fato é relevante para entendermos os aspectos emocionais e sociais que envolvem as relações interpessoais na velhice.

Esse percentual pode parecer baixo à primeira vista, mas revela uma realidade comum entre pessoas idosas: com o envelhecimento, muitas pessoas enfrentam a perda de parceiros devido ao falecimento ou à separação. No entanto, a presença de um companheiro pode ser uma fonte importante de apoio emocional e social nesta fase da vida.

Em relação a variável escolaridade, a amostra da pesquisa revelou que 24,14% das pessoas idosas respondentes possuem o ensino médio, um nível de educação que pode indicar um viés socioeducacional do território estudados.

Tabela 3 - Distribuição da variável religião ou doutrina, por faixa etária, dos participantes do PSMA, nos municípios de Venâncio Aires e Vacaria, Rio Grande do Sul, 2024.

Variável	Faixa etária (n=87)			
	60-69 anos		70 anos ou mais	
Religião ou Doutrina	n	%	n	%
Católica	41	47,13	28	32,18
Evangélica/Luterana, Espírita, Cristã,	9	10,34	9	10,34
Acredita em Deus mas não tem religião				

Fonte: Pesquisa realizada com participantes do Programa Sesc Maturidade Ativa (PSMA), 2024.

No que se refere a religião, é importante destacar o predomínio da prática religiosa. Independente de qual é praticada, são recursos que podem colaborar para a saúde física, emocional e social (Molina, 2020).

Católica, evangélica e luterana foram as religiões/doutrinas mais citadas. Somente 01 citou a simultaneidade da doutrina espírita e a religião católica. Não apareceram religiões de matrizes africanas como candomblé e umbanda, provavelmente se relaciona aos territórios e os aspectos culturais das regiões pesquisadas, que possui descendência com a colonização de imigrantes europeus.

Tabela 4 - Distribuição das variáveis da situação sociofamiliar, por faixa etária, dos participantes do PSMA, nos municípios de Venâncio Aires e Vacaria, Rio Grande do Sul, 2024.

Variável	Faixa etária (n=87)			
	60-69 anos		70 anos ou mais	
Situação Sociofamiliar	n	%	n	%
Moro sozinho (a)	18	20,69	23	26,44
Moro com outros familiares	33	37,93	13	14,94
Além de você, quantas pessoas moram na sua residência?	n	%	n	%
Uma pessoa, além da pessoa idosa	18	20,69	5	5,75
Duas pessoas, além da pessoa idosa	12	13,79	8	9,2
Três pessoas, além da pessoa idosa	3	3,45	-	-

Fonte: Pesquisa realizada com participantes do Programa Sesc Maturidade Ativa (PSMA), 2024.

Em relação às variáveis sociofamiliares, a maioria das respondentes mora com outros familiares. No entanto, com o avanço da idade cresce o percentual de pessoas morando sozinhas.

No entanto, com o avanço da idade, aponta-se a necessidade de garantir um cuidado qualificado. Traz-se a discussão “de quem é a responsabilidade do cuidado?”. Aponta-se para diferentes atores com a provisão de uma assistência qualificada, para além do assistencialismo, o fortalecimento de estratégias de rede, como: centros-dia, hospitais de retaguarda, centros de lazer, instituição de longa permanência e cuidado domiciliar, entre outros (Oliveira et al, 2016).

Tabela 5 – Distribuição das variáveis sociofamiliares, por faixa etária, dos participantes do PSMA, Rio Grande do Sul, 2024.

Variáveis	Faixa etária (n=87)			
	60-69 anos		70 anos ou mais	
Aposentado	n	%	n	%
Sim	49	56,32	36	41,38
Não	2	2,3		
Trabalha atualmente	n	%	n	%
Sim	4	4,6	3	3,45
Não	47	54,01	33	37,93

Fonte: Pesquisa realizada com participantes do Programa Sesc Maturidade Ativa (PSMA), 2024.

Em relação às variáveis sobre o número de aposentados e aqueles que ainda frequentam o ambiente de trabalho, observa-se que, aos 60 anos, a maioria das pessoas entrevistadas já está aposentada. No entanto, após os 70 anos, mesmo com todos os entrevistados já aposentados, alguns ainda continuam a atividade laboral.

O trabalho sempre foi categoria fundamental para o desenvolvimento humano. Cria-se um vínculo com o trabalho e com a construção que ele faz ao longo da nossa vida pessoal e profissional, tornando parte da nossa identidade. As aposentadorias desempenham um papel muito importante na renda das pessoas idosas e essa importância cresce com a idade.

É interessante notar como a economia de uma região pode influenciar a vida das pessoas. O fato de um dos grupos entrevistados de Venâncio Aires estar em uma área com um dos maiores PIBs do Rio Grande do Sul sugere que há oportunidades de emprego e renda que podem facilitar uma aposentadoria mais tranquila. Ou seja, o acesso a melhores condições econômicas permite que elas desfrutem de uma aposentadoria sem que precisem complementar a renda (Souza, 2023).

Considerações finais

O presente artigo demonstra resultados em relação a predominância do gênero feminino no envelhecimento e da raça/cor branca das pessoas participantes do Programa Sesc Maturidade Ativa das cidades de Vacaria e Venâncio Aires. As demais variáveis apresentam recorte regional, mas que encontram referências na literatura e com o último censo do IBGE (2022).

O trabalho teve algumas limitações, como por exemplo, os dados coletados em duas regiões específicas do estado, sendo que a generalização dos resultados para todo o contexto de participantes do Programa Sesc Maturidade Ativa deve ser feita com cautela.

Logo, este estudo gera subsídios importantes para se buscar formas adequadas de planejamento e implementação de intervenções voltadas à maior inserção e protagonismo social da pessoa idosa, que implique em possibilitar acesso a ações educativas, proporcionando qualidade de vida e bem-estar do participante. Estudos futuros devem buscar estabelecer delineamentos adequados para investigar em maior profundidade a natureza das relações entre essas variáveis.

Outras variáveis também devem ser consideradas na investigação do perfil do Programa futuramente, tais como a influência de variáveis pessoais (motivação e interesse) na prática dos diferentes tipos de atividades, e também suas relações com desfechos na perspectiva de saúde e impacto social.

Aponta-se ainda caminhos para ampliação do escopo de atuação, com grupos de minorias étnicos raciais, LBGTQIA+, pessoas em situação de vulnerabilidade, visando atingir uma parcela ainda invisível da sociedade. Além disso, os resultados apresentados reforçam as características dos espaços coletivos no Programa Sesc Maturidade Ativa, como promotores de integração, exercício da cidadania e suporte

social.

Diante do envelhecimento populacional vivenciado no Brasil, o desenvolvimento desses estudos de perfil para fins de diagnóstico e intervenção são importantes para subsidiar ações e estratégias que visem atender às demandas de convivência e fortalecimento de vínculos desta população e apresentar indicadores de impacto social que fortaleçam cada vez mais a relevância do trabalho social com grupos de pessoas idosas.

Perspectivas futuras

Considerando os resultados deste estudo, torna-se evidente a importância de aprofundar a compreensão sobre o perfil das pessoas idosas participantes do Programa Sesc Maturidade Ativa nas diferentes regiões do estado.

Como desdobramento deste estudo, propõe-se a ampliação da pesquisa para outros municípios do Rio Grande do Sul, bem como a inclusão de variáveis que possibilitem um diagnóstico mais abrangente tanto do Programa quanto de seus participantes. Além disso, a realização de estudos longitudinais poderá contribuir para o monitoramento das transformações no perfil dos participantes ao longo do tempo, permitindo avaliar os impactos das ações promovidas pelo Programa.

Dessa forma, reafirma-se o compromisso institucional com o desenvolvimento de estratégias cada vez mais eficazes e sensíveis às múltiplas dimensões do envelhecimento no Brasil.

Referências

ALVES, José Eustáquio Diniz. A feminilização do envelhecimento populacional no Brasil e no mundo, Portal do Envelhecimento, 07/10/22. Disponível em:

<https://portaldoenvelhecimento.com.br/a-feminilizacao-do-envelhecimento-populacional-no-brasil-e-no-mundo/>

ALVES, José Eustáquio Diniz. Envelhecimento populacional, intergeneridade e intergeracionalidade, Portal do Envelhecimento, 07/12/23. Disponível em:

<https://portaldoenvelhecimento.com.br/envelhecimento-populacional-intergeneridade-e-intergeracionalidade/>

CARLOS, Sergio Antonio et al. Identidade, aposentadoria e terceira idade. Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento. Porto Alegre, RS. Vol. 1 (1999), p. 77-89, 1999.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo Demográfico 2022. População por idade e sexo Pessoas de 60 anos ou mais de idade. Resultados do universo. Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102038.pdf> Acesso em 12 dez 24.

LOPES, Ruth Gelehrter da Costa Lopes; CÔRTE, Beltrina. A Pessoa idosa na cidade

de São Paulo: subsídios para a defesa de direitos e controle social / Ruth Gelehrter da Costa Lopes, Beltrina Côrte. 1. ed. São Paulo, SP: Portal do Envelhecimento Comunicação, 2021.

MOLINA, N. P. F. M., Taveres, D. M. S., Haas, V. J. & Rodrigues, L. R. (2020). Religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida de idosos segundo a modelagem de equação estrutural. *Texto contexto - enferm.*, 29, 1-15. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2018-0468>.

NUNES, Maria Inês; SANTOS, Mariza dos; FERRETTI, Renata Eloah de Lucena. *Enfermagem em geriatria e gerontologia*. 1ª ed. Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan, 2012.

OLIVEIRA, Bernadete et al. Quem cuidará de nós em 2030? Prospecção e consenso na Região Metropolitana de São Paulo. *Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento*, 21(1). <https://doi.org/10.22456/2316-2171.49469>

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da Saúde. Plano Estadual de Saúde: 2024-2027 / organizado pelo Grupo de Trabalho Planejamento, Monitoramento e Avaliação da Gestão. Porto Alegre: ESP/SES, 2023.

SOUZA, Mateus. Vale tem oitavo maior PIB entre regiões do RS. Grupo a Hora, 22/12/2023. Disponível em: Vale tem o oitavo maior PIB entre regiões do RS - Grupo A Hora.

WILMOTH, J. Living arrangement transitions among America's older adults. *The Gerontologist*, v. 38, n. 4, p. 434-444, 1998.

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

Betina Berlitz - Enfermeira, Mestrado em Saúde Coletiva, Analista Técnica em Saúde na Gerência de Assistência e Saúde do Sesc-RS. E-mail: bberlitz@sesc-rs.com.br

Daniela Aparecida Faxina Vanaz - Bacharel em Educação Física, Agente de Programas Sociais do Sesc-RS. E-mail: dvanaz@sesc-rs.com.br

Michele Bittencourt Silveira de Ávila - Licenciatura plena em Educação Física, Mestre em Saúde e Desenvolvimento Humano e Coordenadora Estadual do Trabalho Social com Pessoas Idosas do Sesc-RS. E-mail: mbsilveira@sesc-rs.com.br

Agradecimento

À Paolla Aribel Back da Silva, por sua colaboração e contribuições importantes à parte inicial da pesquisa.

Contos de vida e a desconstrução do 'velho sábio': narrativas sobre a idade

*Guilherme Duarte Leal
Lazaro Rodrigues Costa
Smaichel De Avila Teixeira*

Resumo: O envelhecimento tem ganhado cada vez mais atenção nas discussões sociais, destacando a necessidade de revisar as atitudes individuais e coletivas em relação às pessoas idosas. Fatores psicossociais e ambientais desempenham um papel crucial no processo de envelhecimento, influenciando a adaptação dos indivíduos a essa fase da vida. A visão estereotipada da velhice, frequentemente associada à fragilidade e dependência, não reflete a complexidade e a riqueza dessa etapa, que envolve também sabedoria, independência e vasta experiência. Este artigo apresenta um estudo realizado em unidades do Programa Sesc Maturidade Ativa no Rio Grande do Sul, com a participação de pessoas idosas, a fim de investigar suas percepções sobre o envelhecimento e o bem-estar social. Utilizando uma adaptação da Pesquisa de Satisfação com a Vida de Ed Diener, o estudo avaliou experiências compartilhadas no projeto, que desafiam concepções tradicionais sobre a velhice. O programa tem se mostrado eficaz ao promover a vitalidade e o potencial das pessoas idosas, oferecendo oportunidades de aprendizado e troca de vivências que contribuem para desconstruir estereótipos e transformar a percepção social do envelhecimento.

Introdução

É comum que a velhice seja representada de maneira estereotipada, com imagens que evocam fragilidade, dependência e perda de vitalidade. No entanto, o envelhecimento é um processo multifacetado, repleto de experiências, saberes e significados. Neste contexto, é essencial desconstruir concepções limitadas e abrir espaço para representações mais amplas e humanas das pessoas idosas. Este artigo propõe uma reflexão sobre a interseção

entre contos de vida e a desconstrução de estereótipos sobre a velhice, destacando como a escuta ativa e a valorização das narrativas de vida podem contribuir para transformar a percepção social do envelhecer.

Histórias de vida — transmitidas oralmente por gerações — possuem um papel essencial na construção de identidades e na preservação cultural. Ao abordarmos essas histórias a partir da perspectiva das próprias pessoas idosas, buscamos mostrar a riqueza de suas trajetórias e a diversidade de experiências, superando a figura do “velho sábio” como única representação simbólica da velhice. O objetivo é ampliar o olhar social e acadêmico sobre essa etapa da vida, reconhecendo sua complexidade e potencial transformador.

Como afirma Simone de Beauvoir em *La Vieillesse* (1970): *“Para que a velhice não seja uma irrisória paródia de nossa existência anterior, só há uma solução – é continuar a perseguir fins que deem um sentido à nossa vida.”*

O conceito amplo de ser velho

Falar sobre o envelhecimento deixou de ser tabu e passou a ocupar um espaço relevante nos debates sociais. A forma como a sociedade enxerga e trata a velhice influencia diretamente a qualidade de vida das pessoas idosas. Estudos indicam que fatores psicossociais e ambientais são determinantes nesse processo, sendo imprescindível abordar essas dimensões com atenção e responsabilidade.

A construção social da imagem da velhice está, muitas vezes, atrelada à representação de fragilidade, como nos contos infantis, novelas e filmes. A visão reducionista ignora a diversidade das experiências vividas pelas pessoas idosas, que incluem sabedoria, resiliência e independência. Diante disso, torna-se urgente ouvir essas vozes e promover narrativas mais autênticas e inclusivas.

Metodologia

A pesquisa foi conduzida em diferentes cidades do Rio Grande do Sul: Camaquã, Chuí, Cruz Alta, Santa Rosa e São Luiz Gonzaga, com participantes do projeto Maturidade Ativa do SESC. O estudo se caracterizou por uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório, utilizando como instrumento principal uma adaptação da Pesquisa de Satisfação com a Vida de Ed Diener.

A Escala de Satisfação com a Vida (SWLS - Satisfaction With Life Scale) foi desenvolvida por Ed Diener e seus colaboradores em 1985, com o objetivo de medir a satisfação global com a vida de uma pessoa. A escala original é composta por 5 afirmações, nas quais os indivíduos devem indicar o quanto concordam ou discordam.

As afirmações adaptadas trabalhadas nos grupos foram as seguintes:

1. Minha vida é muito próxima da maneira que eu gostaria que fosse.
2. Até agora, tenho obtido as coisas importantes que quero na vida.
3. Se eu pudesse viver minha vida novamente, não mudaria quase nada.
4. Sinto que a sociedade valoriza as contribuições das pessoas idosas.
5. A representatividade de pessoas idosas em mídias e publicidade reflete de maneira justa e positiva a realidade da minha vida.
6. A sociedade me vê como alguém capaz de continuar a contribuir de forma significativa em minha comunidade.
7. Sinto que a voz das pessoas idosas é ouvida e respeitada em questões importantes na sociedade.
8. Eu me sinto representado(a) por figuras públicas idosas em cargos de liderança ou visibilidade.
9. Eu me sinto parte ativa da sociedade, independente da minha idade.
10. A acessibilidade e a inclusão das pessoas idosas nas atividades sociais e culturais são suficientes na minha cidade/região.
11. Sinto que o envelhecimento é um processo natural e respeitado pela sociedade.

A adaptação das questões permitiu contextualizar a investigação à realidade das pessoas idosas envolvidas no projeto. Foram aplicadas escalas de percepção que variam de 11 a 77 pontos, permitindo avaliar de forma estruturada os sentimentos em relação ao envelhecimento, à representatividade social e ao bem-estar.

As pontuações foram interpretadas da seguinte forma:

- 55 a 77: percepção muito positiva sobre o envelhecimento;
- 33 a 54: percepção média, com espaço para melhorias;

- 11 a 32: percepção negativa, indicando sentimentos de desvalorização ou exclusão social.

Além dos dados coletados formalmente, as observações durante rodas de conversa, oficinas e interações espontâneas com o grupo também foram registradas, enriquecendo a análise e oferecendo um panorama mais completo.

Resultados e discussão

A pesquisa contou com a participação de 50 indivíduos, sendo dez participantes de cada grupo, todos com idade superior a 50 anos. Os participantes integram os grupos do programa Maturidade Ativa, provenientes de diferentes regiões do estado do Rio Grande do Sul. A coleta de dados foi realizada durante o segundo semestre de 2024, especificamente nos meses de outubro e novembro.

Relatos¹ como os de Maria Fortes Madalena (66 anos), Inês Rodrigues Schmitt (83 anos) e Eliane dos Santos Cardoso (78 anos), do grupo de Cruz Alta, mostram que a participação contínua no projeto proporciona pertencimento, aprendizado, amizades e bem-estar emocional. Jose Carloto Fagundes (71 anos), do grupo de Chuí, ilustra uma transformação significativa: de uma rotina doméstica solitária para uma vida ativa, repleta de atividades culturais e esportivas. Essas histórias reforçam o papel essencial da escuta, do vínculo social e das oportunidades de engajamento na promoção de uma velhice saudável e digna.

Os dados levantados revelam uma preocupante sensação de invisibilidade social entre a população idosa, que enfrenta barreiras no acesso a serviços essenciais e carece de representatividade, o que reforça a urgência de políticas públicas inclusivas. Em contrapartida, relatos de participantes do programa Maturidade Ativa mostram que iniciativas que promovem a escuta, o convívio e a valorização dos idosos podem transformar essa realidade, favorecendo o bem-estar, o aprendizado contínuo e a construção de vínculos, fundamentais para um envelhecimento mais digno e participativo.

Considerações finais

A partir da escuta das narrativas das pessoas idosas participantes do projeto Maturidade Ativa, evidenciamos a importância de garantir espaços onde suas vozes sejam valorizadas e ouvidas. A desconstrução do estereótipo da pessoa

¹ A fim de garantir o anonimato das pessoas participantes dos grupos, os nomes identificados nos relatos foram alterados.

idosa como frágil e dependente passa pelo reconhecimento de seu protagonismo, de sua capacidade de adaptação e de sua contribuição para a sociedade.

A velhice é uma fase rica de possibilidades, e a promoção do bem-estar deve ir além da assistência básica, alcançando o fortalecimento de vínculos e a valorização da identidade. O trabalho aqui apresentado mostra que, ao oferecer escuta e oportunidades reais de expressão, ampliamos horizontes tanto para os participantes quanto para os pesquisadores envolvidos.

Como lembra Eliane Brum, “envelhecer o espírito é engrandecê-lo”. E como sintetiza Dona Onete: “O tempo só termina dentro da catacumba. Os sonhos são para viver, não têm idade.”

Referências

CÔRTE, B. “É constrangedor ser chamado de velho até deixarmos de ter vergonha disso”. Disponível em: <<https://portaldoenvelhecimento.com.br/e-constrangedor-ser-chamado-de-velho-ate-deixarmos-de-ter-vergonha-disso/>>. Acesso em: 14 nov. 2024.

BEDIN, Livia Maria; SARRIERA, Jorge Castellá. Propriedades psicométricas das escalas de bem-estar: PWI, SWLS, BMSLSS e CAS. Aval. psicol., Itatiba, v. 13, n.2, p.213-225, ago.2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712014000200009&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 03 dez. 2024.

BRUM, Eliane. Me chamem de velha, Desacontecimentos, 2012. Disponível em: <http://elianebrum.com/opinioao/colunas-na-epoca/me-chamem-de-velha/> Acesso em: 03 dez. 2024

GOV.BR. Senado aprova por unanimidade a Política Nacional de Cuidados, que vai para sanção presidencial. Disponível em: <<https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/senado-aprova-por-unanimidade-a-politica-nacional-de-cuidados-que-vai-para-sancao-presidencial>>. Acesso em: 10 dez. 2024.

JORNAL USP. Em 2030, Brasil terá a quinta população mais idosa do mundo. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/em-2030-brasil-tera-a-quinta-populacao-mais-idosa-do-mundo/>>. Acesso em: 10 dez. 2024.

MENDONÇA, Elizabeth da Silva. Representações da velhice em alguns contos de Guimarães Rosa e Mia Couto. 2013. 198 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho. Instituto de Biociências, Letras e Ciências Exatas, 2013.

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

Guilherme Duarte Leal - Formado em Licenciatura em Educação Física pela Fundasul e Bacharelado em Educação Física pela Uniasselvi. Atua como Auxiliar de Programas Sociais e Facilitador da Maturidade Ativa no SESC Camaquã e Tapes. Possui experiência em formação esportiva, recreação e atividades físicas voltadas para o público de todas as idades, com foco em promoção de saúde, qualidade de vida e inclusão social. Desenvolve e facilita programas para a terceira idade, incentivando o envelhecimento ativo e saudável, e participa de projetos que visam a melhoria do bem-estar físico e mental da comunidade. E-mail: gdleal@sesc-rs.com.br

Lazaro Rodrigues Costa - Licenciado em Educação Física na Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNÍJUI, Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário de UniBTA Digital e acadêmico do curso de Pedagogia no Centro Universitário Faveni. Agente de Programas Sociais, facilitador do projeto Maturidade Ativa da cidade de Santa Rosa e Três de Maio, possibilitando ações aos participantes 50+ envolvidos nas diferentes oficinas propostas em ambas as cidades. Atuante com muita dedicação e compromisso com o propósito disposto a desenvolver aos participantes muitas variedades de vivências de diferentes maneiras afim de buscar uma melhor qualidade de vida. E-mail: lrocosta@sesc-rs.com.br

Smaichel de Avila Teixeira - Técnico de Esportes e Lazer do Sesc Chuí, graduado em Educação Física (Bacharelado), com Pós-Graduação em Metodologias de Ensino do Futsal. Além de atuar como técnico e coordenador de atividades esportivas e de lazer, é facilitador do grupo Maturidade Ativa Sesc, promovendo ações de inclusão e bem-estar para a população idosa da cidade de Chuí. Sua atuação é marcada pelo compromisso com o desenvolvimento físico e social dos participantes, utilizando sua experiência e educação física para fomentar a prática de esportes, a convivência social e a qualidade de vida. E-mail: sateixeira@sesc-rs.com.br

Agradecimento

Os autores agradecem a Amanda Roos Barboza e a Alex de Oliveira Ferreira pelas contribuições relevantes prestadas ao desenvolvimento deste trabalho.

A prevenção de quedas aplicada a pessoas idosas da Maturidade Ativa: o idoso que aprende, se cuida e diverte

Hélio José das Neves Silva

*O segredo é não correr atrás das borboletas... É cuidar do jardim para que elas venham até você.
(Mário Quintana)*

Introdução

As pessoas idosas constituem a parcela da população que mais cresce em todo mundo. No Brasil, o envelhecimento populacional tem ocorrido de forma rápida e acentuada. O aumento da população idosa vem impactando paulatinamente os serviços públicos, e têm criado um grande desafio na busca por políticas e ações que garantam um envelhecer saudável e com qualidade de vida a essa população. Um dos maiores problemas das pessoas idosas são as quedas, que são a principal causa de fraturas e traumatismos cranianos, com impacto significativo na autonomia e independência, sendo considerada um problema de saúde pública devido às consequências, tanto físicas quanto psicossociais, que essas desencadeiam.

Define-se queda como um evento que ocorre quando uma pessoa inadvertidamente cai ao chão ou outro nível mais baixo; às vezes, uma parte do corpo colide contra um objeto que interrompe a queda.

No Brasil, as quedas são uma causa significativa de mortalidade, especialmente entre pessoas idosas. Em 2023, por exemplo, houve uma queda de 5,7% no número de óbitos de idosos com 80 anos ou mais, sendo que a maioria dessa redução está relacionada ao fim da pandemia, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Além disso, dados do Ministério da Saúde mostram que as quedas são a terceira maior causa de mortalidade entre pessoas com 65 anos ou mais.

Segundo as estatísticas, cerca de um terço de pessoas idosas, ou seja, mais de sete milhões, sofre uma queda por ano no ambiente doméstico.

Ou seja, o aumento da expectativa de vida no Brasil, embora seja uma conquista, traz consigo um desafio: a convivência com as condições que predispõem às quedas. As tendências refletem uma combinação de fatores intrínsecos (relacionados à própria pessoa idosa) e extrínsecos (relacionados ao ambiente).

Entre os Fatores Intrínsecos (e que são mais frequentes em pessoas com idades mais avançadas) estão:

a) Declínio da força muscular e óssea: a sarcopenia e a osteoporose são condições comuns em idades avançadas, fragilizando o corpo e tornando-o mais suscetível a fraturas em caso de queda.

b) Alterações do equilíbrio e da marcha: à medida que a idade avança, há uma deterioração natural dos sistemas responsáveis pelo equilíbrio e pela coordenação, tornando os passos menos firmes.

c) Polifarmácia: o uso concomitante de múltiplos medicamentos, comum em pessoas idosas, pode causar efeitos colaterais como tontura, sonolência e hipotensão ortostática (queda da pressão ao levantar), aumentando o risco de queda.

d) Comorbidades: doenças crônicas como diabetes, Parkinson, Alzheimer, AVC, problemas cardíacos, labirintite e deficiências sensoriais (visão e audição) são mais prevalentes e contribuem significativamente para a instabilidade.

e) Medo de cair: o próprio medo de cair pode levar à restrição de atividades e à diminuição da mobilidade, o que, paradoxalmente, enfraquece a musculatura e aumenta o risco de futuras quedas.

Já entre os Fatores Extrínsecos (Desafios Ambientais), estão:

a) Ambientes domésticos inadequados: tapetes soltos, pisos escorregadios, iluminação deficiente, falta de barras de apoio em banheiros e escadas sem corrimão são problemas persistentes.

b) Infraestrutura urbana deficiente: Calçadas irregulares, buracos, pouca iluminação em vias públicas e a falta de adaptações em transportes públicos elevam o risco de quedas fora de casa.

O projeto

Ante esse cenário, surge o projeto “O idoso que aprende, se cuida e diverte”, buscando orientar, informar, testar, prevenir, e exercitar - de forma lúdica - as pessoas idosas quanto aos episódios de quedas, na tentativa de contribuir para a melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde global. Enfim, para um envelhecimento mais saudável, ativo e autônomo.

O projeto tornou-se uma ação que já está incorporada nas vivências realizadas na Unidade Sesc Azenha. Para efeitos desta análise, levamos em conta seu início, na própria sala Multiuso da Unidade nova, recebida em novembro de 2023 e, encerramento em dezembro de 2024.

Objetivos

Geral

Elaborar uma proposta de intervenção conjunta para conscientizar, prevenir e minimizar riscos de quedas em pessoas idosas participantes do Programa Sesc Maturidade Ativa da Unidade SESC Azenha, Porto Alegre.

Específicos

- a) Consolidar os recursos humanos de apoio e atuação no Projeto,
- b) Providenciar os diversos recursos materiais necessários para operacionalização,
- c) Avaliar e multiplicar individualmente os resultados dos testes físicos de aptidão física das pessoas idosas praticantes do projeto,
- d) Verificar os relatos de novas quedas e onde e como ocorreram no período de realização das intervenções,
- e) Realizar o ciclo PDCA (Plan, Do, Check e Act), a fim de planejar, fazer, verificar e agir.

Metodologia

O projeto envolveu diversas atividades, entre elas a formatação do grupo de trabalho para atuação multidisciplinar (educador físico, nutricionista, farmacêutico); palestra de sensibilização aos idosos; aplicação da anamnese, sintomatologia dolorosa e testes de aptidão física: sentar e levantar da cadeira em 30”, “timed up and go” (levantar, caminhar e sentar, 3m); flexibilidade (banco de wells e manguito rotador), força (flexão do braço em 30”, e IMC (peso x altura,

índice de massa corporal); apresentação feedback individual dos resultados com início das atividades físicas com segurança; implantação programa de exercícios (alongamento, caminhada segura, mobilidade articular, equilíbrio, reeducação postural, reforço muscular); bate-papo com orientações nutricionais e medicamentosas, relatos de experiências dos episódios de quedas e o seu plano de ação; reavaliação geral das etapas com análise das quedas ocorridas no período e reavaliação conjunta visando a continuidade do trabalho que é sistemático.

Recursos humanos

O projeto contou com Educador Físico (Facilitador Sesc Maturidade Ativa e/ou Instrutor de Academia), Enfermeiro e Técnicos de Saúde do SENAC, Farmacêutico (Farmácia local ou Prefeitura Municipal). Ou seja, envolveu a rede local e articulação contínua.

Recursos materiais

A infraestrutura utilizada no projeto constou de sala ampla com mesas e cadeiras, Banco de Wells, Colchonete, Balança, Estadiômetro, Esfigmomanômetro, Notebook, Data Show, Som com Microfone, Peso de 2kg e 4 Kg, Cronômetro, Impressora, Papel, Caneta, Régua, Banner Sesc.

Atividades desenvolvidas

O projeto piloto, inicialmente apresentado em todo seu ciclo, foi realizado com 20 Participantes do Grupo Sesc Maturidade Ativa do bairro Cavalhada em Porto Alegre, onde constatou-se nas anamneses de cadastramentos das pessoas idosas uma grande proporção delas sofrendo quedas por motivos diversos, especialmente em suas residências.

Aplicação com periodicidade semestral da anamnese e sintomatologia dolorosa, aplicação dos testes de aptidão física (Força: Sentar e Levantar da Cadeira e Flexão do Braço\ Flexibilidade: Banco de Wells, Alcançar o pé e alcançar a mão nas costas), Levantamento do IMC (Peso x Altura), Teste do Levantar da cadeira e caminhar – Timed up and go).

A palestra apresentou às pessoas idosas os resultados obtidos no período da realização do trabalho, bem como o plano de ação com implementação das melhorias e reavaliação, avaliar a eficácia dos exercícios físicos realizados pelos idosos, assim como o histórico de quedas no período de realização das fases do projeto.

Contou ainda com a montagem de Cartilha Prevenção de Quedas em Casa (Certo x Errado), com fotos enviadas através da observação e análise das pessoas idosas frente aos espaços de suas residências e entorno das mesmas, via WhatsApp.

Também contou com informativos mensais (impresso e\ou virtual), educativo, alertando sobre a prevenção de quedas (realização de bate-papo após envio das temáticas abordadas).

Houve ainda caminhada com o grupo pelas calçadas e ruas arredores de deslocamentos de seu bairro. Etapa chamada de “conhecendo os perigos escondidos”.

Teve ainda aplicação de abordagem sobre os princípios e fundamentos de Ergonomia, com dicas e sugestões através de imagens, bate papo com relatos e visualização prática de situações diversas vivenciadas em casa e na rua. Conhecendo e minimizando periodicamente os fatores extrínsecos, intrínsecos e comportamentais para minimização dos episódios de quedas.

Realizado o Ciclo PDCA, também conhecido como Ciclo de Deming, uma ferramenta de gestão utilizada para a melhoria contínua de processos, produtos ou serviços, através de quatro etapas iterativas: Planejar (Plan), Fazer (Do), Verificar (Check) e Agir (Act).

Em 2024, na sala multiuso da nova unidade do SESC Azenha, ampliou-se o projeto no cronograma de atividades da Maturidade Ativa para o número de 60 pessoas idosas empenhadas nesta missão de prevenção e minimização nos episódios de quedas.

Algumas considerações

O Brasil se tornou um país com um grande quantitativo de pessoas idosas e isso se dá pela junção de alguns fatores, entre eles a melhoria na expectativa de vida, o avanço da ciência e da medicina, além de outros fatores. Conforme dados do Censo 2022, realizado pelo IBGE, a quantidade de pessoas idosas cresce a cada dia e a expectativa é de que se mantenha crescendo.

Estimativas indicam que, anualmente, cerca de 40% dos idosos com 80 anos ou mais sofrem quedas no Brasil. Essa alta prevalência é um alerta para a fragilidade e os múltiplos fatores de risco que se acumulam nessa fase da vida. As consequências dessas quedas podem variar de lesões leves a fraturas graves, hospitalizações e, lamentavelmente, óbitos. A mortalidade por quedas tem uma tendência crescente em todas as faixas etárias de idosos, mas o maior incremento anual é observado justamente entre os idosos com 80 anos ou mais.

Portanto, as quedas representam um grave problema de saúde pública no Brasil, e a tendência é que essa preocupação se intensifique com o envelhecimento

populacional. Quando olhamos para a faixa etária acima dos 80 anos, a situação se torna ainda mais crítica.

O local onde mais ocorrem quedas em pessoas idosas é, na maioria dos casos, dentro do próprio domicílio, com o quarto e o banheiro sendo os locais mais frequentes. Em ambientes externos, os pátios, jardins e ruas são os locais onde mais ocorrem quedas, segundo pesquisa nacional (Oliveira et al, 2014).

Ou seja, as principais causas de quedas em pessoas idosas são uma combinação de fatores de risco relacionados à idade, saúde e ambiente. Assim, fatores como fraqueza muscular, problemas de equilíbrio, doenças crônicas e o uso de determinados medicamentos podem aumentar o risco de quedas. Além disso, um ambiente inadequado, com tapetes escorregadios, fios soltos ou má iluminação, assim como infraestrutura urbana inadequada, também contribui para o perigo de quedas.

O Projeto em questão trouxe a conscientização com reflexão, atenção e cuidado permanente para que as pessoas idosas venham a adquirir adesão a proposta do *Idoso que aprende, se cuida e diverte*, promovendo assim maior autonomia, saúde e promoção de estilo de vida.

O **Aprendizado** foi obtido nas informações, palestras, trocas com os profissionais que fazem parte do projeto; O **Cuidado** foi adquirido nas testagens físicas de aptidão física, alertas sobre automedicação e estatísticas alarmantes das incidências de quedas e seus agravos à manutenção de boa autonomia e saúde global da pessoa idosa e o **Diverte** contempla as atividades físicas orientadas e realizadas de forma responsável e lúdica, contribuindo para uma vivência mais leve das etapas do projeto que abordaram sobre acidentes, lesões e até a morte.

Referências

BARROS, M e CAFFUZO, M. Atualização em Atividade Física e Saúde. Recife: Ed. Edupe, 2009.

BLACK, A,. Escola Postural: uma alternativa para saúde da coluna vertebral. Porto Alegre, Ed. Rigel. 1993.

DEL DUCA, G. e NAHAS, M. Atividade física e doenças crônicas. Londrina: Ed. Midiograf. 2011.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo Demográfico 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

NAHAS, M. Atividade Física, Saúde e qualidade de Vida. Londrina: Ed. Midiograf. 2006.

OLIVEIRA, Adriana Sarmiento de et al. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 17, p. 637-645, 2014. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13087>

PITANGA, F. Epidemiologia. São Paulo: Ed. Phorte. 2010.

SOUZA, M. Esporte para idosos. Edições Sesc SP. 2010.

VERDERI, E. Programa de Educação Postural. São Paulo: Ed. Phorte. 2005.

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

Hélio José das Neves Silva – Educador Físico pela Faculdade Ipa/Imec, RS, com Especialização em Reestruturação Corporal Global, Ginástica Postural, Gama Filho, RJ. Atualmente realiza curso Guia de Turismo e estudos e intervenções na área de Ergonomia e Prevenção de Quedas aplicada a Idosos do Programa Sesc Maturidade Ativa Porto Alegre. E-mail: hneves@sesc-rs.com.br

Maturidade Ativa Sesc Cachoeira do Sul



Raufer Costa

Introdução

Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma idosa chamada Beatriz Fagundes, 72 Anos, que, ao ingressar no grupo Maturidade Ativa, passou a vivenciar mudanças significativas em sua vida. O relato, baseado em experiências pessoais, visa destacar os impactos positivos da participação em atividades grupais voltadas à promoção da saúde física, mental e social na terceira idade.

Antes de participar do grupo maturidade ativa

Antes de conhecer o grupo Maturidade Ativa, Beatriz sentia-se bastante isolada. A rotina era monótona e cheia de limitações impostas pela idade. Durante muitos anos, manteve uma vida tranquila, cuidando da casa e da família, mas com o passar do tempo, percebeu que estava se afastando das coisas que lhe davam prazer. A falta de atividades físicas e o social começou a afetar sua saúde e bem-estar emocional.

- Muitas vezes, me sentia sem energia e sem motivação para sair de casa. Me tornei reclusa”, lamenta Beatriz.

O medo de se machucar ou de não conseguir acompanhar os outros fazia ela evitar até mesmo encontros simples, como uma caminhada no parque ou uma visita aos amigos.

- Minha autoestima foi caindo e passei a acreditar que a velhice era sinônimo de perda, que havia chegado o fim de muitas possibilidades. Até que uma amiga me apresentou o grupo Maturidade Ativa e minha vida começou a mudar, declara Beatriz.

A chegada ao grupo Maturidade Ativa

O convite para participar do grupo Maturidade Ativa foi feito por uma amiga, que já participava há algum tempo e percebeu que Beatriz precisava de algo novo para revitalizar os seus dias. No começo, Beatriz ficou receosa. Não sabia o que esperar, pois já não tinha a mesma disposição física de antes, e achava que seria difícil se adaptar ao ritmo do grupo. Porém, a curiosidade e o desejo de mudar falaram mais alto, e decidiu dar uma chance.

- Minha primeira experiência no grupo foi em uma aula de ginástica leve. O que mais me impressionou foi a maneira como a atividade foi adaptada para as pessoas da nossa faixa etária. Ao contrário do que eu pensava, não precisava forçar e acompanhar um ritmo acelerado. Todos estavam ali para se cuidar de maneira respeitosa e sem pressa, descreve Beatriz.

Além disso, ela comenta que percebeu que os participantes eram muito acolhedores e a troca de experiências fez ela se sentir parte de algo maior.

- Não era apenas uma questão de exercício físico, mas também de conexão com outros e com as suas próprias capacidades, observa.



Mudanças após entrar no grupo

Aos poucos, a vida foi se transformando. A prática regular de atividades físicas

deu a ela mais disposição e a rotina no grupo ajudou a fortalecer a sua autoestima. Ao longo das semanas, percebeu uma melhoria significativa na saúde física: músculos ficaram mais fortes, mobilidade melhorou e a sensação de cansaço constante diminuiu, além também de participar de oficinas de dança, artesanato e coral onde se encontrou mais ainda no grupo.

No aspecto emocional, a convivência com outras pessoas da mesma faixa etária foi fundamental. Com o tempo, aprendeu que a velhice não é um período de limitações, mas de experiências novas. Participando de atividades culturais, como rodas de conversa e eventos sociais, pode redescobrir seus próprios interesses e até desenvolver novos hobbies. Seu senso de pertencimento aumentou e a sensação de solidão que antes lhe acompanhava foi substituída por uma sensação de comunidade e apoio mútuo.

- Além disso, percebi que a saúde mental também está diretamente ligada à saúde física. O grupo me ajudou a reduzir o estresse e a ansiedade e as conversas com os membros do grupo me deram novas perspectivas sobre a vida. A sensação de que ainda posso aprender e crescer, independentemente da idade, trouxe uma nova luz ao meu dia a dia”, alegra-se Beatriz.



Algumas considerações



Hoje, aos 72 anos e participando há 21 anos, Beatriz declara que a experiência de participar do grupo Maturidade Ativa foi transformadora. Não apenas melhorou a saúde física, mas também a saúde mental e emocional. O grupo proporcionou a chance de reconectar com outras pessoas, redescobrir autoestima e perceber que a velhice pode ser uma fase rica e cheia de possibilidades. Hoje, participando ativamente de todas as atividades oferecidas, *“Sinto-me mais feliz e motivada para seguir a vida com mais disposição e otimismo”*, concluiu Beatriz.

A participação no grupo Maturidade Ativa não é apenas sobre melhorar a saúde, mas também sobre reescrever a narrativa da velhice, mostrando que, em qualquer fase da vida, é possível buscar qualidade de vida e felicidade. A maturidade não é um ponto final, mas uma nova fase cheia de potenciais a serem explorados.

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

Raufer Costa – Licenciatura e Bacharel em Educação Física, formado pela Universidade Luterana do Brasil (Ulbra - Cachoeira do Sul). Auxiliar de Programas Sociais do Sesc Cachoeira do Sul, Facilitador da Maturidade Ativa do Sesc. E-mail: rdscosta@sesc-rs.com.br

Propósito social: O trabalho realizado e a relação com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)

Gabriela Citolin

Introdução

O desenvolvimento de iniciativas relacionadas a um propósito maior a favor da sociedade, indo ao encontro de ações globais e iniciativas vinculadas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), está entre os pilares do trabalho desenvolvido juntamente com participantes do Programa Sesc Maturidade Ativa da Cidade de Carazinho/RS, o que promove consequentemente o envelhecimento ativo e seu bem-estar, pois se sentem valorizados em poder contribuir com a sociedade onde estão inseridos.

Este relato de experiência tem como objetivo fazer a relação com alguns dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável ao Trabalho Social com o público que participa do Programa SESC Maturidade Ativa, bem como sua integração ao envelhecimento ativo e saudável.

Método

O presente trabalho é caracterizado como um relato de experiência com o objetivo de relacionar a atuação do Trabalho Social com Idosos do Programa Maturidade Ativa e os benefícios que observamos nos que participam das ações e iniciativas relacionadas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e na comunidade que recebe as ações solidárias, proporcionando, além do envelhecimento ativo o protagonismo da pessoa idosa e a valorização deste público que em muitas situações sofre com a discriminação e etarismo.

Discussão

Origem dos Objetivos

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) fazem parte de um plano de ação global sugeridos pela Organização das Nações Unidas - ONU e têm como objetivos principais, até o ano de 2030, garantir os direitos humanos,

erradicar a pobreza e a fome, garantir água, saneamento e energia para todos, oferecer saúde e educação de qualidade, combater as desigualdades e as injustiças, promover a igualdade de gênero, enfrentar a degradação ambiental e as mudanças climáticas, proteger a biodiversidade, estimular o desenvolvimento sustentável e promover sociedades pacíficas e inclusivas (Scabin, 2023).

A Organização das Nações Unidas (ONU) é formada por países que se reuniram voluntariamente, em 1945, para trabalhar pela paz, justiça e desenvolvimento sustentável, unindo 193 países para buscar soluções comuns para desafios compartilhados.

A Conferência das Nações Unidas sobre Desenvolvimento Sustentável, realizada no Rio de Janeiro em 2012, foi um marco importante na discussão sobre os ODS e no estabelecimento de um novo plano de ação para o desenvolvimento sustentável.

Ela surgiu de um processo global participativo, iniciado em 2013 e coordenado pela ONU, com a contribuição de governos, sociedade civil, iniciativa privada e instituições de pesquisa. Sua implementação teve início em janeiro de 2016, dando continuidade à Agenda de Desenvolvimento do Milênio (2000-2015) (IDIS, 2023).

Dimensões

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável estão, segundo a Organização das Nações Unidas, associados a 4 dimensões:

Social – relacionada às necessidades humanas, de educação, melhoria da saúde, qualidade de vida e justiça.

Econômico – nos faz refletir principalmente sobre a necessidade de redução de utilização dos recursos naturais, sobre a produção de resíduos e o consumo consciente de energia.

Ambiental - sobre medidas efetivas contra mudanças climáticas, da preservação e conservação do meio ambiente, proteção das florestas e da biodiversidade, equilíbrio e sustentabilidade dos recursos naturais.

Institucional - diz respeito às capacidades de aplicabilidade dos objetivos.



Fonte: Grupo de Trabalho da Sociedade Civil para a Agenda 2030 do Desenvolvimento Sustentável.

Caracterização do Grupo Sesc Maturidade Ativa Carazinho

O Grupo é formado por 180 integrantes, pessoas do sexo masculino e feminino, com idade superior a 50 anos e aluna mais velha com 94 anos. Os encontros sistemáticos ocorrem semanalmente, todas as segundas-feiras, no turno da tarde, com duração de 1h a 1h30 minutos. Palestras sobre saúde, dinâmicas integrativas, vivências práticas, ações de voluntariado, viagens e passeios são algumas das experiências oferecidas, com o objetivo de desenvolver as seguintes temáticas: Gerontologia como tema transversal, Protagonismo do Idoso, Envelhecimento Ativo e Intergeracionalidade.

Relação do trabalho social com idosos e os ODS

Ao direcionando o olhar de relação entre a atuação do Serviço Social do Comércio, Sesc/RS e os ODS, refletimos sobre a importância de integrar iniciativas de cuidado e bem-estar para o público idoso com as metas globais de desenvolvimento sustentável, especialmente nas ações relacionados à saúde, promoção da igualdade, cultura da paz e justiça, que são os principais eixos relacionados a este relato de experiência.

Garantir oportunidades para que os idosos tenham acesso a recursos e ferramentas para combater a exclusão social e a discriminação relacionada à idade, são importantes reflexões para a sociedade que cada vez amplia suas estatísticas relacionadas à expectativa de vida e longevidade.

Por ser um desafio global as questões que envolvem o envelhecimento populacional, os ODS oferecem diretrizes para criar políticas e programas que assegurem a dignidade das pessoas idosas, promovendo um futuro justo e equitativo para todos.

Como enfatizado, a agenda global sugerida pela ONU concentra estratégias governamentais, da sociedade civil, do meio acadêmico, profissional e setor privado para melhorar a vida das pessoas, incluindo idosas e da comunidade onde está inserida (OPAS, 2020). Relacionamos na sequência os principais ODS envolvidos na execução do trabalho com o programa no âmbito municipal.

ODS 3 - Saúde de Qualidade: Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas as pessoas, em todas as idades

Envolve garantir o acesso a serviços de saúde de qualidade, promover hábitos saudáveis e prevenir doenças comuns na terceira idade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é definida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades. Já o termo bem-estar deve ser definido de forma que permita pronta relação com outros conceitos, tais como: necessidades, liberdades, felicidade, adaptação, controle, capacidade de previsão, sentimentos, sofrimento, dor, ansiedade, medo, estresse e saúde.

Garantir uma vida saudável e promover o bem-estar de todos os habitantes do mundo é essencial para que existam sociedades prósperas. O acesso à saúde e bem-estar é um direito humano. Nesse sentido, o Sesc incentiva e motiva seus grupos sociais a propor atividades que possam contribuir com a saúde de forma integral dos seus alunos e idosos, trazendo inúmeros benefícios principalmente no aspecto de prevenção.

No sentido social, a participação em grupo já traz benefícios pela sua interação e criação de novos vínculos. Há grandes constantes humanas nas relações entre as pessoas: a necessidade de companhia, de compaixão, a capacidade de compreensão, o desejo de comunicar e a constituição comunitária, que diminui as sequelas de um envelhecimento por vezes solitário, com a diminuição da atividade laboral, ausência paulatina de pessoas queridas, que desencadeariam processos negativos.

A prática de atividade física é um fato a qual atinge todas as esferas sociais, um meio de relacionamento e de identificação com pessoas com as mesmas

características, assim como o estabelecimento de um grupo de amigos. Estas ações em grupo possibilitam ao praticante benefícios físicos e psíquicos, pois oferecem componentes recreativos ou de melhora das capacidades físicas, com intuito de prevenir e de manter a condição física. Também levando em consideração com base no movimento que pode ser sentido e vivido, respondendo a estímulos diferentes, beneficiando-o na manutenção de movimentos funcionais importantes para sua autonomia (GEIS, 2003).

Fazendo a relação de Trabalho com o Programa Maturidade Ativa, como o que foi colocado pelos autores, observa-se nitidamente esses benefícios na prática diária, no âmbito social, físico, mental e espiritual. Muitos iniciaram no Programa por orientação médica, por indicação de familiares, por convite de amigos ou porque sentiram uma oportunidade positiva de reestabelecimento de bons hábitos, sentimentos positivos, para ter essa convivência sadia, criar novos vínculos sociais e manter a mente e corpo ativos, depois que se depararam com a “inatividade” na aposentadoria, a ausência dos familiares no lar, sintomas de depressão e demais perdas fisiológicas associadas ao envelhecimento.

Essa compreensão acerca das características do público participante do Programa se dá a partir da anamnese que é feita individualmente no momento da sua inscrição. Assim, tendo conhecimento sobre suas expectativas e também sobre sua saúde, conseguimos direcionar o trabalho de forma mais assertiva, pensando na melhora de sua saúde integral. O retorno e resultado positivo é observado a partir da participação efetiva no grupo, pois muitos estão desde a fundação do próprio grupo, em novembro de 2005, o grupo se mantém ativo e com número significativo de frequência, participa das demais ações oferecidas pela unidade como ações culturais, academia, integração com outras instituições parceiras, observamos essa independência e mobilidade, fatores importantes para sua autonomia e manutenção da autoestima.



Palestras sobre saúde e vivências práticas, que contribuem para a manutenção das capacidades físicas, atividades funcionais e autonomia.



ODS 10 - Redução das Desigualdades e ODS 16 - Paz, Justiça e Instituições Eficazes

É crucial garantir que as pessoas idosas sejam ouvidas e vivam com dignidade e segurança, combatendo a exclusão social e a discriminação relacionada à idade. Defende-se a necessidade de diagnósticos situacionais por municípios, com apoio de organizações governamentais e instituições ligadas diretamente à população idosa, para elaborar propostas concretas que possam ser efetivas (Silveira et al, 2022).

A ONU busca destacar a importância de garantir que as pessoas idosas possam participar e dialogar sobre essa construção, inclusive oportunizando o crescimento ao acesso ao meio digital, visto que a “quarta revolução industrial, caracterizada por rápida inovação digital e crescimento exponencial”, transformou todos os setores da sociedade, ocasionando novos desafios com crimes cibernéticos e desinformação que ameaçam os direitos humanos, a privacidade e a segurança das pessoas mais velhas (ONU News, Perspectiva Global Reportagens Humanas, 2025).



Ações e eventos em parceria com lideranças locais, órgãos governamentais e sociedade civil em defesa da igualdade e direitos da pessoa idosa.



Dentro do Pilar “Humanidade”, o Sesc estimula ações de voluntariado entre seus programas de atuação e, na Maturidade Ativa, adicionamos ao cronograma, em média, uma campanha social mensal, para estimular a prática da empatia e solidariedade, vinculando às ações de igualdade. Como exemplo, na imagem abaixo, doação em datas especiais para Escolas de Bairros Vulneráveis da cidade, promovendo também a cultura da paz e intergeracionalidade.



ODS 11- Cidades e comunidades sustentáveis e ODS 12- Consumo e produção responsáveis

Os 2 Objetivos citados estão correlacionados à sustentabilidade, assim são trabalhados de forma integrada no Programa Maturidade Ativa.

Levando em consideração o conceito de meio ambiente que é o conjunto de elementos, processos e dinâmicas biológicos, físicos e químicos que criam condições e mantêm a vida no planeta Terra, compreendendo também os seres humanos e as dinâmicas sociais, culturais e econômicas, procuramos estimular ações que remetem à conscientização sobre a valorização, sobre o cuidado e a reeducação, pois é dele que retiramos os elementos essenciais para a nossa sobrevivência, como água, ar, alimentos e matérias-primas, um dos motivos pelos quais a sua conservação se faz tão importante (Gutarrara, 2025).

A cultura organizacional do SESC preconiza ações voltadas aos ODS, por isso está intrínseco no dia a dia entre colaboradores, alunos, clientes e quem tem contato com as atividades da instituição. No cronograma mensal da Maturidade Ativa, adicionamos ações práticas, sociais e ambientais, reflexões com profissionais da área e abordagens empíricas entre participantes do próprio grupo, pois muitos se sentem convidados a contribuir com seu conhecimento, compartilhando com os demais colegas vivências e hábitos positivos do seu cotidiano que tem relação com a temática.



Projeto Pedacinhos de amor, que reutiliza materiais e são confeccionadas peças para doação a Lar de Idosos e para crianças vulneráveis nascidas na maternidade do Hospital da Cidade.



Projeto MaturiExperience, com trilha guiada e diálogo sobre sustentabilidade.



Doação de armações de óculos para pessoas em situação de vulnerabilidade social atendidos pelo Lions de Carazinho/RS.

Considerações finais

A partir do presente relato de experiência concluímos que o diálogo, a reflexão e a prática promovida para e entre os participantes do Grupo Maturidade Ativa (Cidade de Carazinho/RS) durante os encontros e atividades sistemáticas, relacionando as ações aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), sugeridos pela ONU, promovem a saúde, o envelhecimento ativo dos mesmos, valorizando-os como protagonistas em benefício do meio ambiente e da sociedade onde estão inseridos, refletindo positivamente em sua autoestima por estarem unidos com ações de solidariedade a um propósito comum.

Referências

GEIS, Pilar Pont. Atividade física e saúde na Terceira Idade - Teoria e Prática. Editora Artmed. 2003

GUITARRARA, Paloma. "Meio ambiente"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/geografia/meio-ambiente.htm>. Acesso em 13 de dezembro de 2024.

Grupo de Trabalho da Sociedade Civil para a Agenda 2030 do Desenvolvimento Sustentável, disponível em: <https://gtagenda2030.org.br/ods/>

IBERBOLA. Promovemos a igualdade de oportunidades e o respeito à diversidade. Disponível em <https://www.iberdrola.com/sustentabilidade/>

IDIS (Instituto para o Desenvolvimento do Investimento Social). O que são ODS e o que eles têm a ver com impacto social – 2023 Disponível em <https://www.idis.org.br/>

SCABIN, Denise. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). São Paulo/SP. Governo do Estado. Disponível em <https://semil.sp.gov.br/educacaoambiental/prateleira-ambiental/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-ods>. Acesso em: 11 dezembro. 2024

SILVEIRA, Adriana da Silva Silveira; HERTER, Cátia da Silva; VEIT, Deise Vincensi; COSTA, Marcelo Cacinotti; GARCES, Solange Beatriz Billig. Desafios dos objetivos do desenvolvimento sustentável (ODS) em relação ao envelhecimento humano. XXVII Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão: Agenda 2030 e os objetivos de desenvolvimento sustentável; Unicruz: Rio Grande do Sul, 2022.

Organização Mundial da Saúde (1948). Relatórios Resumidos sobre Atas e Atas Finais da Conferência Internacional de Saúde, de 19 de junho a 22 de julho de 1946. Organização Mundial da Saúde, disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/85573>

ONU News. Perspectiva Global Reportagens Humanas, 2025. Disponível em <https://news.un.org/pt/story/2021/10/1765162#:~:text=Este%201%C2%BA%20de%20outubro%20%C3%A9,todos%20os%20setores%20da%20sociedade>

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

Gabriela Citolin - Especialista em Fisiologia e Prescrição do Exercício Físico pela Universidade Gama Filho (UGF), Porto Alegre/ RS, Brasil. Atua no Sesc Maturidade Ativa Carazinho - Cidade de Carazinho/RS. E-mail: gcitolin@sesc-rs.com.br

Cuidados paliativos: uma experiência pessoal

Mônica Novello

Introdução



A partida do meu avô, uma figura central em minha vida, desencadeou uma profunda reavaliação da minha prática profissional. Atuando diretamente com pessoas idosas, sempre me esforcei para promover a alegria, a autonomia e a valorização da experiência. No entanto, a dor do luto me forçou a confrontar uma lacuna significativa: a quase total ausência de conversas sobre a finitude nos espaços dedicados ao envelhecimento.

Relato

Neste relato, conto minha experiência vivida entre o Natal de 2023 e primeiros dias de 2024, quando demos entrada no hospital de Clínicas de Passo Fundo, pela emergência do SUS (Sistema Único de Saúde), com meu avô de 91 anos. Na época com suspeita de AVC Isquêmico, também conhecido como derrame ou isquemia cerebral¹.

No dia de Natal, meu avô começou a apresentar dificuldades acentuadas de locomoção e, com o passar das horas, o lado direito do corpo foi enrijecendo e paralisando. Diante desse quadro, nos dirigimos ao Hospital em busca de atendimento. Ao dar entrada na emergência, ele foi atendido inicialmente por uma enfermeira, que aferiu sinais vitais, fez alguns questionamentos e o encaminhou para atendimento médico.

¹ Ocorre quando há bloqueio ou redução do fluxo sanguíneo para uma área do cérebro, levando à morte das células cerebrais devido à falta de oxigênio e nutrientes. É o tipo mais comum de AVC, representando cerca de 85% dos casos.

Após uma tarde inteira de espera, sentado em uma cadeira de rodas, e a realização de alguns exames de imagem, ele foi colocado em uma poltrona mais confortável. Em seguida, o neurologista veio conversar conosco. Explicou que, a princípio, tratava-se de um AVC Isquêmico. Informou que ele ficaria internado para tratar o caso e fazer mais exames.

Iniciamos então um processo de acompanhamento com uma equipe multiprofissional. Fonoaudiólogo, fisioterapeuta, e o próprio neurologista. Meu avô passou a ser alimentado por sonda nasogástrica, e, no dia 27 de dezembro, foram realizados exames de ressonância magnética e tomografia computadorizada.

Os exames revelaram que não se tratava de um AVC Isquêmico, mas sim de dois tumores cerebrais já em estado metastáticos (um localizado no lobo frontal direito e outro no lobo parietal esquerdo), além de um nódulo significativo e também metastático no pulmão, associado a um quadro de enfisema pulmonar.

Foi então que o neurologista nos deu a notícia: o caso era irreversível, e o tratamento seria apenas paliativo. Segundo ele, meu avô teria, no máximo, algumas semanas de vida. Cabia a nós decidir se seguiríamos com o tratamento paliativo no hospital ou em casa.

Após um período de discussão entre os filhos, foi decidido que meu avô seria levado para casa. No momento da alta hospitalar, alguns profissionais passaram para entregar as receitas médicas, e ensinar como proceder com os equipamentos para alimentação, hidratação e administração de medicamentos via sonda em casa.

Após quatro dias em casa, devido ao uso de medicamentos fortes, uma úlcera antiga se rompeu, e meu avô vomitou e bronquioaspirou. Chamamos a SAMU, que demorou cerca de 45 minutos para chegar. Ao dar entrada no hospital, o médico questionou a possibilidade de intubação, caso necessário.

Optamos por não autorizar, para evitar prolongar seu sofrimento. E na mesma noite ele veio a óbito.

Após o ocorrido, busquei conhecer e entender melhor sobre os temas da tanatologia e cuidados paliativos. Fiz um curso sobre perda e luto e um outro sobre cuidados paliativos, que têm me ajudado muito no processo de finitude de meu avô.

Morte como tabu

Ainda hoje, a morte é tratada como um tabu. Isso impede que se fale abertamente sobre o tema, e, em muitos casos, leva famílias a manterem seus entes queridos ligados a máquinas e sobrevivendo de forma mecânica em

UTIs/CTIs², apenas para que continuem ali, mesmo que isso represente dor e sofrimento.

É urgente que se fale da morte abertamente, desmistificando essa fase da vida. Esta fala nem sempre é fácil. Nós, que trabalhamos com grupos de pessoas idosas, precisamos estar preparados para trazer o assunto da finitude e suas implicações de forma leve e esclarecedora, sempre buscando trazer informações claras sobre este processo e como lidar com ele, sem maiores danos emocionais e psicológicos.

Em suma, trata-se de um assunto ainda muito marginalizado nas rodas de conversa, tanto nas famílias, como em grupos de convivência, o que torna a prática muito mais pesada e insegura para os familiares, pois traz consigo o medo do prejulgamento e da tomada de decisão.

Mas através da conversa aberta e de um trabalho em conjunto sobre esta temática pode-se minimizar estes medos e trazer uma segurança e entendimento maior para esta tomada de decisão.

Reflexão

Percebi que, ao priorizarmos exclusivamente o “envelhecimento ativo” e a “longevidade”, inadvertidamente construímos uma redoma onde a morte se torna um tabu, um tema a ser evitado a todo custo.

Essa omissão, embora bem-intencionada, pode privar as pessoas idosas de um espaço vital para reflexão, para a organização de seus desejos e, crucialmente, para a elaboração de suas próprias narrativas sobre o fim da vida.

Essa omissão não é um mero descuido; ela reflete uma cultura social mais ampla que higieniza a morte. Vivemos em uma sociedade que valoriza a juventude, a produtividade e a negação da decadência. A velhice, por si só, já é muitas vezes marginalizada, e a associação da velhice com a proximidade da morte a torna ainda mais incômoda.

Nos espaços dedicados às pessoas idosas, essa negação se manifesta na ênfase quase exclusiva em atividades que remetem à “continuidade da vida” – exercícios físicos, jogos, festas, viagens...

Tudo isso é, sem dúvida, importante e benéfico. No entanto, ao evitar o tema da finitude, corre-se o risco de criar uma bolha de irreabilidade, onde a parte mais fundamental da experiência humana é silenciada.

Ao negar a oportunidade de discutir abertamente a morte, não estamos apenas silenciando um aspecto inevitável da existência humana, mas também

² As UTIs ou CTIs são áreas restritas dentro de um hospital que recebem pacientes em estado grave e que precisam de monitoramento de alta complexidade 24 horas. Saiba mais em: <https://site.hcrp.usp.br/hc-lanca-cartilha-sobre-o-trabalho-nos-ctis/>

subtraindo a chance de um envelhecimento mais consciente, sereno e, paradoxalmente, mais pleno.

Afinal, reconhecer a finitude não é render-se à desesperança, mas sim abraçar a totalidade da experiência humana, permitindo que cada dia seja vivido com mais propósito e significado.

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

Monica Novello - Formada em Administração de empresas pela Universidade de Passo Fundo (UPF) e pós graduações em Psicanálise e Psicologia, Gerontologia e o Cuidado com o Idoso e Gestão de Pessoas pela Faculdade Metropolitana. Trabalha há 20 anos no Sistema Fecomércio - Sesc RS - Unidade de Passo Fundo, passando por diversos setores. Há 4 anos atua como facilitadora do Grupo de Maturidade Ativa - Trabalho social com Pessoas Idosas. Atua à frente do grupo, em sua coordenação e, também, de algumas vivências como a de estimulação cognitiva, voluntariado e dialogando sobre a vida, na qual promove debates e rodas de conversa sobre diversos temas relacionados ao envelhecimento humano, tendo a Gerontologia como tema transversal. E-mail: MNovello@sesc-rs.com.br



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

Sesc Maturidade Ativa vai ao Shopping

Fernanda Regina Rodrigues

Introdução

O presente trabalho relata a experiência bem sucedida até o momento do Grupo de pessoas 50+ oriundas do Sesc RS, em parceria com o Shopping Total. “Maturidade Ativa” é um Projeto destinado a promover um envelhecimento ativo, saudável e feliz e este projeto visa proporcionar atividades de incentivo à saúde e bem-estar para pessoas com 50 anos ou mais. As atividades incluem práticas corporais e esportivas, experiências de turismo e lazer, atividades culturais e artísticas, além de ações de prevenção em saúde e voluntariado.

O grupo reúne-se todas as terças e quintas-feiras, das 14h às 16h, na Loja Senac Distrito Criativo do Shopping Total, da capital porto-alegrense. A participação é gratuita e visa fomentar a convivência, o aprendizado e o desenvolvimento de potencialidades dos participantes, além de realizar trabalhos comunitários e solidários. Apesar do pouco tempo de execução do Projeto, percebe-se o quanto ele é saudável e eficiente como protetor das comorbidades da velhice e promotor de experiências bem sucedidas entre as pessoas mais longevas.

Envelhecimento populacional versus programas sociais

A progressiva diminuição de nascimentos e a elevação do aumento da expectativa de vida estão modificando o perfil da população mundial: constata-se que o número de pessoas idosas vem aumentando em escala bastante elevada. Aconteceu a partir do século XIX, como resultado das melhores condições de vida, da globalização, novas tecnologias em saúde e surge um novo segmento de pessoas que conquistam a longevidade e, paralelamente, emergem novas exigências.

No Brasil, a situação não é diferente: verifica-se que a população idosa aumenta e a dos jovens diminui. Isto denota a importância da preservação da vida, processo no qual a categoria saúde está imbricada e a humanidade tem se beneficiado com seus novos conhecimentos adquiridos.

Que o envelhecimento da população brasileira é um fato recente já é sabido, por meio do resultado de transformações sociais, crescimento populacional, avanços

da ciência e de melhores condições de vida obtidas por meio das reivindicações das próprias pessoas idosas, que, de acordo com o Estatuto da Pessoa Idosa (lei n. 10.741/2003), são todas aquelas com 60 anos ou mais.

A criação de programas sociais voltados para as pessoas idosas, como as universidades para a terceira idade e os grupos de convivência para idosos no Brasil tem sido uma experiência inovadora que tornou a sociedade brasileira mais sensível aos problemas desse segmento populacional. O Sesc, em sua busca pelo bem-estar social, iniciou o programa Trabalho Social com Pessoas Idosas (TSI) em 1963 e naquela época, apenas 5% da população tinha mais de 60 anos, algo em torno de três milhões de habitantes.

O Sesc atuou ao longo desses anos como aliado, promovendo sociabilização, ações de valorização, combate ao idadismo e relações intergeracionais. Também esteve presente apoiando com informações e reflexões a ação política das pessoas idosas. Realizou debates sobre a Constituição de 1988 e levou delegações de idosos para a Assembleia Constituinte, promoveu discussões sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e até hoje incentiva a participação nos conselhos das pessoas idosas. Além disso, mantém parcerias e diálogos com instituições privadas e públicas que têm relação direta com o tema, como a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), a Fundação Perseu Abramo (FPA), o Centro Brasileiro de Análise e Planejamento (Cebap), prefeituras municipais e estaduais, entre muitas outras. (Mais60, p. 107-108)

Os grupos de convivência foram criados para resgatar a dignidades dos idosos. Servem como meio de informação, tratando valores e saberes sobre cidadania, sexualidade, onde também promovem a integração, socialização e o lazer entre eles. Acontecem vivências com momentos de prazer, de satisfação, de aprendizado, e também da troca de novas experiências.

É maior a participação de mulheres do que de homens nos grupos de convivência de pessoas idosas. Elas necessitam de atendimento às necessidades próprias da faixa etária, características peculiares que devem ser atendidas para um pleno desenvolvimento de sua velhice.

Porém, o que tem ocorrido neste século são muitas mudanças nos antigos estilos de vida, exigindo da pessoa idosa uma reformulação nos conceitos e posturas, além da preocupação com a manutenção de sua autonomia e com a boa qualidade de vida.

Embora seja crescente essa elevação em número, percebe-se que desde a década de 1960, foram incontáveis os desafios que as pessoas idosas tiveram que superar para atingir tal patamar. Atualmente, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Censo Demográfico 2022, a população brasileira acima de 60 anos atingiu a quantidade de mais de 32,1 milhões de pessoas, perfazendo 15,6% do total da população do país, que é de 203 milhões

de pessoas, e um salto de 56% em relação ao total de pessoas idosas na contagem de 2010.

O consumidor nessa faixa etária geralmente é chamado “baby boomer” por pertencer à Geração Baby Boom, que veio antes da Geração X. Ou seja, são aqueles indivíduos nascidos antes de 1965.

Esse é um grupo importante para o mercado de consumo, não somente por ser cada vez mais numeroso, mas também pela participação ativa nas compras. Quem mostra isso é a Sociedade Brasileira de Varejo e Consumo (SBVC), em parceria com a AGP Pesquisas, na sétima edição do estudo “Hábitos de Compra do Consumidor 60+”, apresentado em outubro de 2023.

A pesquisa revela que 83% dos consumidores idosos no Brasil são responsáveis pelo controle das próprias finanças e pelas decisões de compra. Mais ainda, esse é um perfil bastante ativo no varejo, com boa parte dos indivíduos fazendo compras semanalmente.

As pessoas idosas estão aumentando o percentual de compras online, porém as físicas fazem parte de suas vidas e a presença delas em grandes centros de compras, como os shoppings, continuam acontecendo por uma série de motivos, sendo a segurança, acessibilidade e estacionamento alguns dos itens constantes na pesquisa.

Seguindo essa corrente, profissionais de saúde estão utilizando os espaços dos shoppings para realizar atividades físicas e de educação em saúde com essa população, que só cresce nas estatísticas e necessita manter a qualidade de vida para um envelhecimento longo e saudável. Praças de alimentação, cinemas e salas são espaços de lazer, entretenimento, conhecimento e vida saudável, em que cada vez mais pessoas escolhem participar desses ambientes.

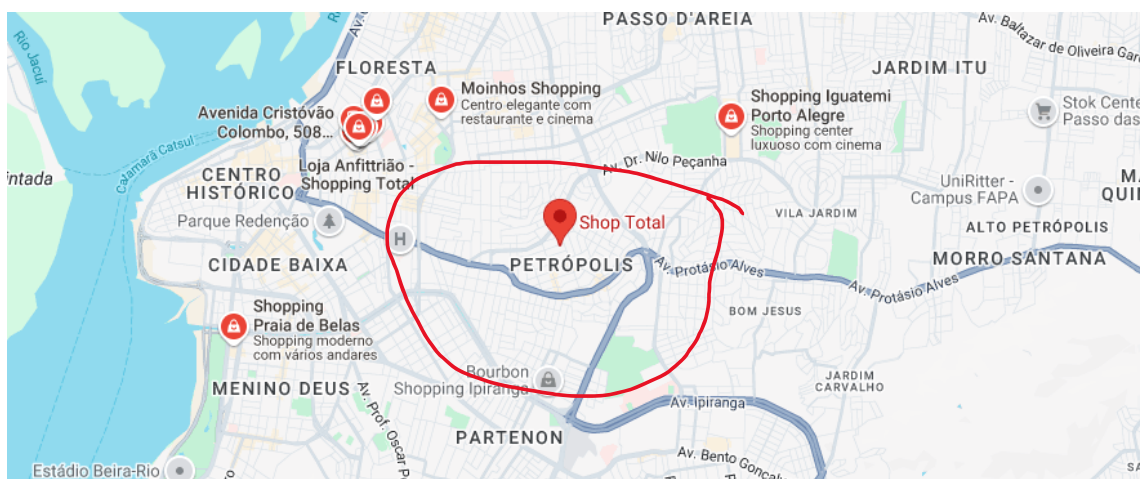
Shoppings: local de consumo, encontro e entretenimento

Os Shoppings tornaram-se, além de local de consumo, pontos de encontro e polos de entretenimento. Um delimitado - mas importante - espaço de consumo transformou-se numa espécie de programa, vivenciado por uma imensa gama de pessoas espalhadas pelo mundo e no Brasil. Atraído não apenas pela extensa diversidade e possibilidade de consumo, mas, sobretudo, pela oportunidade de usufruir de serviços os mais variados e vivenciar agradáveis momentos de sociabilidade ao lado de amigos e familiares, o frequentador idoso constrói sua relação com o shopping com base na afetividade e sociabilidade que mantém com o referido ambiente.

Essa relação torna-se ainda mais sólida na medida em que se evidencia o crescimento dos grandes centros urbanos, com todos os problemas que lhe são inerentes – ausência de segurança, trânsito mais lento, tempo cada vez mais escasso para se dedicar às atividades diárias e encontrar pessoas -, e o Shopping Center procura facilitar a vida da pessoa idosa, permitindo-lhe encontrar bens, serviços e pessoas queridas do seu convívio no mesmo lugar,

sem ter que percorrer diversas áreas da cidade.

O Projeto do Sesc Maturidade no Shopping Total



O Projeto Maturidade Ativa está há mais de 20 anos no Estado com o objetivo de promover qualidade de vida e envelhecimento ativo de pessoas com idade igual ou superior a 50 anos. Capitaneado pelo Sistema Fecomércio-RS/Sesc, os participantes reúnem-se para conviver, divertir, confraternizar, aprender e desenvolver seus potenciais, além de realizar trabalhos comunitários e solidários.

Trata-se de um movimento social organizado que tem por missão construir um novo significado para o envelhecimento, valorizando o papel do participante na sociedade contemporânea e a prática da responsabilidade individual e coletiva. Atualmente, são 58 grupos ativos com atividades sistemáticas no RS¹.

O Shopping Total, inaugurado em 29 de maio de 2003 com um conceito diferenciado de lifestyle, rapidamente se consolidou como o shopping center com a maior diversidade em opções de compras, lazer e entretenimento. São 450 lojas e 890 mil clientes por mês. O Total é o único Shopping no Estado que compõe o Patrimônio Histórico, sendo o maior conjunto privado tombado no Rio Grande do Sul, e faz parte dos bairros Moinhos de Vento, Floresta, 4º Distrito, Independência e Centro.

O empreendimento conta com hubs de Educação, Saúde e academia, além de grandes marcas do varejo e uma diversidade de opções de consumo e serviços. Desde 1996, a ECM – Equipe Corpo Movimento, formada por profissionais da área da saúde, desenvolve atividades de caráter físico e socioculturais, com pessoas maiores de 50 anos. Profissionais de Educação Física (Rita Longarai, juntamente com Claudia Pereira) apresentaram ao Setor de Marketing do Shopping o Projeto da Caminhada Total que foi instituído com apoio do Shopping. O Projeto teve início com a participação de 12 alunos, sendo que até o ano de 2023 passaram pelo grupo mais de 1000 pessoas idosas, sendo que muitas delas acompanharam as atividades por mais de 16 anos. Os principais e mais significativos resultados foram relacionados à significativa melhoria da qualidade

de vida destas pessoas idosas e seus relatos legitimaram o trabalho. Em julho de 2023, as atividades foram concluídas e uma oportunidade para novos projetos se abriu no Shopping.

Após 20 anos de atividades voltadas ao público maduro, a equipe de Marketing do Shopping Total inicia nova parceria com um projeto já consolidado no RS, surgindo então o Projeto Maturidade Ativa Sesc/RS no Shopping Total¹. É o 6º da Capital gaúcha e o 59º do Estado, sendo os encontros voltados a pessoas com 50 anos ou mais. Iniciou suas atividades em 23 de abril, todas as terças-feiras, das 14h às 16h, na Loja Senac Distrito Criativo².

Criar um novo grupo de pessoas idosas transforma vidas e dá um novo significado ao envelhecimento. O sucesso deste projeto que existe há vinte anos no RS é coordenado por Michele Bittencourt, que tem em sua agenda de atividades práticas corporais e esportivas, experiências de turismo e lazer, atividades culturais e artísticas e ações de prevenção em saúde e de voluntariado. O pré-requisito para participar, além da idade, é possuir a Credencial Sesc, que pode ser feita no mesmo endereço no Shopping Total, no momento da adesão, ou em qualquer Unidade do Sesc/RS, sem custo.

Parcerias

Após tratativas iniciais entre as coordenações técnicas das duas instituições, o Sesc RS e o Shopping Total, foram acertadas as formas de ingresso do público alvo, sendo o mínimo de 50 anos, sem limite de idade. Com isso, foram feitas as inscrições sociais das pessoas com participantes e realizado um primeiro planejamento físico do espaço a ser utilizado nas dependências do SENAC que foi abrigado nas dependências do Shopping.

Este Projeto do Sesc RS Maturidade Ativa Shopping Total iniciou suas atividades em 23 de abril de 2024. Mas após meses de um triste período de desastre climático que abalou diversas cidades do Rio Grande do Sul devido a enchentes, aconteceu a suspensão das atividades, sendo reiniciadas em julho.

Na parceria entre ambas entidades ficou acordado que, quinzenalmente, seriam realizadas atividades com pessoas maiores de 50 anos nas modalidades de Educação em Saúde, com temas planejados em cronogramas mensais e realizados por profissionais de saúde convidados.

Concomitante a isso, acontece o projeto Viver Bem, da Unimed Saúde com palestras e oficinas de trocas de conhecimento, que também acabou sendo parceiro. As temáticas foram todas escolhidas pelas pessoas idosas atendidas pelo Programa, numa reunião mensal, ocorrida todas nas primeiras terças do mês.

Outra ação oferecida para esse segmento foi a oficina de atividades cognitivas, uma extensão das atividades já consolidadas do Programa Maturidade Ativa

¹ Mais informações em www.sesc-rs.com.br/assistencia/maturidadeativa.

² Loja 1231, Av. Cristóvão Colombo, 545. A inscrição deve ser feita mediante agendamento pelos telefones (51)3018-7000 e (51)3018- 8000.

como estímulo da memória. A proposta do Programa de Inclusão digital também foi elencado no Projeto do Sesc RS e foi iniciado.

Dessa forma, ficou acertado que o Projeto teria a seguinte programação:

- Oficinas nas quintas de Educação em Saúde, com equipe multiprofissional, além da Parceria com Viver Bem Unimed.
- Memória, estimulação cognitiva, uma vez ao mês.
- Inclusão digital, uma vez no mês
- Reunião mensal com as participantes do Projeto para planejamento de atividades e elaboração do cronograma, sempre no início do mês. Sendo assim, as atividades transcorreram ao longo de 2024, até o encerramento de suas ações, em dezembro.

Considerações finais

As pessoas idosas, em sua maioria, frequentam o Shopping Center desde os tempos em que se viram afastados do trabalho formal, desobrigados de cumprir um tempo pré-determinado de expediente em seus diversos locais de trabalho. A demanda para essa frequência no shopping ocorreu por iniciativa própria de cada um deles e, em seguida, pelo fato de se perceberem frequentando o mesmo espaço.

Sua motivação principal era ter um espaço em que pudessem se encontrar para desenvolver atividades de seu interesse, que lhes propiciassem exercício mental e oportunizassem seu envelhecimento saudável. Atualmente, existem projetos diversos espalhados pelo país com múltiplos exemplos de interações, desde as de atividades físicas, às culturais, às de socialização - como as rodas de conversas organizadas por eles no intuito de se reconhecerem em certo grupo homogêneo de interesses sociais e comuns.

Todas essas ações desenvolvidas têm por objetivo promover a prática de atividades de socialização e reflexão, contribuir para um envelhecimento saudável e digno, oportunizar a melhoria de sua qualidade de vida, a elevação da autoestima e a redução da tendência ao isolamento social, desenvolver o sentimento de grupo, criar condições para o exercício da cidadania e orientar sobre o processo de envelhecimento.

Na capital gaúcha não seria diferente, o Programa Sesc Maturidade Ativa vai ao Shopping ganhou credibilidade e sucesso, afinal a instituição é conhecida nacionalmente como pioneira nos trabalhos sociais com pessoas idosas e seu contínuo planejamento para que as premissas do envelhecimento saudável, ditadas pela Organização Mundial da Saúde, sejam cumpridas por todas as pessoas que habitam a cidade. Trata-se de um projeto que promete realizar mais um dos indicadores de bem-estar e saúde do Sistema Fecomércio.

Referências

MAIS60: estudos sobre envelhecimento /Revista do SESC - Serviço Social do Comércio. A Construção do Trabalho Social com Pessoas Idosas do Sesc São

Paulo – Conexões entre Passado, Presente e Futuro; São Paulo: Sesc São Paulo, v. 34, n. 86, dez 2023. p. de 104 a 117.

SESCRS. Notícias online. Sesc/RS terá novo grupo de idosos do Programa Maturidade Ativa no Shopping TOTAL. Artigo online publicado em 26 de março de 2023. Disponível em: [https://www.sesc-rs.com.br/noticias/sescrs-tera-novo-grupo-de-idosos-do-programa maturidade-ativa-no-shopping-total](https://www.sesc-rs.com.br/noticias/sescrs-tera-novo-grupo-de-idosos-do-programa-maturidade-ativa-no-shopping-total)> Acesso em 2Dez2024.

NSC. Negócios Santa Catarina. Conheça os hábitos de compra da pessoa idosa no Brasil. Artigo online publicado em 28/11/2023. Disponível em: <https://www.negociossc.com.br/blog/conheca-os-habitos-de-compra-da-pessoa-idosa-no-brasil/#:~:text=A%20personalidade%20ativa%20da%20pessoa,fala%20com%20o%20consumidor%20maduro?> > Acesso em 2Dez2024.

PINTO, Marcelo de Rezende Pinto. PEREIRA, Danielle Ramos de Miranda. Investigando o consumo de lazer por idosos. Revista PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review. Vol. 4, N. 1. Janeiro/Abril 2015. Disponível em: <http://repositorio.fjp.mg.gov.br/server/api/core/bitstreams/4223f375-f77e-4fbb-aad6-4ced9d55702d/content>> Acesso em 2Dez2024.

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

Fernanda Regina Rodrigues - Bacharelado em Educação Física. Mestre em Gerontologia Biomédica, com Especialização em Atenção Geriátrica Integrada. Experiência em Envelhecimento e Saúde Pública, trabalhou no Núcleo de Apoio Matricial em Saúde Mental, em EMULT, Fundação Municipal de Saúde de São Leopoldo/RS, promovendo o cuidado integral e interdisciplinar em saúde mental. Atuou no Centro de Referência ao Idoso pela Fundação de Saúde no Município de Canoas/RS. Atualmente é contratada do Sistema Fecomércio SESC-RS, na função de Agente de Programas Sociais do Sesc Alberto Bins Poa/RS. E-mail: frrodrigues@sesc-rs.com.br

Visão da pessoa idosa sobre sua participação em grupos de atendimento no setor público e Sesc Maturidade Ativa

*Diogo Silva
Bruna Bloss
Rodrigo Pires*

Introdução

Este trabalho foi realizado com pessoas idosas participantes de dois tipos de grupos de atendimento: os vinculados ao setor público — como os Centros de Referência de Assistência Social (CRAS), Centros de Convivência e o Serviço de Atenção Integral à Saúde (SAIS) — e o grupo do setor privado representado pelo Programa Sesc Maturidade Ativa. Embora o enfoque principal esteja nas ações do Sesc, a análise comparativa com os serviços públicos é fundamental para compreender diferentes formas de atendimento e seus impactos na vida da pessoa idosa.

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente e inquestionável no Brasil e no mundo. Com o aumento da expectativa de vida surge um novo perfil de idosos, mais ativos e desejosos de manter a qualidade de vida. Nesse contexto, a participação em grupos de atendimento voltados para a terceira idade, tanto no setor público quanto no privado, ganha relevância como estratégia de promoção de bem-estar e inclusão social.

Envelhecimento no Litoral Norte do Rio Grande do Sul

O Brasil experimenta um acelerado processo de envelhecimento populacional. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), estima-se que até 2060, a população idosa represente cerca de 25% da população total do país. Esse fenômeno exige uma atenção maior às políticas públicas e privadas voltadas para o atendimento das necessidades específicas dessa faixa etária.

No contexto regional, o município de Osório, no Litoral Norte gaúcho, exemplifica essa tendência nacional. De acordo com o Censo Demográfico 2022 do IBGE, Osório conta com aproximadamente 10 mil pessoas com 60 anos ou mais, representando cerca de 26% da população local — um índice superior às médias estadual e nacional. Esse expressivo contingente de idosos destaca a urgência de políticas públicas e programas que promovam o envelhecimento ativo, como estratégias de saúde preventiva, acesso à cultura, prática regular de atividades físicas e fortalecimento da convivência

intergeracional.

Diante desse cenário, iniciativas como o Sesc Maturidade Ativa, os serviços oferecidos pelos Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) e pelas Unidades Básicas de Saúde ganham protagonismo. Tais serviços têm papel fundamental na valorização da autonomia da pessoa idosa e no enfrentamento da solidão e do isolamento, aspectos diretamente ligados à saúde física e emocional.

Em Osório, o envelhecimento também se traduz na construção de redes de cuidado, pertencimento e participação. A pessoa idosa deixa de ser vista como alguém à margem e passa a ocupar um papel ativo nas comunidades, como demonstram os relatos e experiências vividas nos grupos de atendimento observados neste estudo.

Políticas públicas e privadas de atendimento ao idoso

Os grupos de atendimento aos idosos são uma ferramenta essencial para a promoção da saúde física e mental, integração social e estímulo à autonomia. No setor público, políticas como o Estatuto da Pessoa Idosa, a Política Nacional do Idoso e os serviços ofertados nos CRAS, SAIS e Centros de Convivência representam importantes avanços, ainda que com limitações estruturais e operacionais.

Sesc RS

No setor privado, o Sesc se destaca com iniciativas voltadas ao envelhecimento ativo por meio do Programa Maturidade Ativa. Embora o Sesc seja uma entidade de natureza privada, possui caráter de finalidade pública, uma vez que tem como missão promover o bem-estar social dos trabalhadores do comércio de bens, serviços e turismo, seus dependentes e a comunidade em geral. Suas ações abrangem áreas de interesse público como educação, cultura, saúde, esporte e lazer, contribuindo diretamente para a construção de uma sociedade mais justa, participativa e saudável.

O programa Sesc Maturidade Ativa, desenvolvido no Rio Grande do Sul, promove o envelhecimento ativo e saudável de pessoas com 50 anos ou mais. Em **Osório**, o programa está presente desde **2010** e consolidou-se como uma referência regional no atendimento à pessoa idosa. Atualmente, a unidade conta com **235 membros ativos**, com idades entre **50 e 84 anos**, que participam regularmente de uma ampla variedade de atividades.

Entre as ações desenvolvidas estão atividades físicas, oficinas de memória, dança, inclusão digital, rodas de conversa, passeios culturais e ações comunitárias solidárias — sempre com o objetivo de fortalecer vínculos sociais, a autonomia e o protagonismo da pessoa idosa. O programa é baseado em uma metodologia de trabalho ativa, que visa à construção de um novo significado para o envelhecimento. Os participantes se reúnem em grupos para conviver, aprender, desenvolver potenciais e realizar atividades comunitárias com significado social.

O Sesc Maturidade Ativa está alinhado com o Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento, da Organização das Nações Unidas (ONU). Além disso, o Sesc-RS realiza anualmente a Convenção SESC Maturidade Ativa, evento que promove a integração entre os grupos do programa de diferentes regiões do estado. Para participar de um grupo do Sesc Maturidade Ativa, é necessário ter a Credencial Sesc válida.

Metodologia

Adotou-se uma abordagem qualitativa, por meio de entrevistas semiestruturadas com pessoas idosas participantes de grupos de atendimento no setor público e no Sesc. O grupo público foi composto por frequentadores do Serviço de Atenção Integral à Saúde (SAIS), Centros de Convivência e CRAS da região de Osório-RS e municípios vizinhos. O grupo do setor privado foi composto por membros do Programa Sesc Maturidade Ativa da Unidade Operacional Sesc Osório.

A pesquisa contou com 87 participantes, dos quais 45 pertencem aos serviços públicos e 42 ao Sesc. As entrevistas foram realizadas presencialmente durante as atividades dos grupos e também por meio de convites feitos diretamente pelos pesquisadores, respeitando o ambiente de convivência e utilizando um roteiro previamente estruturado. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e responderam a cinco perguntas fechadas e uma dissertativa. As perguntas abordaram: a) O grupo frequentado; b) Motivações para participar; c) Nível de satisfação com o atendimento; d) Expectativas quanto às atividades; e) Comparação entre serviços público e privado; f) E a pergunta aberta: "Em poucas palavras, o que o grupo representa para você?"

A escolha desses dois grupos justifica-se pelos diferentes modelos de atendimento observados: o setor público, com enfoque assistencial e acesso mais amplo, e o Sesc, com ações organizadas sob metodologia de protagonismo e valorização da autonomia, ainda que com exigência de credencial e estrutura diferenciada.

Os idosos relataram uma série de benefícios associados à participação em grupos de atendimento. Dentre os mais citados estão a melhoria na qualidade de vida, aumento da sociabilidade, e promoção da saúde física e mental. Uma participante de 74 anos ressaltou: *"Antes de participar das atividades do Sesc, me sentia muito sozinha em casa. Agora tenho amigos, me sinto mais disposta e minha saúde melhorou."*

Barreiras e desafios

Mesmo reconhecendo os benefícios, os idosos apontaram algumas barreiras à participação ativa. Entre elas estão a dificuldade de acesso a locais onde se realizam as atividades, principalmente para aqueles que dependem de transporte público ou possuem mobilidade reduzida. Além disso, há relatos de que alguns participantes se sentem intimidados por não conhecerem ninguém no início ou por acharem que não possuem habilidade suficiente para certas atividades.

Comparação entre setor público e privado

Os entrevistados também destacaram diferenças entre as experiências no setor público e privado. Um ponto relevante é a qualidade das instalações e equipamentos, geralmente melhores nas iniciativas privadas como as do Sesc. Contudo, apreciam que no setor público há uma maior diversidade de participantes de diferentes perfis socioeconômicos, promovendo uma integração social mais ampla. Esses relatos indicam não apenas desigualdades estruturais, mas também o potencial de modelos como o Sesc para inspirar melhorias no setor público, especialmente em relação à metodologia participativa e escuta qualificada.

Maturidade Ativa Sesc: uma visão positiva

A visão geral dos participantes do programa Sesc Maturidade Ativa é extremamente positiva. Os idosos valorizam a vasta oferta de atividades e a dedicação dos profissionais envolvidos. Uma entrevistada de 67 anos comentou: *"No Sesc, sinto que eles realmente se importam com a gente. As atividades são variadas e muito bem organizadas. Isso faz toda a diferença."*

Considerações finais

A análise da visão das pessoas idosas sobre sua participação em grupos de atendimento nos setores público e no Sesc evidencia a importância dessas iniciativas para o envelhecimento ativo, saudável e participativo. A escolha metodológica por comparar dois grupos distintos (um vinculado a serviços públicos e outro ao Programa Sesc Maturidade Ativa) permitiu compreender diferentes experiências, estruturas e impactos no cotidiano dos participantes.

Ambos os grupos apresentaram benefícios significativos à saúde física e mental, à socialização e à autoestima das pessoas idosas. No entanto, observou-se que o grupo do Sesc demonstrou um nível mais elevado de satisfação, especialmente pela diversidade de atividades, organização e vínculo estabelecido com os profissionais. Essa percepção positiva é reforçada pelos depoimentos dos participantes, que destacam a valorização da pessoa idosa e o sentimento de pertencimento como diferenciais do programa.

Ao mesmo tempo, é preciso reconhecer o papel fundamental dos serviços públicos na democratização do acesso e na integração de idosos com diferentes perfis sociais e econômicos. As barreiras enfrentadas por cada grupo também refletem as realidades distintas desses contextos: enquanto o setor público lida com desafios estruturais, o Sesc, mesmo com sua organização, exige acesso condicionado à credencial e à rede institucional.

Diante disso, conclui-se que programas como o Sesc Maturidade Ativa podem servir como referência metodológica e de qualidade para outras iniciativas, públicas e privadas, desde que respeitadas as especificidades locais. É fundamental que políticas públicas ampliem investimentos em ações que promovam o protagonismo e a inclusão da pessoa idosa, assegurando que todos tenham oportunidade de envelhecer com dignidade, saúde e participação social.

Ao focar nas perspectivas dos próprios idosos, este artigo espera contribuir para uma melhor compreensão das necessidades e expectativas dessa população, incentivando políticas e práticas que promovam um envelhecimento cada vez mais ativo e saudável.

Referências

NERI, A. L. (2011). Qualidade de vida na velhice: Enfoque Multidisciplinar. Campinas, SP: Alínea. 2ª Edição.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos – 2022; Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/> (acesso em dezembro de 2024).

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

Diogo da Rosa Silva - Negro, educador físico e pai de três filhos. Licenciado Pleno em Educação Física pela Faculdade Cenecista de Osório (FACOS), em 2008, atuando há mais de 17 anos com esporte, cultura, educação e transformação social. É Agente de Programas Sociais no Sesc-RS, desenvolvendo ações voltadas à saúde, cidadania e envelhecimento ativo. Fundador e coordenador do Osório Basquete e do Villa Vôlei, utiliza o esporte como ponte para inclusão e pertencimento. Tem experiência prática com juventudes, pessoas idosas e comunidades populares, promovendo cuidado e protagonismo. Atua também como ativista cultural, conectando a cultura hip-hop à educação não formal. Acredita na escuta, no afeto e no movimento como potências para uma sociedade mais justa, ativa e democrática. E-mail: diosilva@sesc-rs.com.br

Bruna Bloss de Souza - Profissional de Educação Física com quase 10 anos de experiência no ramo, focada na área do envelhecimento. Formada em Educação Física, Licenciada pela Unicnec e Bacharelada pela Claretiano, desenvolveu habilidades para ministrar atividades em grupo e promover às pessoas um estilo de vida mais ativo e saudável. Possui conhecimentos específicos para o bem-estar físico e mental do indivíduo, sendo Pós Graduada em AEE (Atendimento Educacional Especializado) pela Faveni. Um dos destaques em suas certificações é referente ao "envelhecimento na perspectiva da gerontologia social" através do Portal do Envelhecimento e Longevidade. Experiência comprovada como Agente de Programas Sociais, no Sesc-RS desde 2018. Comprometida com a educação continuada e a motivação dos seus alunos para alcançar seus objetivos de forma individualizada. Tem como meta trabalhar sempre de forma ética e transparente, alinhada com os princípios e propósitos da empresa da qual está inserida.

Rodrigo Pires Silvano - Educador físico pós graduado em Gestão do Esporte. Atualmente atua como facilitador da Maturidade Ativa do Sesc Tramandaí, promovendo ações de bem-estar, saúde, exercícios físico e atividades lúdicas para a pessoa idosa. Também coordena projetos de incentivo ao esporte como a Formação Esportiva onde o foco é o desenvolvimento de boas condutas sociais, como: socialização, companheirismo e protagonismo do atleta.

“Dia da Maturidade Ativa na 39ª Oktoberfest”
A valorização da pessoa idosa em grandes eventos socioculturais como estratégia de inclusão, visibilidade e protagonismo.



Lisiane Santos de Vargas Camargo

Introdução

A participação ativa da pessoa idosa em espaços socioculturais é uma estratégia essencial para a promoção da cidadania e da inclusão social, conforme apontam estudos sobre o envelhecimento ativo e políticas públicas voltadas à longevidade. No contexto da 39ª Oktoberfest de Santa Cruz do Sul, o evento "Dia da Maturidade Ativa" se consolida como ação estruturante que visa não apenas o entretenimento, mas também a valorização do idoso enquanto sujeito de direitos, protagonista e integrante ativo da vida comunitária.

A proposta parte da diretriz de que o envelhecimento deve ser vivenciado com dignidade, pertencimento e participação. Realizado no dia 17 de outubro de 2024, o evento reuniu milhares de idosos de diferentes municípios, promovendo o convívio, a expressão cultural e o acesso qualificado a um dos maiores festivais da cultura germânica no Brasil. Mais do que oferecer lazer, trata-se de uma iniciativa com forte

intencionalidade social e pedagógica, fomentando espaços de escuta, reconhecimento e convivência intergeracional.

Intencionalidade e diretrizes da ação

O Dia da Maturidade Ativa integra o programa Sesc Maturidade Ativa, alicerçado nos princípios do envelhecimento ativo (OMS, 2005), da educação permanente e da participação cidadã. A ação visa garantir que pessoas idosas estejam inseridas no contexto cultural da cidade, com visibilidade e voz, por meio de práticas que respeitem suas especificidades e promovam o protagonismo.

Entre os objetivos do evento estão:

- Promover espaços públicos de valorização da cultura produzida por pessoas idosas;
- Fortalecer vínculos comunitários e intergeracionais, reconhecendo a riqueza das trocas entre gerações;
- Desconstruir estereótipos que associam a velhice à dependência e à passividade;
- Proporcionar experiências de bem-estar físico, social e emocional, por meio da arte, da convivência e do movimento.

A construção do evento e a participação das pessoas idosas



A estruturação do Dia da Maturidade Ativa ocorre em parceria entre o Sesc/RS e a

ASSEMP – Associação de Entidades Empresariais. Evento que ocorre há mais de 10 anos. Na pandemia foi realizada uma edição online com grande repercussão, em que os grupos participaram via Zoom, com transmissão ao vivo pelo YouTube e Facebook¹.

Em 2021, outras adaptações foram feitas, e se realizou um baile online, respeitando todos os protocolos sanitários². Já em 2022, a programação completa foi retomada, mantendo o compromisso de qualificar o evento a cada edição. Em 2025, o Dia da Maturidade Ativa na Oktoberfest está previsto para acontecer no dia 16 de outubro. Também está previsto em 2025 a implantação do Dia da Maturidade Ativa na Festa das Cucas, evento tradicional da cidade³.

Desde a concepção até a execução, o planejamento envolve escuta dos grupos participantes, monitoramento das necessidades logísticas (como acessibilidade e segurança) e estímulo à participação ativa das lideranças dos grupos de idosos.

A construção coletiva é um dos eixos a serem fortalecidos nos próximos anos: há o desejo de ampliar o envolvimento direto das pessoas idosas na curadoria da programação, incentivando sua atuação não apenas como público, mas como coorganizadores e produtores de conteúdo. Essa participação ativa alinha-se à perspectiva de uma velhice autônoma e cidadã, defendida por autores como Beauvoir (1970) e Debert (1999).

Intergeracionalidade: um valor em construção



¹ Na ocasião, houve mais de dois mil acessos e mais de 21 mil visualizações apenas no Facebook: https://www.facebook.com/watch/live/?mibextid=wwXlfr&ref=watch_permalink&v=499426314437203&did=6mcZo7ldatvlhD5z

² Ver https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=193260446258354

³ Cf. página oficial do evento: <https://www.instagram.com/festadascucas?igsh=ZG1jOXQ1cHJnbWlr>

A presença de públicos diversos na Oktoberfest — incluindo crianças, jovens e adultos — configura um ambiente naturalmente intergeracional. No entanto, a intergeracionalidade deve ser compreendida para além da convivência espacial: trata-se de promover experiências de diálogo, aprendizado mútuo e reconhecimento entre diferentes faixas etárias.

Em futuras edições, pretende-se ampliar a proposta pedagógica do evento, promovendo momentos de intercâmbio direto entre gerações — oficinas, rodas de conversa ou intervenções artísticas colaborativas — que fomentem a escuta e a construção coletiva de narrativas sobre envelhecer, ao mesmo tempo em que se combate o idadismo.

Educação, cultura e protagonismo: o potencial transformador da Maturidade Ativa

A experiência do Dia da Maturidade Ativa dialoga diretamente com temas como educação não formal, políticas públicas para a velhice, práticas intergeracionais e gestão de eventos sociais com enfoque em grupos específicos. Sob a lente da pedagogia social, compreende-se o evento como um espaço educativo, onde o idoso é sujeito e não apenas beneficiário.

Autores como Paulo Freire (1996) e Charlot (2000) contribuem para compreender o potencial emancipador de ações culturais participativas. A prática vivida neste evento mostra que o espaço festivo também é um lugar de aprendizagem e de produção de subjetividades, reforçando o direito de envelhecer com alegria, pertencimento e reconhecimento.

Considerações finais

O Dia da Maturidade Ativa na 39ª Oktoberfest de Santa Cruz do Sul revela-se como uma potente estratégia de valorização da pessoa idosa no espaço público. Ao unir tradição, cultura, saúde e convivência, o evento proporciona não apenas um momento de lazer, mas afirma a relevância do envelhecimento como fase produtiva e plena de sentidos.

A continuidade e aprimoramento dessa ação dependem da escuta ativa, da gestão democrática e do reconhecimento de que a velhice é um tempo de potência, construção e pertencimento. Que possamos seguir transformando festas em espaços de encontro e políticas em vivências, garantindo à pessoa idosa o direito de participar, celebrar e viver com dignidade.

Referências

BEAUVOIR, Simone de. *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1970.

BRASIL. *Política Nacional do Idoso: direitos assegurados*. Brasília: Ministério da Justiça e Cidadania, 2006.

CHARLOT, Bernard. *Da relação com o saber*. Porto Alegre: Artmed, 2000.

DEBERT, Guita Grin. *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Edusp, 1999.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: OPAS, 2005.

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

Lisiane Santos de Vargas Camargo - Formada em Educação Física pelo Centro Universitário Metodista IPA (2007) e graduada em Tecnologia em Eventos pela UNISC (2016). Possui pós-graduações em Metodologia no Ensino do Esporte (UFRGS, 2009) e em Gestão Educacional (Faculdade Dom Alberto, 2022), além de cursar MBA em Liderança, Gestão e Inovação (FAVENI). Atua no Serviço Social do Comércio – Sesc/RS desde 2013, com experiência nas unidades de Venâncio Aires e Santa Cruz do Sul, onde atualmente é responsável pelas áreas de Cultura, Formação de Professores e coordenação do Grupo Sesc Maturidade Ativa. Foi coordenadora de projetos nacionais como o PRONASCI-PELC e o PROFESP, além de atuar como professora de Educação Física em escolas públicas e privadas. Tem ampla participação em eventos culturais e sociais no Rio Grande do Sul e outros estados. Desde 2020, integra a Coordenação Executiva da Oktoberfest de Santa Cruz do Sul, com responsabilidade pela programação voltada à Maturidade Ativa. É membro do Conselho Municipal de Cultura de Santa Cruz do Sul. E-mail: lsvargas@sesc-rs.com.br

Crédito das fotos

Algumas são do arquivo pessoal e outras foram registradas pelo fotógrafo Alencar da Rosa, do jornal Gazeta do Sul.



Sexualidade na velhice: uma dimensão humana multidisciplinar

*Adriana Aires Fernandes
Camila de Andrade Almeida
Débora Dombrowski da Silva
Raquel Dutra Domingues Zitzke
Vanusa Castilhos dos Reis*

Introdução

A sexualidade humana é uma expressão legítima da subjetividade e da experiência emocional, sendo relevante em todas as fases da vida. Embora a sociedade contemporânea tenha avançado em relação à diversidade e aos direitos sexuais, ainda persiste um forte estigma em torno da sexualidade na velhice. A pessoa idosa é frequentemente percebida como alguém assexuada, incapaz de sentir ou expressar desejo, o que reforça a invisibilização dessa dimensão em políticas públicas, espaços de saúde e relações sociais (Alves; Coelho, 2019; Nascimento; Soares, 2020).

Compreender a sexualidade como uma construção cultural e relacional é essencial para ressignificar a forma como se aborda o envelhecimento. A vivência afetiva e sexual das pessoas idosas deve ser tratada com seriedade e naturalidade, reconhecendo sua importância para a saúde integral e a qualidade de vida. Este artigo parte dessa premissa e incorpora reflexões provenientes de um projeto educativo realizado a partir da análise de experiências vividas em comunidades da região metropolitana de Porto Alegre – por meio de ações formativas e de um podcast educativo como ferramenta de diálogo, escuta e sensibilização sobre o tema –, em que se observou que a sexualidade continua sendo um tema sensível, porém essencial ao bem-estar e à autoestima da pessoa idosa. Discutem-se ainda estratégias de promoção de saúde sexual e afetiva, com foco em abordagens interdisciplinares e no fortalecimento de espaços de escuta e acolhimento, como o programa Maturidade Ativa.

Sexualidade e envelhecimento: rompendo silêncios

A sexualidade representa um aspecto central da existência humana e se manifesta de diferentes formas ao longo das etapas da vida. Na velhice, entretanto, essa dimensão é frequentemente desconsiderada ou cercada de preconceitos, o que pode contribuir para a marginalização social da pessoa idosa e para sentimentos de solidão ou invalidação de suas necessidades afetivas e corporais. A sociedade tende a associar o envelhecimento a uma suposta ausência de desejo ou de interesse sexual, perpetuando estigmas que silenciam e reprimem essas vivências.

Valorizar a sexualidade na terceira idade é, portanto, uma forma de promover o respeito, a dignidade e a autonomia da pessoa idosa. Isso envolve não apenas desconstruir tabus, mas também assegurar o acesso a informações adequadas, espaços de diálogo e condições que favoreçam experiências afetivo-sexuais saudáveis, seguras e gratificantes. Reconhecer a continuidade da sexualidade nesse período da vida é um passo importante para a promoção de um envelhecimento mais humano, ativo e pleno.

A sexualidade na velhice é comumente silenciada por estereótipos que associam o desejo à juventude e excluem os idosos da vida sexual ativa. Essa marginalização tem consequências diretas sobre a autoestima e a saúde emocional da pessoa idosa, pois nega sua identidade desejante e afetiva (Borges; Silva; Campos, 2018).

A autoestima é um componente fundamental da saúde mental e está diretamente relacionada à forma como a pessoa se vê e se sente no mundo. Experiências de valorização, amor e reconhecimento social impactam diretamente o modo como os indivíduos constroem seus vínculos e compreendem seu corpo e desejos (Veras, 2021).

Neste sentido, promover o diálogo sobre sexualidade na velhice contribui para o fortalecimento da autoestima, especialmente quando este ocorre em ambientes sem julgamentos, como grupos de convivência, oficinas e ações comunitárias. O programa

Maturidade Ativa, por exemplo, mostra-se um espaço estratégico para essa abordagem, proporcionando acolhimento, troca de experiências e educação em saúde.

Educação sexual na velhice: estratégias e percepções

No contexto do projeto educativo, observou-se que muitas pessoas idosas ainda demonstram resistência ou desconforto em discutir o tema, revelando a persistência de tabus. Ao mesmo tempo, constatou-se uma demanda legítima por espaços seguros e acolhedores, nos quais possam expressar dúvidas, sentimentos e vivências relacionadas à sexualidade.

A proposta do podcast surgiu a partir de palestras sobre sexualidade e autoestima, ministradas pela estudante de Fisioterapia e professora de dança Stephanie Veiga. Essa atividade inicial criou um espaço de escuta e sensibilização que despertou o interesse das participantes em aprofundar o debate. A partir desse movimento, organizou-se uma roda de conversa com o grupo, da qual emergiram diversas sugestões temáticas — como a necessidade de ampliar o acesso a informações sobre sexualidade na velhice, a importância de tratar o tema com naturalidade e o incentivo ao autocuidado.

As participantes relataram sentimentos de desrespeito e invisibilização social, evidenciando que a velhice ainda é amplamente associada à negação da sexualidade. Com base nesse diálogo, surgiu o convite para a participação no podcast, e sete participantes do programa Sesc Maturidade Ativa das cidades de Canoas, São Leopoldo, São Sebastião do Caí, Taquara e 4º Distrito de Porto Alegre, com idades entre 50 e 75 anos, trouxeram à tona uma conversa aberta, sincera e cheia de aprendizados. Essas participantes compartilham suas experiências, relatos e reflexões sobre como é viver a sexualidade com 50+, abordando o tema com naturalidade, mostrando que a sexualidade não tem idade e que ela faz parte da nossa essência em qualquer fase.

Foram elaboradas perguntas semiestruturadas que nortearam a gravação do episódio, estimulando a expressão de experiências, percepções e desafios vivenciados por mulheres idosas. A gravação também contou com a mediação de uma das facilitadoras do grupo, o que conferiu à proposta um caráter interdisciplinar e acolhedor, valorizando a escuta ativa e o reconhecimento da sexualidade como parte indissociável do envelhecimento saudável.

Entre os principais objetivos do podcast, destacam-se:

- Desmistificar a sexualidade, reafirmando que o desejo e a intimidade não se restringem à juventude;
- Informar sobre mudanças fisiológicas e emocionais que acompanham o envelhecimento e apresentar estratégias saudáveis para lidar com essas transformações;

- Estimular o diálogo em ambientes seguros, onde a pessoa idosa possa compartilhar dúvidas, sentimentos e vivências afetivas com liberdade;
- Reconhecer a sexualidade como um fenômeno multidimensional, que envolve afeto, prazer, toque, segurança e trocas simbólicas. Negá-la na velhice é privar o sujeito de uma de suas dimensões mais humanas e essenciais.

O desenvolvimento dessa proposta contou com a atuação direta das facilitadoras Adriana Aires Fernandes (Sesc 4º Distrito de Porto Alegre), Camila de Andrade Almeida (Sesc São Sebastião do Caí), Débora Dombrowski da Silva (Sesc Canoas), Raquel Dutra Domingues Zitzke (Sesc São Leopoldo) e Vanusa Castilhos dos Reis (Sesc Taquara). A sensibilidade das profissionais foi fundamental para a condução das atividades, garantindo um ambiente de confiança, respeito e acolhimento. Além disso, as facilitadoras desempenharam papel essencial na mediação dos debates, no estímulo à participação ativa e na valorização das vozes femininas que, por vezes, são silenciadas quando o assunto é sexualidade na velhice.

Envelhescência, corpo e sexualidade: desafios da autoimagem na velhice



A escuta das vozes femininas nos permitiu fazer as seguintes reflexões:

1. O envelhecimento humano é um processo multifacetado que envolve diversas dimensões — físicas, emocionais, sociais e culturais —, tornando sua compreensão complexa. Analisá-lo a partir de uma única perspectiva pode gerar interpretações parciais e reducionistas. De modo recorrente, o corpo envelhecido é associado a estereótipos negativos, como o declínio funcional, a dependência, o adoecimento e a perda de vínculos sociais, o que reforça visões discriminatórias e limitantes sobre a velhice.

2. Embora o aumento da expectativa de vida seja uma realidade crescente no Brasil, ainda é recente, tanto do ponto de vista científico quanto social, a produção de conhecimento que trate de forma aprofundada as questões que envolvem o envelhecimento e seus desdobramentos subjetivos. A experiência de envelhecer é particular e subjetiva: ainda que compartilhem experiências semelhantes, cada pessoa idosa desenvolve maneiras singulares de lidar com as transformações decorrentes dessa fase da vida.

3. O envelhecer saudável está associado à capacidade de adaptação diante dos múltiplos desafios e mudanças — esperadas ou inesperadas — que surgem com o tempo. Essa capacidade adaptativa está diretamente relacionada à forma como a própria pessoa percebe sua saúde e qualidade de vida. Mais do que a presença ou ausência de doenças, é a percepção subjetiva sobre o próprio corpo e estado geral que influencia sua autoestima e bem-estar.

4. Há, portanto, uma urgência em ressignificar a velhice e o envelhecimento. Em muitos contextos sociais, há o desejo de viver por muitos anos, mas não há a mesma disposição para aceitar o envelhecimento como parte desse processo. A recusa da velhice ainda é uma realidade sustentada por padrões que exaltam a juventude e marginalizam o corpo idoso.

5. A velhice não deve ser compreendida como um estado fixo, mas como um percurso contínuo de transformações — um “vir a ser” constante. Nesse sentido, destaca-se o conceito emergente de envelhescência, termo que propõe uma analogia com a adolescência, ao se referir ao período de transição e preparação para a velhice. O indivíduo envelhescente seria aquele que vivencia de forma consciente e ativa as mudanças próprias do processo de envelhecimento.

6. Essa compreensão mais ampla contribui para desnaturalizar os preconceitos associados à velhice e abrir espaço para o debate sobre identidade, corpo e subjetividade. A primeira percepção da velhice geralmente se manifesta no corpo e na forma como o sujeito passa a se ver. Ao olhar-se no espelho, surgem estranhamentos e, por vezes, sentimentos de medo ou rejeição. O corpo, por si só, não define a velhice, mas, ao ser marcado socialmente por estigmas, torna-se o lugar simbólico onde ela se instala.

7. É nesse cenário que a imagem corporal assume um papel central. Entendida como a experiência subjetiva que cada pessoa tem de seu próprio corpo — incluindo sua aparência, funcionalidade e valor simbólico, a imagem corporal interfere diretamente na autoestima e na maneira como se vivencia o envelhecimento. Muitos idosos, influenciados por padrões idealizados de beleza e juventude, passam a rejeitar o próprio corpo envelhecido, desenvolvendo sentimentos de desvalorização e, conseqüentemente, um impacto negativo em sua qualidade de vida.

8. A percepção da passagem do tempo, para muitos, é acompanhada de estranhamento. Frequentemente, o indivíduo reconhece os sinais do envelhecimento nos outros, mas não em si mesmo. A consciência da própria velhice muitas vezes só se instala quando é refletida no olhar do outro — como se fosse um espelho que devolve a imagem de um “estranho” que passou a habitar o próprio corpo.

9. Mesmo que o corpo idoso não corresponda mais aos padrões estéticos valorizados socialmente, ele carrega a maturidade emocional das experiências vividas. A velhice, nesse sentido, deveria ser compreendida como uma fase de sabedoria, participação e desenvolvimento. Quando essa potencialidade é negada, há um empobrecimento da experiência subjetiva e um bloqueio ao enfrentamento de novos desafios.

10. Dentre essas experiências, a vivência da sexualidade também exerce um papel essencial, pois pode representar uma importante fonte de prazer, afeto, autoestima e bem-estar. Entretanto, a sexualidade na velhice ainda é profundamente estigmatizada, sendo associada quase exclusivamente à juventude e à atratividade física. Por isso, abordar sexualidade nesse contexto é um desafio ainda maior — permeado por tabus, silêncios e contradições.

A importância do profissional de saúde e dos espaços sociais

O papel dos profissionais de saúde é crucial para garantir que a sexualidade da pessoa idosa seja respeitada e acolhida em ambientes clínicos. Ao tratar o tema de forma sensível e sem preconceitos, cria-se um vínculo mais empático, que contribui para a segurança e autonomia da pessoa idosa. Essa abordagem deve incluir informações sobre cuidados, prevenção, mudanças fisiológicas e estratégias para manter uma vida sexual ativa e saudável.

Espaços sociais como o Maturidade Ativa também têm se mostrado potentes para essa discussão, pois reúnem idosos em situações semelhantes, promovendo apoio mútuo e socialização. A criação de rodas de conversa, oficinas temáticas, palestras com profissionais especializados e produção de conteúdo educativo, como o podcast em questão, contribui diretamente para a valorização da sexualidade na terceira idade e o enfrentamento de preconceitos historicamente construídos.

Considerações finais

A sexualidade na velhice é frequentemente invisibilizada por concepções sociais que deslegitimam o corpo idoso como corpo desejante. No entanto, como demonstrado pelas experiências vividas durante o projeto realizado na região metropolitana de Porto Alegre, é urgente promover uma mudança de olhar e de prática em relação a esse tema.

A utilização de recursos como podcasts, grupos de discussão e estratégias de educação em saúde revelou-se eficaz para aproximar o público idoso do tema, proporcionando informação, escuta e valorização das vivências afetivas. Ao tratar a sexualidade com naturalidade, respeito e sensibilidade, contribui-se para um envelhecimento mais saudável, livre de estigmas e repleto de dignidade.

Por fim, é necessário reafirmar que a sexualidade é um direito de todas as pessoas, independentemente da idade, e deve ser garantida em sua plenitude – com liberdade, autonomia, prazer e segurança.

Referências

ALVES, L. S.; COELHO, T. M. Sexualidade e envelhecimento: aspectos psicossociais e culturais. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 153–170, 2019.

BORGES, M. A.; SILVA, A. C. R.; CAMPOS, T. S. Envelhecimento e afetividade: a sexualidade como expressão do viver. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 73–81,

NASCIMENTO, M. O.; SOARES, L. R. C. Sexualidade na terceira idade: entre estigmas e afetos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, p. 1–9, 2020.

VERAS, R. P. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 3–10, 2021.

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

Adriana Aires Fernandes - Formada em Licenciatura Plena em Educação Física pela UFPel e pós-graduada em Pilates pela UGF. Desde 1998, dedica-se ao trabalho com grupos de idosos. Atualmente é Agente de Programas Sociais e responsável pelos

grupos Maturidade Ativa Sesc 4º Distrito e Maturidade Ativa no Shopping Total. E-mail: aafernandes@sesc-rs.com.br

Camila de Andrade Almeida - formada em Dança Licenciatura pela Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, trabalha com grupos de diferentes idades há aproximadamente 10 anos. Atualmente é auxiliar de programas sociais, facilitadora da Maturidade Ativa de São Sebastião do Caí. E-mail: cdandrade@sesc-rs.com.br

Debora Dombrowski da Silva - formada em Educação Física, Licenciatura pela Ulbra e graduanda em Bacharel Educação Física pelo Centro Universitário Claretiano. Trabalha atualmente como Auxiliar de Projetos Sociais no Sesc Canoas- RS, coordenando o grupo de pessoas idosas da Maturidade Ativa com 300 participantes ativos. Tem experiência em trabalho com grupos de pessoas idosas desde 2013, onde desde lá atuou como Coordenadora, professora de dança, ginástica e esportes para a 3ª idade. E-mail: ddsilva@sesc-rs.com.br

Raquel Dutra Domingues Zitzke - Bacharel em Educação Física pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos) e pós-graduanda em Educação Física com ênfase em Gerontologia pela Book Play. Atua na área do envelhecimento humano, com foco na promoção da saúde e da qualidade de vida da pessoa idosa. É auxiliar de programas sociais no Sesc São Leopoldo e facilitadora do programa Maturidade Ativa – Sesc/RS, desenvolvendo ações voltadas ao envelhecimento ativo, à participação social e à educação em saúde. Possui experiência em rodas de conversa, dinâmicas de grupo, aulas coletivas (ritmos, pilates e funcional), mediação intergeracional e produção de conteúdos educativos. Desde 2016 dedica-se à área da gerontologia, com destaque para sua atuação no projeto Pró-Maior, onde realizou uma intervenção durante a pandemia, posteriormente publicada na revista social da universidade, sob o tema “De geração para geração”. Atua também como personal sênior, promovendo integração social e bem-estar físico por meio do movimento. E-mail: RZITZKE@sesc-rs.com.br

Vanusa Castilhos dos Reis - Pedagoga, pós-graduada em Linguagem e pós-graduanda em Gerontologia. Possui mais de 20 anos de experiência na condução de turmas e atividades educativas. Atua como auxiliar de Projetos Sociais no Sesc Taquara, sendo a técnica responsável pelos grupos Maturidade Ativa (pessoas idosas) e Na Real (juventudes). É vice-presidente do Conselho Municipal da Pessoa Idosa de Taquara e membra efetiva da ABRAz – Associação Brasileira de Alzheimer (regional Vale do Paranhana). Sua trajetória é marcada pelo compromisso com o envelhecimento ativo, o protagonismo juvenil, a escuta intergeracional e a promoção de vínculos sociais. E-mail: VCREIS@sesc-rs.com.br

Fotos: arquivo pessoal

“Quem Fomos e Quem Somos”: reflexão sobre a velhice

Adriele Massafra Dobler

Introdução

Este artigo apresenta uma análise da peça teatral “Quem Fomos e Quem Somos”, criada coletivamente por participantes do Programa Sesc Maturidade Ativa de Caxias do Sul – RS. Por meio da divisão da peça, em atos e cenas, busca-se compreender o processo de elaboração do roteiro, a escolha coletiva das falas e dos personagens, e como esses elementos contribuem para a reflexão sobre a velhice. A peça se propõe a subverter estereótipos associados ao envelhecimento, apresentando a velhice como uma fase de possibilidades e protagonismo.

O significado da velhice

O presente texto propõe uma reflexão sobre o processo de envelhecimento e o significado da velhice a partir da peça teatral “Quem Fomos e Quem Somos” concebida de forma colaborativa por integrantes do Programa Sesc Maturidade Ativa de Caxias do Sul – RS. A peça foi desenvolvida sob a orientação da professora de teatro Aline Tanaã, que conduziu o grupo em um processo criativo baseado na escuta sensível, na partilha de memórias e na construção coletiva de cenas e personagens.

O processo de elaboração do roteiro não partiu de um texto pronto, mas sim da vivência dos próprios participantes. A dramaturgia emergiu a partir de rodas de conversa, relatos pessoais e debates sobre o envelhecer, criando um enredo que mistura humor, crítica e emoção. As falas e personagens não foram definidos de maneira tradicional, mas nasceram da realidade e subjetividade dos próprios atores. Cada fala carrega uma verdade vivida, um contraponto ao imaginário social que reduz a velhice a perdas e incapacidades.

A escolha das personagens e suas falas teve como objetivo confrontar as normas sociais que impõem comportamentos padronizados às pessoas idosas. Nesse sentido, os participantes optaram por protagonizar personagens plurais, ativos, questionadores — em suma, vivos. A peça se transforma, assim, em um

instrumento de resistência simbólica e política, um espaço de expressão, pertencimento e transformação social.

Para melhor entendimento da peça, optou-se por fazer um recorte da trama ao selecionar um ato. Este ato apresenta diferentes cenas, as quais retratam o cotidiano de um grupo de amigas idosas que residem juntas:

(Batidas na porta)

- *Se for cobrança volte no dia que a aposentadoria sai, hoje não tem nem pão velho.*

- *Não sou cobrança, sou um velho amigo que veio visitar vocês. O Conselho Mundial do Envelhecimento que me ordenou que viesse aqui adverti-las, você e suas amigas, sobre o que é o Envelhecimento.*

- *Pode entrar...mas quem é mesmo o senhor?*

- *Não me reconhece? Eu sou o Envelhecimento.*

- *Bom, estou sozinha por aqui, as outras meninas estão lá para dentro, ou trabalhando, passeando, dançando e viajando, mas hoje é o dia de almoçarmos juntas daqui a pouco chegam todas...*

- *Mesmo com toda essa dor nas costas e todos os meus vários remédios eu espero suas amigas...sabe a velhice é uma fase da vida de sossego, de ficar em casa...*

Nesta cena inicial, o personagem “Envelhecimento” é apresentado como uma figura reguladora e moralista, encarregada de verificar se as pessoas idosas estão se comportando conforme os padrões tradicionais do que se espera da velhice: sossego, quietude, resignação.

(entra idosa dançando e cantando com o fone no ouvido)

- *Oi gente, estou vindo da minha ginástica, nossa, hoje foi muito bom... quem é esse, amiga?*

- *Esse é o Envelhecimento (e sai)*

- *Você não acha que está muito velha para dançar, fazer ginástica?*

- *Claro que não, se soubesse como eu sou boa de forró...amo fazer exercício e agora que tenho mais tempo para me dedicar ao meu autocuidado não posso perder. Por falar nisso, já vou sair novamente para o meu yoga agora.*

- *Vai doer suas costas hein! Acho melhor não fazer nada de exercício.*

- *A melhor ginástica é sorrir. É isso que a dança faz comigo!*

Aqui, a peça começa a desconstruir o estigma da passividade na velhice. O corpo em movimento torna-se símbolo de autonomia, saúde e prazer.

(Entra outra moradora, com uma bolsa e livro na mão)

- *Boa tarde, quem é o senhor? Ah, já imagino! Algum estudante colega meu!*

- *Mas no Envelhecimento ninguém estuda, não consegue enxergar. Eu mesmo já estou no meu terceiro óculos.*

- *O senhor está muito enganado! Pois foi na velhice que comecei a escrever. A experiência me trouxe muita inspiração. Acabo de vir de uma bienal do livro e apresentei um trabalho importante.*

- *Mas e a cegueira? Os problemas de vista?*

- *A pior cegueira é a espiritual. Essa física, um bom médico cuida. (sai de cena)*

A personagem contrapõe a limitação física com a potência criativa e intelectual da velhice. Ela representa o saber que se acumula com os anos e se transforma em expressão artística.

(Entra outra moradora dançando e cansada)

- *Ah, dançar e ensinar cansa!*

- *Até que enfim! É isso mesmo! O envelhecimento inicia-se com alguns cabelos brancos e depois esse cansaço! Depois dos quarenta se você acorda e não sente dor é porque já morreu. Mas você disse que estava ensinando...?*

- *Sim! Trabalho ensinando pessoas idosas que querem aprender a dançar.*

- *Mas as pessoas velhas já estão cansadas e ruins para aprender...como podem querer aprender?*

- *Está enganado, nunca é tarde para aprender, ruim é permanecer do mesmo jeito. Se você ainda não aprendeu a dança da vida, ela vai continuar te mostrando até que você aprenda.*

A aprendizagem ao longo da vida é um dos temas centrais desta cena. A ideia de que nunca é tarde para aprender ou compartilhar é afirmada.

(Entra outra moradora ao telefone conversando)

- *Essa deve ser telefonista!?!*

Moradora atende ao telefone:

- *Oi! Acabei de chegar em casa! Vou descansar e mais tarde saímos novamente! Beijão!!!*

- *Pelo jeito a senhora está desrespeitando o artigo 55 da conduta do velho!*

- *Que artigo é esse?*

- *Que idoso não pode namorar. Nem ficar. Nem casar. Nem... você sabe!*

- *O senhor está muito enganado, amor não tem idade. O amor não envelhece. O que envelhece são alguns pensamentos como o do senhor. Quando meu marido era vivo saímos e namorávamos, agora que ele se foi, continuo namorando. E descobrindo o amor...*

- *Velha assanhada! Saia daqui! Você não tem modos de idosa!*

- *Saio mesmo! O amor não tem idade, nem prazo de validade e só querer amar.*

- *Está impossível trabalhar aqui. Todas querem continuar vivendo depois na velhice. Não querem ficar paradas nem doentes.*

O direito ao afeto, ao desejo e à vida amorosa na velhice é abordado com humor e crítica social.

(Entra outra moradora cantando uma música)

- *Ah, não acredito que esqueci novamente da música....eu e essa mania de esquecer. Acho que esqueço para poder viver mais as coisas do presente.*

- *Já sei!! Isso é falta de memória! Agora finalmente encontrei alguém que está velha.*

(Entram todas as amigas no palco)

- *Todos estamos envelhecendo!*

- *Envelhecer é passar da paixão para a compaixão.*

- *Muitas pessoas não chegam aos oitenta porque perdem muito tempo tentando ficar nos quarenta.*

- *O que não é belo aos vinte, forte aos trinta, rico aos quarenta, nem sábio aos cinquenta, nunca será nem belo, nem forte, nem rico, nem sábio...*

- *Quando se passa dos sessenta, são poucas as coisas que nos parecem absurdas.*

- *A iniciativa da juventude vale tanto quanto a experiência dos velhos.*
- *Os jovens andam em grupo, os adultos em pares e os velhos andam sós.*

(Todas falam)

- *Mas nós não!!!! Nós somos melhores juntas.*

No encerramento, o grupo assume a palavra coletiva e rompe com a solidão social imposta à velhice. A união e o senso de comunidade aparecem como formas de resistência e plenitude.

Desconstrução teórica

As cenas destacadas expõem a necessidade de ser desconstruído o significado que prevalece na sociedade acerca do envelhecimento e da velhice. Isso porque, pessoas idosas representam um grupo, o qual historicamente é excluído devido a representações sociais estereotipadas, além de o papel social deste grupo ser atravessado por fatores físicos, culturais, econômicos e políticos (Gonçalves; Moraes; Câmara, 2024, p. 232).

Percebe-se, ao longo da narrativa, que um dos personagens representa o envelhecimento e, este é encarregado de verificar a conduta das demais personagens no sentido de adverti-las caso não estivessem desempenhando os padrões comportamentais ‘esperados’ por pessoas idosas. As demais personagens dão conta de subverter esta lógica, ao demonstrarem que a velhice não deve ser resumida a limitações e problemas de saúde, pelo contrário, é uma fase da vida, na qual é possível serem definidos novos propósitos e possibilidades de viver conforme o desejo de cada um. Outros propósitos de vida são possíveis.

Nesse sentido, cabe contextualizar elementos históricos que contribuem até hoje para com o entendimento do envelhecimento e da velhice. Freitas et al. (2013) explanam que o envelhecimento deve ser considerado como um processo, a velhice como uma fase da vida e a pessoa idosa como o resultado, sendo esses componentes interligados.

Aliás, o termo "idoso" surgiu na França em 1962, com a implementação de políticas de integração social da velhice. Segundo Peixoto (1998), antes deste período, usavam-se termos como "velho" ou "velhote" para pessoas sem status social, enquanto "idoso" era associado a indivíduos valorizados socialmente, como políticos ou pessoas com boa situação financeira.

Com o desenvolvimento das políticas sociais para a velhice, o prestígio dos aposentados aumentou, e o termo "idoso" passou a ser utilizado oficialmente, resultando em maior respeito por essa faixa etária. Soma-se aos fatos que, conforme discorrem Lima-Silva (citado por Gonçalves; Moraes; Câmara, 2024,

p. 227), a palavra velho é frequentemente considerada pejorativa, associada à ideia de alguém que não está mais em atividade produtiva, por isso tende a ser evitada e pouco utilizada.

Apesar dos avanços nos estudos e pesquisas sobre envelhecimento e velhice, a pessoa idosa ainda enfrenta diversas formas de discriminação, seja no contexto familiar, econômico, social, entre outros (Oliveira, 2016). Côrte (2020) explica que o termo "ageísmo", originado do inglês ageism e criado pelo psiquiatra americano Robert Butler em 1969, refere-se ao preconceito ou intolerância baseada na idade. No português, o termo foi adaptado para ageísmo, idadismo, etarismo e idosismo, e é utilizado para descrever atitudes que resultam na exclusão, maus-tratos ou tratamento desigual de pessoas em razão da idade.

Tamer (2008) destaca que a velhice e o envelhecimento envolvem certos paradoxos da existência humana e representam momentos de crise ao longo do ciclo de vida. Essas duas dimensões são marcadas por um imaginário social que as encara como algo a ser evitado ou temido.

Já Soares et al. (2022) consideram o imaginário social como um componente das representações sociais, que buscam orientar comportamentos e práticas sociais. As representações sociais consistem em crenças, conhecimentos e opiniões que possibilitam a interpretação da realidade por meio de elementos simbólicos, os quais, ao serem compartilhados, se tornam parte da vida cotidiana.

Em sua tese de doutorado, Silva (2020) aponta que algumas pessoas têm uma tendência a encarar o envelhecimento de forma otimista e saudável, enquanto outras veem a velhice como uma fase árdua e infeliz da vida. Para tanto, é fundamental a compreensão de que as perdas não acontecem apenas na velhice, mas ao longo de todas as etapas da vida humana. Já dizia Beauvoir (1990) que para a velhice não ser reduzida a uma simples continuidade das fases anteriores, são necessários propósitos que colaboram para com o sentido da vida.

Dito isso, a Organização Pan-americana da Saúde (Opas) (citada por Gonçalves; Moraes; Câmara, 2024, p. 228) propõe que o envelhecimento bem-sucedido depende do equilíbrio entre os limites e as possibilidades de cada sujeito, permitindo que ele enfrente as questões inevitáveis dessa fase da vida. As oportunidades associadas à longevidade estão intimamente ligadas a um envelhecimento saudável.

Pessoas que envelhecem com boa saúde e mantêm uma participação ativa nas suas famílias e grupos sociais contribuem para o fortalecimento das sociedades. Portanto, o processo de envelhecimento de cada pessoa é moldado pela diversidade e heterogeneidade dos indivíduos, e é influenciado pelo ambiente físico, social e cultural.

Algumas considerações

No que se refere-se peça teatral, pode-se concluir que o teatro foi uma ferramenta, artística e cultural, importante para que os participantes pudessem refletir sobre suas percepções em relação ao seu próprio processo de envelhecimento e transmitir uma mensagem transformadora e subversiva em relação ao entendimento acerca do mesmo, assim como da velhice que vivenciam.

A construção das cenas revela sujeitos que vivem, amam, aprendem e criam, demonstrando que o envelhecer pode ser uma etapa potente da existência humana. Além disso, promoveu o protagonismo destes participantes, bem como, contribuiu para com o sentido de vida de cada um.

Isto é, o teatro revela um papel essencial na potencialização desse olhar sobre a pessoa idosa, sobretudo no que concerne à inclusão social. Se trata de uma ferramenta de empoderamento, inclusão e transformação. Ele permite que os sujeitos velhos revisitem suas histórias, se reconheçam como agentes de mudança e se conectem com outros sentidos possíveis para sua trajetória chamada vida.

Referências

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

CÔRTE, Beltrina. Ageísmo, idadeísmo, etarismo, idosismo... o que significam? Rede Bem-Estar. 2020. Disponível em <https://redebemestar.com.br/cidadania/bate-papo-com-beltrina-corte-ageismo-idadismo-etarismo-idosismo-o-que-significam/>. Acesso em 10 jul. 2023

FREITAS, Maria Célia et al. Perspectivas das pesquisas em gerontologia e geriatria: revisão de literatura. Revista Latino-americana de Enfermagem, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 221-228, 2001. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S0104-11692002000200015>. Acesso em 4 jun. 2023.

GONÇALVES, M. F. C. P.; MORAES, M. C. B.; CÂMARA, S. M. B. O papel social da pessoa idosa: reflexões sob as lentes da teoria crítica do envelhecimento. Revista Teias. Rio de Janeiro, v. 25, n 77, p. 224-238, 2024.

OLIVEIRA, Rita; SCORTEGAGNA, Paola; SILVA, Flávia. A educação permanente protagonizada pelo idoso na universidade aberta para a terceira idade/UEPG. Extensio: Revista Eletrônica de Extensão, Florianópolis, v. 14, n. 27, p. 19-33, 2017. Disponível em <https://doi.org/10.5007/1807-0221.2017v14n27p19>. Acesso em 4 mar. 2023.

PEIXOTO, Clarice. Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso, terceira idade... In: BARROS, Miriam (org.). Velhice ou terceira idade? Rio de Janeiro: FGV Ed., 1998.

SILVA, Murilo. Educação superior pública contemporânea: a "terceira idade" como um novo sujeito educativo na Universidade Estadual de Goiás. Tese de Doutorado em Educação. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2020. Disponível em https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/PUC_GO_c680e037638ff3f1c8d3a83bf87272f8. Acesso em 17 jan. 2023

SOARES, Samira et al. Teoria das representações sociais e aposentadoria. Revista de Enfermagem da UERJ, Rio de Janeiro, v. 30, n. e59798, p. 1-5, 2022. Disponível em <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/04/1361552/e59798-teoria-das-representacoes-sociais-diagramado-port.pdf>. Acesso em 18 ago. 2023.

TAMER, Norma. La perspectiva de la longevidad: un tema para repensar y actuar. Revista Argentina de Sociología, Buenos Aires, v. 9, n. 10, p. 91-110, 2008. Disponível em <https://www.redalyc.org/pdf/269/26961007.pdf>. Acesso em 15 ago. 2023.

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

Adriele Massafra Dobler - Psicóloga e Agente de Programas Sociais do Sesc de Caxias do Sul, 31 anos, facilitadora do Programa Sesc Maturidade Ativa, Especialista em Arteterapia e pós-graduanda em Saúde Mental Coletiva. E-mail: ADOBLER@sesc-rs.com.br

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 resignificação 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.

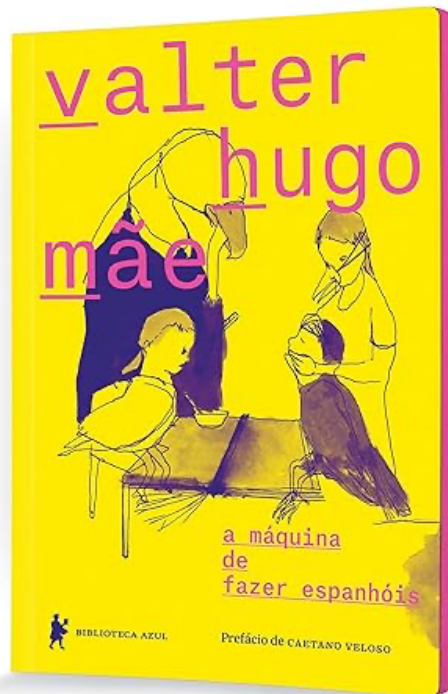
WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: OPAS, 2005. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 20/06.2025.

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

**Luto na Terceira Idade:
Um comentário sobre o livro “A Máquina de Fazer Espanhóis”**



Guilherme Humberto do Nascimento Crema

Sinopse: O livro relata a história, na primeira pessoa, do narrador e personagem principal, António Jorge da Silva, um barbeiro reformado de 84 anos e que, logo no primeiro capítulo, perde a sua companheira e esposa Laura com quem viveu durante quase 50 anos, sendo que após a morte da sua esposa a sua filha o coloca, contra a sua vontade, em um asilo apelidado “Feliz Idade”, descrito como opressor e rodeado por um cemitério. Apesar de ter como tema principal a velhice, acompanhado da solidão, da morte e do sentimento de abandono de António Silva, através de várias conversas e do resgate de memórias entre os seus colegas no asilo, este livro aborda também temas como o salazarismo e essa época que os idosos do Feliz Idade passaram, sendo que, primeiramente, o livro iria ter como título “o fascismo dos bons homens”.

Introdução

O presente artigo tem como objetivo desenvolver uma resenha do livro “A máquina de fazer espanhóis”, do escritor português Valter Hugo Mãe e, a partir de olhares pontuais sobre a trama, conduzir reflexões sobre o luto na terceira idade. Valter Hugo Mãe é um escritor português de 53 anos e “A máquina de fazer espanhóis” é o seu quarto romance, publicado em Portugal em 2010. O livro, premiado na época com o atual Prêmio Oceanos, ajudou a canonizar seu escritor como uma das grandes vozes atuais da língua portuguesa, sendo relançado no Brasil com prefácio de Caetano Veloso na edição da editora Biblioteca Azul, edição essa que me chegou às mãos e aos olhos. Ainda não havia lido Mãe, embora tivesse grande curiosidade de o fazer. A experiência foi impactante e, analisando com o olhar da gerontologia social, escolhi focar no processo de luto da protagonista para refletir sobre alguns trechos da obra.

Desenvolvimento

“A máquina de fazer espanhóis” narra, em primeira pessoa, a história de António Silva, um homem de 84 anos que perde a esposa, Laura, e é internado contra sua vontade em um lar de idosos. Logo na primeira página somos colocados junto do protagonista em uma sala de espera, onde aguardamos para saber o destino de Laura. É ali, conversando com um atendente do hospital, que António Silva inicia reflexões acerca da existência, que permearão o livro e que por diversas vezes cruzam questões do envelhecimento. Quando o médico informa que a esposa terá de passar a noite no hospital e ele pode retornar à sua casa, António pensa:

“mas não posso voltar para casa sem ela. não a posso deixar aqui sozinha. não estaria sozinha. estaria sozinha de mim, que é a solidão que me interessa e a de que tenho medo. e isso nunca aconteceu. não, em quase cinquenta anos de casados, nunca aconteceu.” (Mãe, 2010, p. 29).

Após essa demonstração de afeto aliada à dependência criada pelo longo tempo que vivem juntos, ele contradiz o status quo que afirma que o amor finda com - o cotidiano, os problemas financeiros, os desentendimentos e desavenças, a criação dos filhos – o envelhecimento, ao declarar sobre a esposa:

“cheia de defeitos nas ideias, mas amorosa, tão equivocada e falível, mas amorosa, já velhinha e sem préstimo, mas amorosa. (...) sábia pela dedicação de sempre e pela generosidade e glória da idade. (...) eu ia tomar chá sozinho, adorando as nossas brigas de namorados. tão imaturos quanto os mais jovens. tão feitos um para o outro quanto possível. já conhecedores dos caminhos das pedras que, ao fim de uma ou duas horas, nos levaria novamente ao coração um do outro com mimos e promessas de eterno amor”. (Mãe, 2010, p. 32)

O fato é que António Silva desafia estigmas do envelhecimento. Ele, mesmo após 50 anos de casado, ainda expressa ternura e cuidado ao falar da esposa. Isso nos impacta quando, duas páginas após essa declaração de amor, recebemos a notícia da morte de Laura.

A perda do cônjuge na terceira idade gera um impacto que abala as estruturas físicas e mentais da pessoa idosa. A ausência da pessoa com quem partilhava a experiência de estar no mundo é também a ausência de uma parte da vida do indivíduo. A perda da rotina moldada nesses anos de convivência e as reflexões desencadeadas pelo luto desestruturam a maneira como a pessoa enxerga a si mesma e o significado da própria existência, sendo um processo mais impactante do que se vivido em outra fase da vida.

Oliveira e Lopes no artigo “O processo de luto no idoso pela morte de cônjuge e filho” afirmam:

“O luto é a fase da expressão dos sentimentos decorrentes da perda, a qual se demonstra por choque, desejo, desorganização e organização. (...) A fase do choque pode durar horas ou dias, constituindo-se de desespero, raiva, irritabilidade, amargura e isolamento. Tais sentimentos podem se manifestar por atitudes emocionais intensas e passam a ser expressos contra todo aquele que venha a compartilhar o luto, como uma manifestação de defesa, pois a aceitação desses sentimentos reafirma a perda.” (Lopes; Oliveira, 2008, p. 217-221)

António Silva, imerso na fase do choque, pensa que:

“com a morte, também o amor devia acabar. (...) o nosso coração devia esvaziar-se de qualquer sentimento que até ali nutria pela pessoa que deixou de existir. (...) esse é o limite, a desumanidade de se perder quem não se pode perder”. (Mãe, 2010, p. 35).

A sua revolta é com a própria lógica da perda e com o amor que ainda sente, sendo o sentimento latente, o algoz que insistentemente reafirma sua perda.

Ainda neste estado avassalador, António Silva é levado contra sua vontade ao lar Feliz Idade. De posse somente de dois sacos de roupa e um álbum de fotografias ele chega ao lar, onde na mesma tarde levam o álbum pois acreditam que ele serviria apenas para cultivar a dor de perder a mulher. Tanto a internação, que o priva do contato com a casa onde moraram e os lugares que frequentavam, quanto a privação das fotos que podiam o conectar com as memórias da esposa e dos 50 anos que compartilharam, impedem Silva de viver a fase do desejo, que é “um forte impulso de busca pela figura perdida. Nela ocorre um estado de vigília, de movimentação para os locais onde a pessoa normalmente estaria (...) se ela é procurada, ela não morreu.” (Lopes; Oliveira, 2008, p. 217-221).

Nesse momento, ao invés do afastamento da vida que leva, a pessoa idosa necessita

de uma rede de apoio que compreenda o fardo com ela está lidando.

“O enlutado tem uma tarefa dolorosa e difícil para realizar, que não pode ser evitada nem apressada. A verdadeira ajuda consiste em reconhecer o fato e permitir que ele se organize para que fique disponível para elaborar a perda”. (Parkes, 1998, p. 205).

Silva sofre com a sobrecarga emocional ao lidar, além do luto, com a sensação de abandono decorrente do asilamento, e ainda se depara com o sentimento de ser um invasor no luto dos outros pacientes do lugar, que choravam a morte da senhora que habitava o quarto que ele veio a ocupar. Essa atitude mostra a empatia que ele é capaz de sentir mesmo no momento que ele próprio mais necessita de uma atitude empática, gerando uma reflexão acerca da condição das pessoas idosas que ocupam o Feliz Idade, e da postura antissocial e amargurada em que ele próprio se encontra:

“não entendia ainda o quanto a minha posição podia ser arrogante, sem querer falar, sem querer grandes contactos, e o quanto a posição deles era já a de iguais, ligados uns aos outros pelos destinos tão inevitáveis e equiparados que agora cumpriam.” (Mãe, 2010, p. 43)

Apesar das dificuldades que encontra na nova realidade, gradativamente ele vai cedendo ao encontrar no lar de idosos demonstrações de acolhimento e cuidado que necessita, sem invasões na sua privacidade e dor, mas com compreensão e paciência. Essa é a postura de Américo, o cuidador que todas as manhãs abre as cortinas do quarto de Antônio e o acorda com bom humor.

“fiquei imediatamente convencido de que não poderia ser impostor com ele. com ele não. (...) na entrega daquele homem, logo ali, (...) percebi os seus olhos e tive a certeza de que, num momento mais avançado, aquele homem sofreria por mim”. (Mãe, 2010, p. 45)

O processo do luto é uma constante durante o livro, sem haver uma conclusão ou uma superação sobre o sentimento da perda, mas com uma ressignificação do fato. Antônio Silva encontra na relação com os outros pacientes e com os funcionários do lugar uma justificativa para sua existência, em um processo que, apesar de lento e dolorido, o leva a rever a vida que ainda tem pela frente. Essa é a fase da reorganização, que “caracteriza-se pela aceitação da perda definitiva e pela consequente constatação de que uma nova vida precisa ser iniciada” (Lopes; Oliveira, 2008, p. 217-221).

Nesse momento Antônio toma coragem e pela primeira consegue ir ao túmulo de Laura, revisitando em memórias e conversas a vida que viveram e o que ela representava para ele. Assim, suas vivências no lar cumprem o papel que, segundo Parkes, deveria ser desempenhado pela família:

(...) é essencial que a família tenha tolerância para com o idoso enlutado e, principalmente, que desenvolva a comunicação e o

compartilhamento de sentimentos sobre a perda, buscando contornar a ruptura do equilíbrio familiar. Este ajustamento das condições externas favorece o ajustamento das condições internas e de crenças, permitindo ao idoso seguir em frente ao invés de, inconscientemente, escolher morrer. (Parkes, 1998, p. 227)

Ao longo da narrativa Antônio Silva repensa também atitudes de cunho moral, político e filosófico que tomou durante a vida, passando pelas fases de seu luto sem renunciar suas dores. Por fim, assume uma postura combativa que o dá forças para seguir adiante, enquanto também luta contra a velhice que lentamente o incapacita:

“(...) não podemos ficar velhos e vulneráveis a todas as coisas, temos de nos rebelar aqui e acolá, caramba, temos de estar a postos para alguma retaliação, algum combate, não vá o mundo pensar que não precisa de tomar cuidado com as nossas dores.” (Mãe, 2010, p. 87)

Considerações finais

Ler “A máquina de fazer espanhóis” foi como viajar à minha própria velhice e me deparar com os futuros problemas decorrentes da idade. A solidão, o abandono e o luto decorrentes da perda de cônjuge e do asilamento, e o lar de idosos como um lugar ambíguo em suas falhas e acertos, trazem diversos questionamentos que podem ser pensados e trabalhados. Conduzido com a prosa poética e irônica de Mãe, o livro é capaz de mudar nossa visão do envelhecimento, e questionar estigmas antigos, mas que ainda fazem parte da nossa sociedade.

Referências

LOPES, Ruth Gelehrter da Costa; OLIVEIRA, João Batista Alves de. O processo de luto no idoso pela morte de cônjuge e filho. *Psicol. estud.* Maringá, v. 13, n. 2. 2008.

MÃE, V. H. *A máquina de fazer espanhóis*. São Paulo: Biblioteca Azul, 2010.

PARKES, C. M. *Luto: estudos sobre a perda na vida adulta*. São Paulo: Summus, 1998.

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

Guilherme Humberto do Nascimento Crema - Escritor e assessor de imprensa. No Sesc Bento Gonçalves/RS, atua como facilitador de grupos e produtor cultural. Email: gkrema@sesc-rs.com.br