

## TERCEIRA IDADE: TEMPO PARA SEMEAR, CULTIVAR E COLHER

Maria Terezinha Pacco Valentini  
Klevi Mari Fanfa Ribas  
Departamento de Pedagogia  
UNICENTRO, Guarapuava - Paraná

**Resumo:** Este texto pretende discutir os aspectos biopsicossociais na terceira idade, considerando um contexto capitalista, bombardeado por estigmas neoliberais. O aumento da população idosa vem acompanhado de evolução científica que, de certa forma, garante longevidade e melhores condições para uma velhice saudável. Entende-se, porém, como um paralelo saudável de existência a busca da qualidade de vida sem supressão da capacidade de amar, de relacionar-se positivamente com o mundo, preenchendo toda carência no que tange à afetividade e às expectativas individuais e coletivas - propulsoras do bem-estar, felicidade, longevidade. Nesse contexto, surge a terminologia “terceira idade” expressando e propondo novos padrões para uma geração que se aposenta e envelhece ativamente. O presente trabalho, portanto, tem a intenção de analisar, através da disciplina Psicologia das Relações Interpessoais do programa da terceira idade da Unicentro (Universidade Estadual do Centro-Oeste), desenvolvido junto à Diretoria de Extensão, aspectos inerentes ao grupo dessa faixa etária, considerando o desenvolvimento das relações interpessoais de cunho afetivo, mecanismo capaz de garantir qualidade de vida física e psíquica aos idosos.

**Palavras-chave:** Terceira idade; relações interpessoais; afetividade

**Abstract:** This article discusses the biological, psychological and social aspects of the “third age”, provided a capitalist context, struck by neo-liberal prejudice. The rise of populations of old people comes along with scientific evolution, which guarantees longevity and better conditions for healthy aging. It is understood, however, that a healthy parallel of existence is the search for life quality without the suppression of loving abilities, of relating positively to the

world, fulfilling affective needs, individual and collective expectations, which are known to boost happiness and longevity. The term “third age” appears within this context, so as to express and convey new behavioral patterns for a generation that continues to be active after retiring and aging. The research project that informs this paper has pursued interpersonal relations of an affective nature among the studied subjects, who engaged in a community program of UNICENTRO (Universidade Estadual do Centro-Oeste, Brazil) jointly with the Office of Dean of Extension and current courses of Psychology.

**Key words:** Aging; interpersonal relations; affectivity

## **Introdução**

Existe acentuada tendência ao aumento progressivo da população idosa na conjuntura social atual. Esse aumento decorre em grande parte das conquistas tecnológicas e da medicina moderna, dos últimos 50 anos, que viabilizaram melhores condições de vida a esse grupo etário.

A grande problemática do envelhecimento, no entanto, encontra-se situada justamente no avanço de tecnologias da sociedade capitalista que, centrada no aumento de produção e na exacerbada competitividade, acaba por excluir pessoas com idade avançada das relações de trabalho e, periféricamente, das relações sociais de maneira geral.

Decorre daí severa exclusão, rejeição e aumento significativo de carências nessa fase da vida; carências essas de ordem física, financeira e emocional.

O presente trabalho tem por fim analisar o processo de envelhecimento numa perspectiva biopsicossocial, citando e discutindo esses diferentes aspectos sob olhar sistêmico e esperançoso de buscar contribuições para a melhoria das relações sociais da terceira idade – enfatizando aqui as relações interpessoais fundamentadas na afetividade, bem como na qualidade de vida de forma totalitária.

Uma sociedade ideologicamente fundamentada no exacerbado valor do mercado faz emergir no ser humano, especialmente no idoso, uma carência de relações interpessoais pautadas no afeto, empatia e sinergia. A afetividade passa a ser suporte para desenvolvimento de uma vida saudável, que garanta subsídios básicos para qualidade de vida física e psíquica.

A análise a ser desferida, abalizada na perspectiva de estímulo dos relacionamentos interpessoais afetivos, será apresentada em três tópicos: Terceira idade numa perspectiva biopsicossocial; Maturidade e relações interpessoais: o redescobrir das emoções e Relações interpessoais: germinando sementes.

O primeiro item objetiva delimitar particularidades e conseqüências do processo de envelhecimento nas esferas biológica, psicológica e social.

O segundo item trará reflexões atinentes a relações interpessoais e auto-conhecimento numa dimensão sócio-afetiva, especificando o valor da afetividade para desenvolvimento saudável em todas as fases da vida.

O último item trará relato de experiência com grupo de Terceira Idade com o qual desenvolveu-se programa fundamentado no desenvolvimento de relações interpessoais baseadas na afetividade.

## **1. Terceira idade numa perspectiva biopsicossocial**

Num primeiro momento faz-se imprescindível aclarar estigmas concernentes à terminologia utilizada para fazer menção a pessoas de idade avançada; segundo a Organização Mundial de Saúde, o envelhecimento é tido em quatro estágios:

- meia-idade, que compreende pessoas entre 45 e 59 anos de idade;
- idosos, pessoas entre 60 e 74 anos ,
- anciões, pessoas entre 75 e 90 anos e
- velhice extrema, pessoas acima de 90 anos de idade.

O presente documento usará o termo idoso para se referir a pessoas pertencentes a esses variados estágios e, quando necessário, citar-se-á a idade correspondente.

Usar-se-á o termo “idosos” para fugir de menções pejorativas que a palavra “velho” poderia incitar, embora consideremos que o idoso deve ser respeitado e munido de assistência necessária para que possa gozar de maior tranquilidade possível nessa fase da vida em que se encontra.

A idade avançada incita transformações biopsicossociais na rotina do ser humano. Além do desgaste progressivo de tecidos, órgãos e da capacidade física e cognitiva, há um acentuado processo de perdas que desencadeia turbulências emocionais e psíquicas que ocasionam profunda infelicidade e diminuem a qualidade de vida de maneira agressiva.

Envelhecer desencadeia mudanças biológicas, psicológicas e sociais. O presente item tratará em particular de cada um desses aspectos, tentando situar-se na real problemática da terceira idade, especificamente brasileira, considerando-se o bem-estar físico e psicológico desse grupo etário.

### **1.1 Aspectos biológicos**

Envelhecer é um processo geralmente considerado de maneira extremamente desagradável, pois o indivíduo começa a sentir que, em muitas habilidades biológicas e sociais, não consegue se desenvolver como costumava ser, devido a isso, chega-se a pensar a velhice como sinônimo de doença, fraqueza e improdutividade, invalidez. O envelhecimento deve ser tratado como um processo natural do desenvolvimento humano, numa perspectiva de que cada fase da vida implica transformações, adaptações, aceitação

e construção. Transformação, uma vez que os tecidos e os órgãos já não correspondem à atividade validada na etapa anterior, pois ocorre aqui um desgaste e sobrecarga; adaptação, porque as mudanças não permitem que as ações sejam desenvolvidas segundo normas e costumes estabelecidos em fases anteriores, há que se habituar às condições agora presentes. Quanto à aceitação, dificilmente o ser humano será feliz, construirá um projeto de vida e o desenvolverá se não aceitar sua condição e aprender a trabalhar suas limitações. Havendo aceitação, conseqüentemente, haverá construção, produtividade e bem-estar.

## **1.2 Aspectos psicológicos**

O estágio da velhice vem geralmente acompanhado de associações a sentimentos destrutivos de inutilidade e perda, situação essa que agrava ainda mais a condição existencial do idoso, pois acirra conflitos internos relacionados a tais conceitos.

De acordo com Guite Zimerman (2000), as mudanças psicológicas mais visíveis com o avanço da idade são: dificuldade de adaptação a novos papéis; desmotivação e dificuldade de planejar o futuro; necessidade de trabalhar perdas e adaptar-se a mudanças; alterações psíquicas, depressão, hipocondria, somatização, paranóia, suicídios e, por fim, baixa auto-estima e auto-imagem.

Dentro de sua insegurança, geralmente o idoso tende a provar a si e aos outros que é aceito, que é útil, que existe e que essa existência pressupõe desejos e aspirações em relação ao futuro; essa posição geralmente gera extrema ansiedade da qual decorrem problemas afetivos de ordem mais complexa. A perda de ideais da juventude, a falta de sintonização com a mentalidade do seu tempo, o desinteresse pelo cotidiano nacional e internacional, o humor irritadiço são, entre outros aspectos, de acordo com Oliveira (1999, p. 89) o que caracteriza a velhice.

## **1.3 Aspectos sociais**

Exposto a um processo em que perdas e rejeições são sempre iminentes, o idoso tende a buscar o isolamento, quer por vontade própria quer por indução social. O fato de ter poucas ocupações sociais, ser menos solicitado pela família e comunidade faz com que internalize um sujeito improdutivo, sem poder de decisão.

De acordo com Zimerman (2000, p. 24), as principais conseqüências do envelhecimento são crise de identidade, mudanças de papéis, aposentadoria, perdas diversas e diminuição dos contatos sociais.

A família, que deveria edificar bases emocionais e físicas para o estabelecimento da qualidade da vida do idoso, acaba por desencadear grande conflito no que tange ao espaço que destina ao seu membro idoso.

Quanto ao governo, percebe-se certa falta de prioridade e ausência de políticas públicas. A proposição de políticas demanda conhecimento de causa e há muito pouca

preocupação com questões da terceira idade. Há, sim, políticas públicas emergenciais, assistenciais, localizadas, e nada de caráter preventivo

Porém, a inatividade profissional dos indivíduos considerados idosos é o fator que acarreta maiores mudanças em relação a um estilo e ritmo de vida, exigindo grande esforço de adaptação. Parar de trabalhar significa a perda do papel profissional, a perda de papéis junto à família e à sociedade. O distanciamento do aposentado da convivência com diversos grupos faz com que a sociedade também se distancie do aposentado, deixando de convidá-lo a participar e não reconhecendo a sua existência social.

Outro aspecto que merece destaque é a violência contra o idoso, tanto na família como na comunidade. Essa violência pode manifestar-se de forma simbólica ou não, sendo que a primeira é mais freqüente. A violência existe e é expressa sob variadas formas; a mais comum, infelizmente, acontece no ambiente familiar e nas instituições asilares. A econômica, em que os filhos se apossam dos bens, da casa, do dinheiro e da aposentadoria, é a mais freqüente em toda a América Latina, os familiares, muitas vezes, fazem pressão e maltratam o idoso, não lhe dão chance de administrar a própria vida. Outra forma é a negligência quanto aos medicamentos e à alimentação. Maltratados pelos familiares ou em asilos, os idosos são despersonalizados: negam-se a eles autonomia e independência. O abandono, a falta de respeito e de reconhecimento do seu lugar na sociedade também se constituem como violência simbólica.

Enquanto o idoso se deixar considerar um problema social e não parte de uma solução política cultural, não haverá reconhecimento e a velhice será tida apenas como fim da existência.

## **2. Maturidade e relações interpessoais: o redescobrir das emoções**

A auto-estima do idoso, de acordo com o meio em que vive, reveste-se de conotação negativa, levando a depressões, apatia, isolamento e falta de motivação para realização mesmo de tarefas mais simples. Essa questão alia-se à dificuldade de relacionamento e a barreiras impostas pelas falhas de comunicação.

Unindo-se a essa questão, encontra-se a afetividade não expressa devido à introspecção, provavelmente desencadeada pelo meio cultural a que está e/ou esteve inserido. Esses problemas de cunho afetivo decorrem de ajustes de personalidade ou afetividade mal resolvidos durante toda a vida, que se agravam no limiar da idade mais avançada.

O idoso precisa ser agraciado por uma reeducação que lhe permita um amadurecimento saudável. Segundo Néri, “trata-se de preparar e de oferecer meios à pessoa para que possa envelhecer bem, cuidando não apenas dos aspectos físico, social e econômico, mas também das questões da vida interior” (NÉRI, 2001, p. 60).

## **2.1 Relações interpessoais na terceira idade**

As mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais que ocorrem com o processo de envelhecimento, vão influenciar de maneira decisiva o comportamento da pessoa idosa. Com o declínio gradual das aptidões físicas, quer dizer, com o impacto do envelhecimento e das doenças, o idoso tende a ir trocando seus hábitos de vida e rotinas diárias por atividades e formas de ocupação pouco ativas. Os efeitos associados à inatividade e à má adaptabilidade são muito sérios. Podem acarretar uma redução no desempenho físico, na habilidade motora, na capacidade de concentração, de reação e de coordenação, gerando processos de autodesvalorização, apatia, insegurança, perda da motivação, isolamento social e a solidão.

As relações interpessoais com a família e outros grupos devem ser bastante trabalhadas com o fim de evitar o isolamento e inatividade social; a forma com que os indivíduos se posicionam frente à edificação de sua auto-imagem e da imagem dos demais é influenciada por crenças e outros componentes de ordem cognitiva desencadeados pelo meio em que estão inseridos. Dessa forma, esses grupos tendem a desempenhar função essencial na construção da auto-imagem e do decorrente projeto de vida do idoso.

## **2.2 Relações interpessoais e afetividade**

As relações interpessoais são caracterizadas pela troca de referenciais entre os diferentes membros da sociedade; elas acontecem a todo o momento e evocam comunicação e um certo grau de empatia. Nem todas as vezes, entretanto, essas relações serão benéficas ou produtivas, podendo ocorrer desavenças e percalços em sua manifestação.

Essas relações são inatas ao ser sócio-cultural e delas depende a integridade psíquica do ser humano, uma vez que não há condições de vida em completo isolamento. Emergem, portanto, como necessidade à sobrevivência, os contatos com outras pessoas.

Na terceira idade essas relações tendem a diminuir bastante, com o idoso se distanciando ainda mais da realidade. É de fundamental importância que essas relações sejam incitadas e cultivadas; mas que sejam pautadas pela afetividade.

O afeto, ainda, é o princípio norteador da auto-estima. Depois de desenvolvido o vínculo afetivo, a aprendizagem, a motivação e a disciplina são parte inerente à conduta dos idosos. Sem uma auto-estima estruturada, dificilmente a pessoa conseguirá controle psíquico e felicidade.

No caso dos idosos, é necessário fazê-los perceber, aceitar e aprender a conviver com a manifestação de suas emoções, convivendo com seus limites e reciclando seus hábitos para poderem criar novos projetos e perspectivas de vida, já que é basicamente a afetividade que nos torna vivos e passíveis de enfrentar novos desafios. Vivemos em uma sociedade que ambiciona exacerbadamente o lucro, dessa forma os contatos pessoais

acabam perdendo chão para relações de mercado. Essa ideologia faz com que as manifestações de amor e carinho se tornem raras.

O contato físico é a maneira mais efetiva de demonstrar intenções positivas, pois ele se refere diretamente ao coração. Conforme Davis (1991) salienta, o contato físico se constitui muito além de estímulos agradáveis, uma vez que é “uma necessidade biológica”.

Se o poder atribuído ao toque é revitalizante e favorável ao desenvolvimento das funções biológicas e emocionais, há que se perder o pudor demasiadamente considerado e usar, de forma harmônica, o poder que mãos e braços oferecem à saúde.

Em se tratando de terceira idade – quando há um discernimento mais apurado no que se refere a manifestações de carinho, deve-se promover atividades que primem pela valorização dessas manifestações, tratando primeiramente das relações de auto-conhecimento e auto-aceitação, e, posteriormente, de relações de respeito e ajuda ao próximo por meio do amor e do carinho corporal.

A sexualidade na terceira idade é tida como tabu. É como se os idosos tivessem perdido um direito reservado a pessoas jovens e saudáveis. Havendo uma aceitação e adaptação às transformações dos seus corpos, o casal pode até atingir maior satisfação na terceira idade, o que proporcionará mais saúde e qualidade de vida.

Como as funções sexuais e a sexualidade propriamente dita são elementos contíguos à vida das pessoas idosas, as políticas de instituições asilares caracterizam-se como agressão a eles, já que privam seus pacientes de todo e qualquer tipo de contato sexual, “assim, na maioria das instituições, elas sofrem não só a discriminação da idade, mas também do sexo” (FRAIMAN, 1995, p. 69).

### **2.3 Passos para maturidade e relacionamentos saudáveis**

Para que as relações interpessoais fundamentadas na afetividade sejam desenvolvidas de maneira a enriquecer o relacionamento humano, numa perspectiva de busca de domínios de convivência harmônica e saudável com qualidade de vida, faz-se necessário que sejam desenvolvidos três pontos de fundamental importância: 1- auto-conhecimento e auto-aceitação; 2- aceitação e respeito ao próximo; 3- projeto de vida. Se essas três linhas fossem trabalhadas desde cedo, as pessoas conheceriam suas potencialidade e habilidades, acreditariam mais em si mesmas e poderiam viver melhor o amor e a felicidade.

Entre os idosos essa problemática é acirrada pelos problemas decorrentes da transformação física abrupta e das perdas contínuas. O idoso renuncia aos prazeres e benefícios que seu corpo ainda pode desfrutar, entregando-se à amargura, angústias, solidão. Propõe-se, então, um projeto que busque o resgate da auto-aceitação e programe etapas de auto-conhecimento e elevação da auto-estima.

No último item, projeto de vida, em se tratando de idosos, vale incluir a cláusula “consciência da finitude”, já que faz parte do processo de auto-aceitação perceber-se um ser humano em termo do processo vital.

A morte precisa ser considerada como processo biológico e social natural.

Deve-se, entretanto, procurar suavizar essa passagem a fim de que se torne um pouco mais tranqüila, causando menos dor. O cultivo de boas relações familiares e grupais, a auto-aceitação e a inclusão (esta de modo bastante específico) certamente farão surtir efeitos positivos.

É interessante salientar que pessoas que aceitam a velhice com suas limitações e também com suas vantagens, procurando viver esta fase da vida com as possibilidades que pode oferecer, conseguem ser felizes, aproveitam seu tempo com atividades que propiciem prazer e bem estar e possuem um equilíbrio emocional necessário para uma vida feliz e plena.

### **3. Relações interpessoais: germinando sementes**

Para que as relações interpessoais sejam concretizadas no âmbito do respeito mútuo e da busca da qualidade de vida, há que se respeitar certas etapas, conforme relacionado no capítulo anterior.

Seguindo tais etapas e primando por relações viabilizadoras de bem estar e felicidade, organizou-se um planejamento para uma série de aulas destinadas à Universidade da Terceira Idade. A disciplina ministrada foi “Psicologia das Relações Interpessoais”. O objetivo principal dessa disciplina girou em torno dos princípios de “promover o auto-conhecimento, a aceitação de si mesmo e do outro e valorização de si mesmo e do outro como pessoa e elevar a auto-estima”.

O planejamento optou por atividades dinâmicas e reflexivas, que oportunizassem ao idoso conhecer e aceitar suas limitações, bem como a de seus companheiros. Para tal utilizou-se dos passos descritos no capítulo anterior: auto-conhecimento e auto-aceitação; aceitação e respeito ao próximo; projeto de vida e auto-estima.

Foi ministrada uma série de 35 horas/aula, cuja metodologia contou com apresentação de peça de teatro; textos que abordam a questão da auto-estima e afetividade; técnicas de relaxamento; dinâmicas de grupo e visita ao S.O.S, e a avaliação foi diagnóstica e contínua, por meio de observações do envolvimento e desempenho nas atividades desenvolvidas.

### **Considerações acerca do programa proposto**

O programa foi realizado com alunos da UNATI, Universidade Aberta à Terceira Idade. A faixa etária desses participantes variava entre 45 e 77 anos. Destes, quatro são homens e o restante mulheres (em torno de 30), sendo o maior número de

viúvas e o menor de casadas. Com relação aos homens, um é viúvo, dois são casados e um é divorciado.

Percebeu-se, no decorrer do curso, significativa evolução e desenvolvimento do senso reflexivo, crítico e participativo nas aulas. O início das atividades foi marcado por certa inibição e restrição a comentários mais elementares, impessoais e menos significativos.

A partir das dinâmicas realizadas, observou-se a importância que se destina, por essa faixa etária, para questões concernentes à espiritualidade. Os comentários gerais destinam-se a Deus, amor, fraternidade. A religiosidade é bastante prezada em suas vidas. Segundo Allport (1966, p. 376), “o sentimento religioso pode ser de tal ordem que apresente uma solução compreensiva, através de uma teoria inteligível, para os problemas da vida”.

No decorrer dos encontros, viabilizada pela proposta idealizada na disciplina, houve maior envolvimento e profundidade nos comentários desferidos, fazendo com que o grau de impessoalidade decaísse gradativamente. Pode-se destacar como ponto desencadeador desse processo de maior integração no grupo, o depoimento de uma aluna sobre a ausência do marido e o peso de tal condição em seu cotidiano.

Observou-se no grupo heterogeneidade de atitudes frente às adversidades da vida. Enquanto uma pessoa não conseguia adaptar-se à nova vida sem o marido, havia outros que estavam divorciados e de “bem com a vida”, felizes. Houve também os que demonstraram um certo distanciamento da família.

No âmbito das emoções e relacionamentos, pode-se reportar à colocação de Içami Tiba (1998), que ressalta a diferença entre homens e mulheres. Esse autor defende a teoria de que os homens demonstram mais introspecção que as mulheres no que se refere à socialização e demonstração dos sentimentos. “O esforço que o homem faz para falar de seus problemas é semelhante ao da mulher para esconder os dela” (Tiba, 1998, p. 84). Segundo Tiba, o homem tende a internalizar os sentimentos, ao passo que mulheres os exteriorizam e vivenciam com maior facilidade. Esse aspecto teve maior elucidação quando do preenchimento do questionário correspondente ao toque enquanto demonstração de afetividade, não necessariamente com conotação sexual. Os homens revelaram grande dificuldade em responder essas questões. Tal dificuldade foi verificada também numa das dinâmicas onde se deveria falar sobre as carícias da infância.

Sendo objetivo do curso a valorização de si e do próximo, a auto-aceitação e a expressão da afetividade, leram-se estudaram-se variados textos sobre a problemática. A participação, no início tímida, efetivou-se no decorrer do curso sob forma de discussões, questionamentos, formulações de hipóteses. Os alunos contextualizaram o referencial teórico de acordo com fatos experienciados. Houve grande envolvimento e interesse em desenvolver a sensibilidade para auto-conhecimento e valorização de potenciais e habilidades, bem como em desenvolver a auto-estima para colocar-se à sociedade como seres úteis e produtivos, capazes de ações assertivas para intervenção transformadora na sociedade.

Esse sentimento de alegria e satisfação frente à realização de funções úteis ao meio em que estão inseridos, comprova-se perante o êxtase observado na realização da atividade “tarde de talentos”. Os idosos demonstraram alegria ao poderem mostrar seu potencial produtivo.

Outro ponto bastante significativo foi a redação de uma aluna que escreveu uma carta com clamor à necessidade de sentir-se parte de um grupo e que esse grupo a acolhesse e fizesse dela um ser útil e valorizado. Tal situação remete à problemática da solidão; sentimento de relevante preocupação em todas as fases da vida, mas que se torna mais acentuada e agravante nesta fase da vida, quando as pessoas se sentem mais fragilizadas pelas perdas decorrentes do processo de envelhecimento. De acordo com D’Andrea, “A vida grupal provê aos seus membros oportunidade de dar e receber, e a aceitação e aprovação coletiva equivalem a amor” (D’ANDREA, 2001, p.148).

Enfatizou-se a necessidade de repensar os limites dos sonhos o que para alguns é bastante difícil. Reforçou-se a importância de se estabelecer metas e de procurar atingi-las e realmente fazer o que se tem vontade, considerando que tal vontade não cause extremo constrangimento ou posterior arrependimento – que causariam conflitos internos. Esse aspecto recebeu reforço a fim de não permitir margem a interpretações errôneas.

Um aspecto bastante complexo, a finitude, foi discutido mais efetivamente na última aula - quando da discussão do filme “Copacabana”. A consciência ou negação da morte é geradora de grande preocupação e angústia a todos. Pode-se claramente constatar essa angústia por meio da desaprovação dada ao filme logo no início, quando o enredo apresenta um velório. Acerca dessa problemática, “finitude”, haveria que se destinar maior tempo, já que as discussões não supriram a necessidade de reflexões.

De maneira geral, considerando que esse grupo já participa da UNATI há três anos, pode-se afirmar que todos caminham em direção a uma efetiva terceira idade dotada de qualidade de vida.

Acredita-se que a disciplina contribuiu para o discernimento referente à necessidade de cultivo de boas relações interpessoais para realização de sonhos e satisfação de desejos, e mais, para afirmação de consciência dos direitos e deveres que possuem, bem como do respeito que merecem devido à sua vivência e que seu potencial deve ser estimulado e empregado para um andamento mais satisfatório da sociedade em geral.

Deve-se lembrar que desde os primórdios os idosos considerados sábios foram os que não se acomodaram em crer que seu tempo havia passado, mas os que tiraram proveito de suas experiências e foram agentes de efetiva participação social.

### **Intervenções possíveis**

Considerando as estatísticas que ditam o crescente aumento da população de velhos em nosso país, urge a necessidade de reorganização social de modo que sejam estabelecidos programas que comportem essa demanda.

Esses programas devem tanto abranger aspectos sociais quanto afetivos, objetivando recolocação profissional e organização de estruturas psicológicas capazes de tornar o idoso um ser humano capaz de aproveitar suas experiências para a construção do novo.

A experiência vivenciada com o grupo de terceira idade UNATI possibilitou reflexões atinentes às reais necessidades de organização de programas assistenciais a essa faixa etária. Verificou-se a necessidade de trabalho numa perspectiva de educação continuada, oportunizando aos idosos desenvolvimento das habilidades cognitivas, bem como estímulo e motivação para estabelecer formas positivas e menos degradantes de vivenciar esse último estágio do desenvolvimento humano, a velhice. Considerando que “a educação precisa ser considerada como manifestação do compromisso maior da sociedade, que busca quebrar barreiras sociais, possibilitando uma real democracia, igualmente de participação e exercício da cidadania de todos os indivíduos” (OLIVEIRA, 1999, p. 228), há que se organizar atividades educativas sugerindo estímulo à afloração de habilidades adormecidas e cultivo de novos paradigmas que direcionariam a uma estruturação mais coerente de comportamento e formação de hábitos nos idosos, de forma com que esses ampliassem suas perspectivas de vida com qualidade e bem-estar.

Várias universidades já abriram espaço para atividades assistenciais relacionadas à terceira idade. Oliveira alude essa questão comentando ainda que “Os programas oferecidos pelas instituições de ensino superior (IES) são formas alternativas de atendimento ao idoso e também aos indivíduos que vão envelhecer, visando, além de uma valorização do idoso, maior conscientização da sociedade em geral a respeito do processo de envelhecimento da população do país” (OLIVEIRA, 1999, p. 240 e 241).

Visto que a cidade de Guarapuava-PR comporta uma organização universitária bastante consistente, alargam-se os horizontes para implantação de programas assistenciais destinados à faixa etária em questão.

Por meio de convênios entre cursos específicos com órgãos de gestão pública municipal, poder-se-iam instituir projetos para desenvolvimento de atividades de reeducação relacionadas à nutrição, educação física, bem como orientação educacional e tantas outras possíveis (artes, filosofia, assistência social).

Essas atividades poderiam acontecer tanto em âmbito institucional (hospitais, asilo), como em âmbito comunitário (grupos já existentes de terceira idade, organização de grupos específicos em variadas localidades).

Não obstante não haver regras gerais e específicas para atender à clientela idosa, reconhece-se a importância de um olhar sistêmico sobre essa parcela, admitindo, contudo, a individualidade de cada um dos integrantes de determinado grupo. Sugere-se, nesse contexto, que atividades desenvolvidas com a população idosa estejam pautadas em valores sociais afetivos e humanos, viabilizando equilíbrio e conforto emocional. Esse equilíbrio emocional pode ser tido como fundamento para um envelhecimento saudável.

Há urgente necessidade de se instaurar programas educacionais destinados aos nossos idosos, uma vez que “O preparo do homem é fundamental, só se viverá bem

na velhice se houver uma preparação antecipada, pois a vida reserva preocupações e problemas em qualquer idade, que poderão ser agravados na velhice se não existir um planejamento pessoal e social do próprio indivíduo. Para isso é necessário que ele esteja preparado” (OLIVEIRA, 1999, p. 244).

### **Considerações finais**

Considerando o crescimento da população de idosos em nosso país, bem como em todo o mundo, cresce a demanda por estudos para implantação de programas assistenciais e educacionais que supram a necessidade de incluir essa parcela da população em atividades que viabilizem seu bem-estar e integridade física e psíquica.

Verificada a produção científica de diversos autores acerca da problemática, constatou-se grande preocupação no que tange ao desenvolvimento biopsicossocial dos idosos. Esses aspectos são discutidos de maneira a aclarar as modificações orgânicas, psíquicas e sociais a que os idosos são acometidos. O envelhecimento, não obstante constitua-se parte inerente do ciclo vital, precisa ser considerado de forma sistêmica, com a finalidade de que sejam organizadas melhores estratégias para uma passagem menos turbulenta.

As discussões a respeito quase sempre culminam no mesmo ponto: equilíbrio emocional – auto-conhecimento, aceitação da condição existencial de estar velho, consciência da finitude, supressão de angústias, estabelecimento de hábitos saudáveis, participação social ativa. É reconhecida a necessidade de se considerar o idoso um ser produtivo, capaz de produção social qualificada. Para que essa produção se efetive, porém, emergem questões relacionadas à manutenção adequada do corpo e da mente, por meio de programas de saúde e participação em grupos específicos de relacionamentos interpessoais. Suas habilidades físico-motoras, cognitivas, afetivas e sociais precisam de amparo profissional para responder de maneira positiva aos estímulos do meio.

O trabalho realizado com o grupo de Terceira Idade UNATI possibilitou análise bastante consistente acerca das necessidades cogentes nessa faixa etária. Verificou-se extrema angústia, por parte dos idosos, em compartilhar seus anseios, medos e frustrações; há exacerbada carência afetiva e emocional das quais decorrem inúmeros sintomas físicos, tais como pequenas dores, ausência de produção devido a dificuldades de movimentação. Mais uma vez recorre-se às dimensões biológica (desgaste seletivo dos tecidos), psicológica (emoções, afetividade) e social (o papel do idoso na sociedade).

No que se refere à dimensão social, existe preclara urgência de se estabelecer e reorganizar os papéis delegados ao idoso em nossa sociedade, de maneira que ele possa ocupar-se do desempenho desses papéis. Pois o sentimento de inutilidade acaba por o isolar do convívio grupal destinando-o à solidão e depressão. Estabelecidos esses papéis, e a evidente importância deles para o desenrolar das atividades sociais, elimina-se grande parte da exclusão que se delega a tal classe.

Resolvido o problema de âmbito social, há que se pensar em atividades que minimizem os percalços de ordem física. Para tal, há que se tomar uma rotina saudável, observando alimentação e exercícios físicos, bem como manutenção médica.

A última dimensão, a psicológica, à luz dessa pesquisa, é considerada merecedora de maiores cuidados. Considerando que muitos dos sintomas de ordem física e social podem estar relacionados ao déficit do quociente emocional do ser humano, há que se desenvolver uma política educacional que objetive primordialmente o desenvolvimento das habilidades sócio-afetivas.

O sucesso de tal abordagem pode ser constatado a partir de análises do comportamento da turma de idosos com a qual se desenvolveu o programa. Faz-se notória a mudança de paradigmas e posicionamento em relação à maneira de se posicionar e aceitar, de forma harmônica, a condição existencial de “ser idoso” e possuir inegável valor. O resultado foi obtido por meio de reflexões e estudos acerca da problemática da velhice enfatizando a precisão de desenvolver auto-aceitação, auto-conhecimento, auto-estima, e relacionamentos interpessoais fundamentados na afetividade.

### **Referências bibliográficas**

ALLPORT, G. W. **Personalidade: padrões e comportamento**. São Paulo: Herder, 1966

D'ANDREA, F. F. **Desenvolvimento da personalidade: enfoque psicodinâmico**. 15.ed. Rio de Janeiro: Bertrand, 2001.

DAVIS, P. **O poder do toque**. 10.ed. São Paulo: Nova Cultural, 1992.

FRAIMAN, A. P. **Coisas da idade**. 4.ed. São Paulo: Gente, 1995.

NÉRI, A. L. (org). **Maturidade e velhice - trajetórias individuais e socioculturais**. Campinas: Papyrus, 2001.

OLIVEIRA, R. C. S. **Terceira idade: do repensar dos limites aos sonhos possíveis**. São Paulo: Paulinas, 1999.

TIBA, I. **Ensinar aprendendo: como superar os desafios do relacionamento professor aluno em tempo de globalização**. São Paulo: Gente, 1991.

ZIMERMAN, G. I. **Velhice - aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.