



**FUTURO  
É AGORA**



Programa de Pós-Graduação em  
Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação  
Internacional - PPGDSCI | CEAM | UnB



UnB/DAC/DASU

Um trabalho pedagógico da disciplina:

# PERSPECTIVAS EM ENVELHECIMENTO E LONGEVIDADE

Apresentação de entrevistas realizadas  
com pessoas idosas pelos estudantes,  
e suas ressonâncias sobre a experiência.



Um produto coletivo que  
explorou a história de vida de  
pessoas idosas, retratando a  
heterogeneidade do  
envelhecimento e a presença do  
idadismo estruturante na  
sociedade desvelado durante a  
pandemia.



## Universidade de Brasília

Márcia Abrahão Moura (Reitora)

Enrique Huelva Unternbäumen (Vice-Reitor)

Ficha catalográfica

Perspectivas em envelhecimento e longevidade – CEAM/ UnB

Brasília: Universidade de Brasília, 2024. p.38:il; cm.

ISBN

1. Universidade de Brasília – Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional – Brasília (DF). I. Moura, Leides Barroso Azevedo (org.). II. Tavares, Grasielle Silveira (org.). III. Bonicenha, Rodrigo Cardoso (org.). IV. Maciel, Tatiana Frade (org).

## **Organizadores**

Leides Barroso Azevedo Moura

Grasielle Silveira Tavares

Rodrigo Cardoso Bonicenha

Tatiana Frade Maciel

## **Projeto Gráfico e Diagramação**

Tatiana Frade Maciel

## **Ilustrações artísticas**

Elda Evelina Vieira

## **Produção do Material**

Albamaría Abigail

Denise Ferreira da Costa

Margaret da Conceição Silva

Maria Cristina C. L. Hoffmann

Michelle de Menezes Carlos

Mônica Guimarães Macau Lopes

Ricardo Ajax Dias

Valéria Maria Rodrigues Fchine

# Sobre os organizadores

**Leides Barroso Azevedo Moura** é enfermeira e professora do Departamento de Enfermagem da Faculdade de Ciências da Saúde e do Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional / CEAM da Universidade de Brasília. Doutora em Ciências da Saúde. Coordenadora do Projeto de Extensão de Ação Continuada "Construindo uma universidade para todas as idades" e coordenadora do Grupo de Trabalho "Envelhecimento Saudável e Participativo" DAC/ DASU/Unb. Contato: [leidesm74@gmail.com](mailto:leidesm74@gmail.com)

**Grasielle Silveira Tavares** é terapeuta ocupacional e arteterapeuta, pós doutora em terapia ocupacional com ênfase em processos criativos. Docente do curso de Terapia Ocupacional da FCE/UNB e coordenadora do projeto Vivacidade. Contato: [grasiellet@yahoo.com.br](mailto:grasiellet@yahoo.com.br)

**Rodrigo Cardoso Bonicenha** é Doutor (2019) e Mestre (2014) pelo Programa de Pós-Graduação em Planejamento e Gestão do Território da Universidade Federal do ABC. Possui Graduação em Geografia (2007) e Especialização em Gerontologia (2022). Pesquisador colaborador do Laboratório Justiça Territorial (UFABC), onde atua em projetos de educação territorial popular, planejamento insurgente e participativo e pesquisa com as comunidades. Voluntário do movimento social de pessoas idosas por moradia GARMIC e do Coletivo Envelhecer, entre outras organizações. Atua em projetos de pesquisa, extensão, educação e cultura que envolvam questões urbanas e a particularidade das velhices. Contato: [rodrigo.bonicenha@ufabc.edu.br](mailto:rodrigo.bonicenha@ufabc.edu.br)

**Tatiana Frade Maciel** é formada em fisioterapia pela Universidade Federal de Juiz de Fora / MG e mestre pelo Programa de Pós-Graduação de Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional (PPGDSCI)/ CEAM da Universidade de Brasília (UnB). Contato: [tatiana.maciel@gmail.com](mailto:tatiana.maciel@gmail.com)

# Sumário

|  |    |
|--|----|
| Apresentação                                   | 06 |
| Introdução                                     | 09 |
| Atividade proposta: Entrevista de celebridades | 13 |
| Considerações dos estudantes                   | 28 |
| Aprendizados                                   | 36 |

# Apresentação

Esta obra é fruto da disciplina “Perspectivas em Envelhecimento e Longevidade”, ofertada no Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional do Centro de Estudos Avançados Multidisciplinares da UnB.

A disciplina explorou as perspectivas teóricas que embasam as discussões sobre o envelhecimento e a longevidade, propondo uma análise crítica dos conceitos e políticas para um envelhecimento participativo que aborde a força do capitalismo nos cenários locais e globais. O propósito foi compreender as construções socioculturais do idadismo, além das oportunidades e desafios que o envelhecer e o longeviver apresentam à população brasileira.

As atividades propostas objetivaram a produção, discussão, integração e contextualização de temas relacionados ao envelhecimento, disponibilizando conhecimentos teóricos-conceituais com foco no idadismo e na cronologização da vida. Os encontros permitiram refletir sobre a construção histórica e social das categorias de idade e a forma como o envelhecer é periodizado e percebido culturalmente nas relações entre as gerações. Conceitos estruturantes do desenvolvimento à escala humana e decolonialidade adotados pela linha de pesquisa Desenvolvimento, sociedade e população do PPGDSCI foram utilizados nas aulas.

No primeiro momento da disciplina houve a introdução ao conceito de Envelhecimento e Idadismo por meio de leituras sobre o envelhecimento e construções socioculturais da velhice; abordagens do idadismo como violência estruturante, além do protagonismos na velhice com fatores macrossociais e microssociais que interferem na construção de projetos de vida.

O trabalho pedagógico da disciplina foi desenvolvido por intermédio de metodologias ativas marcadas por encontros síncronos quinzenais e momentos de dispersão para preparo de ressonâncias e elaborações críticas em forma de textos.

Neste primeiro e-book de uma série de dois você apreciará o produto de uma atividade pedagógica. Trata-se de uma proposta de ação intergeracional que incentivou os estudantes a entrevistarem pessoas idosas da família, amigos ou conhecidos que preferencialmente representem uma liderança na cidade de Brasília ou no tema do envelhecimento - coordenando projetos ou iniciativas - à escolha do estudante. A atividade seguiu a perspectiva da

estrutura libertadora ao considerar as pessoas idosas entrevistadas como celebridades, protagonistas de suas histórias e com direito de fala.

Já o segundo e-book, contempla a análise de materiais veiculados pela mídia e em redes sociais com cunho idadista. Ao final os estudantes foram tocados a desenvolver versos com a temática do preconceito etário, expressando um novo olhar para a aprendizagem dentro e fora da sala de aula.

Para os propósitos desta disciplina, a avaliação foi entendida como processual, dinâmica, individual e coletiva, tendo por base a participação ativa dos estudantes nas discussões de textos/artigos científicos nas aulas, elaboração de textos curtos, entrevista e narrativas da experiência e produção de seminários.





# Introdução

Na contemporaneidade enfrentamos uma emergência histórica representada pela conquista da longevidade. Este marco demanda do Estado, sociedade, família e pessoas de todas as idades novos enunciados sobre o processo do envelhecer. A criação de uma cultura que valorize a pessoa idosa é oportuna para irmos além do lugar historicamente invisibilizado que cada um, enquanto sociedade, produz na história do pouco convívio das gerações com pessoas longevas.

Apenas a partir da década de 80 é que se observa a participação das pessoas idosas coletivamente organizadas como um ator político na nossa sociedade. Ainda assim, o Brasil continua sendo representado socialmente como País de Jovens. Essa narrativa: “Brasil um país de jovens”, segue construindo e impactando o imaginário social e produzindo representações sociais da velhice. Uma das principais é a visão da juventude como um bônus demográfico e produtora de capital, enquanto a pessoa idosa é tida como ônus para o país e sociedade, sob a perspectiva de ameaça a sustentação econômica.

O falar tem consequências e constrói; as políticas públicas foram pensadas a partir dessa comunicação. Hoje, vivemos a mudança da estrutura etária que fez o país deixar de ser um lugar com predominância de jovens para se tornar um país com elevada proporção de pessoas idosas e parece que estamos enfrentando uma lacuna temporal, um atraso na resposta a essa comunicação.

Essa emergência histórica requer um redesenho da sociedade e exige respostas da educação. Precisamos de pessoas de todas as idades (crianças, jovens, adultos e idosos como produtores de cultura) na formação de uma consciência progressiva da realidade existencial da dignidade do envelhecer pessoal e coletivamente.

Precisamos compreender a pessoa idosa como protagonista social de um país continental, em um contexto educacional que ainda não prevê uma educação a partir das capacidades e necessidades dessas pessoas. Temos um campo em construção, pois precisamos pensar na importância de construirmos novas narrativas em diálogo horizontal com estudantes e pesquisadores jovens e idosos. E sistematizar as possibilidades educativas para materializar a velhice sob uma perspectiva dos direitos humanos.

À medida que entramos na terceira década do século XXI, conhecida como a Década do Envelhecimento Saudável, a realidade da conquista da longevidade segue nos desafiando a decifrar métodos e estratégias para construir novas narrativas que celebrem os anos adicionais de vida em um mundo mais justo e acolhedor para

pessoas de todas as idades. Nossas normas sociais são constituídas a partir de um sistema de formação de sentido baseado em estereótipos acerca do envelhecer, com predomínio dos estereótipos negativos. Esta desinformação e deformação mantém essas normas sociais. Mas, ao mesmo tempo, há uma abertura para novos diálogos nas famílias, nas escolas e nas instituições da sociedade para compreender como a violência do idadismo são expressas nos conteúdos veiculados pelas mídias, músicas, humor, filmes e outros meios de comunicação. Vivemos um tempo fértil para construir novas narrativas e revisitar a natureza social da aquisição da linguagem sobre a velhice como uma fase da vida e como um projeto político de luta pela cidadania consciente.

O idadismo ou ageísmo são termos empregados para designar o preconceito e estereótipos produzidos socialmente em relação as pessoas idosas com atitudes negativas em relação aos indivíduos baseadas somente na sua idade. Devemos propagar o conhecimento deste termo para que haja uma mudança comportamental consciente da sociedade.

O idadismo conceitualmente pode ser do tipo positivo ou negativo estando relacionado à discriminação, desvalorização e uso depreciativo da linguagem que geram violência psicológica e estrutural, ou seja, está em nosso meio como cultura. Além disso, carrega consigo atitudes individuais, políticas e práticas institucionais de desrespeito, violência, depreciação, insignificância, invisibilidade, negação de direitos, dentre outros.

Sendo uma violência velada, a pessoa idosa é tratada por um estereótipo de velho, frágil, doente, desagradável, inútil, imprestável. Falar sobre idadismo é quebrar a barreira da desinformação, da falta de compaixão, negligência, agressividade e indiferença.

Ao longo da disciplina os estudantes foram orientados a reconhecer o idadismo nas relações familiares, institucionais, sociais e pessoais presentes nas narrativas coletadas por eles junto as pessoas idosas. As narrativas foram mantidas na íntegra e as reflexões sobre o idadismo foram discutidas junto ao grupo nos encontros das aulas.

Encorajou-se refletir sobre:

- A negação do direito de envelhecer como fase da vida que impacta uma autocompreensão de suas capacidades e potencialidades;
- O tensionamento da narrativa entre a juventude como representação de vigor, alegrias e várias características positivadas, contraponto a velhice como ultrapassado, decaído, mal-humorado, doença e tantos outros aspectos negativos;
- As diversas modalidades de violências que afetam a população idosa, violam seus direitos e estruturam a forma como o idadismo rebate nas relações e no cotidiano;

- Humor idadista como uma comunicação não inclusiva que tende a utilizar a idade como marcador que traduz os pensamentos estereotipados sobre o envelhecimento com a intenção de provocar o riso e a ludicidade às custas do envelhecer. Piada baseada na comunicação idadista fere os limites da liberdade de expressão, se manifesta de maneira ofensiva e não contribui para a promoção e defesa da dignidade do envelhecer no campo e nas cidades.

Estas e outras questões precisam ser observadas pela sociedade que envelhece, reconstruindo seu olhar presente e futuro com o outro e consigo. Portanto, precisamos enquanto cidadãos refletir sobre os limites dessa prática em seus diferentes cenários e nas consequências negativas dela no cotidiano do modus operandi das pessoas em todas as idades.



Primeira atividade

# Entrevista

com “Celebidades”



Atividade de entrevista e contato intergeracional com uma pessoa idosa. As “celebidades” foram escolhidas entre pessoas idosas da família, amigos ou conhecidos, lideranças no tema do envelhecimento ou na cidade, pessoas idosas coordenadoras de projetos ou iniciativas divulgadas nas redes sociais ou locais, que foram escolhidas pelo estudante.

## Objetivo

Ouvir a história de vida de pessoas idosas e analisar as respostas dentro da perspectiva teórica do idadismo.

As celebridades contaram sobre suas amizades, suas redes e interação social, preconceitos vividos, sobre velhice e ser velho, seus projetos de vida e conselhos para os mais jovens.

## Objetivos e foco ao longo da Vida

A Celebridade José Rosa da Fonseca, foi entrevistado por Mônica Guimarães Macau Lopes. Tem 63 anos, natural do Rio de Janeiro e reside atualmente em Sorocaba, São Paulo. É católico e trabalha como analista de suporte na Pontifícia Universidade Católica e narra sobre a importância de ter objetivos e foco ao longo da vida.



Em relação às amizades diz que perdeu totalmente o contato com amigos antigos, principalmente depois que foi para São Paulo. *O termo amigo é meio relativo, né? Amigo...amigo, assim no conceito de amigo, nenhum! Eu tenho são colegas. Bem, eu me interajo bem com o outro, com todo mundo. Tenho uma interação muito boa com todo mundo.*

Sobre preconceitos diz que na infância sofreu até uma certa idade. *Se eu ficar muito nervoso eu fico gago. Então eu não sabia controlar isso. Aí minha gagueira vem à tona. Depois de um certo tempo e com uma certa idade já adulto, eu aprendi a controlar. Aí eu não deixei mais isso me influenciar. Os outros faziam o que hoje chamam de bullying. Mas eu nunca me importei com isso, mas é uma lembrança e que eu gosto dela até hoje.*

José Fonseca deixa o conselho sobre ter um foco na vida. *Criar um certo planejamento, ter um objetivo 'aonde' quer chegar na vida, não é! Dê preferência em falar e ouvir os adultos, porque tem aquele conceito de que o adolescente acha que ele sabe mais do que o adulto, né? Então aconselho que escutem os adultos e tentem pegar o que achar melhor para você. E criar um objetivo para não ficar solto na vida, assim sem saber aonde quer chegar um dia.*

Sobre a velhice e ser velho, nossa celebridade diz: *Eu gosto dessa fase pela experiência que eu trago ao longo desses anos. Então, se hoje eu sei o que eu sei e o que eu quero, é porque eu fui adquirindo esse conhecimento ao longo desses anos e criando meus objetivos. Alguns já consegui, outros ainda estou correndo atrás. Mas, eu gosto dessa idade. Claro que se eu soubesse que teria mais uns 20 ou 30 anos pela frente seria melhor com saúde, né? Velhice é experiência. A experiência que eu trouxe é de vida e de trabalho ao longo desses anos todos. Eu trabalho há 44 anos, e minha experiência me fez chegar em um momento da vida que eu sei exatamente o que eu quero. Eu sei qual é o rumo que eu quero tomar, alguns anos atrás eu já queria assim. Eu não me desviei, mas apareceram outros objetivos e eu sempre trabalhei na área de planejamento então a gente cria alguns objetivos ao longo do caminho e quando alcança um a gente vai pro próximo em algum determinado ponto.*

Sobre projetos de vida José Fonseca relata: *Quando me aposentar meu plano é ter o meu próprio negócio. Eu não vou parar de trabalhar porque eu sou uma pessoa muito ativa. Eu não vou conseguir ficar no marasmo em casa e não quero continuar trabalhando onde eu estou, porque eu acho que eu já dei o que eu tinha que dar lá naquele local. Meu plano é seguir outros caminhos de vida. Seguir meu espírito de ajudar os outros, quem sabe um projeto social? Porque ajudar vira uma ocupação! Eu acredito que o marasmo faz a pessoa envelhecer mais rápido, né? Ficar numa posição mais assim de marasmo vai envelhecendo a pessoa fisicamente e espiritualmente.*

*Então se hoje eu sei o que eu sei e o que eu quero é porque eu fui adquirindo esse conhecimento ao longo desses anos e criando meus objetivos. Alguns já consegui, outros ainda estou correndo atrás. Mas eu gosto dessa idade.*

## Muita luta para se fazer respeitado, muita experiência de vida

A Celebridade Maria de Lourdes Silva Severino, foi entrevistada por Albamaria Abigail. Tem 82 anos, natural de João Pessoa/Paraíba, viúva, aposentada e pensionista pelo Instituto Nacional de Reforma Agrária há vinte anos. Atualmente trabalha e preside, como voluntária, um Centro de Convivência para pessoas idosas, há mais de quarenta anos.

A Sra. Maria de Lourdes informa que teve grandes amigos na infância. Mas recorda a influência de uma tia, que era Professora e que a influenciou muito a desenvolver seu espírito de liderança, de articulação e diálogo com os amigos, com a família, e já na fase adulta com autoridades que pudessem auxiliá-la em seus objetivos de trazer benfeitorias em seu projeto de voluntária.

Sua chegada em Brasília, nos idos dos anos 1970, foi de muita luta. Mas, contou com a solidariedade das pessoas umas com as outras, e que as autoridades na época ouviam suas necessidades. Ressalta a felicidade de ter trabalhado no Instituto Nacional de Reforma Agrária-INCRA, e ter tido acesso a casa própria, e ter educado três filhos. Destaca que: *um filho perdi recentemente para o COVID, e outro tive que enfrentar na justiça para preservar o direito de continuar com meu patrimônio (casa). Foi uma lição de vida, mas ele teve que me respeitar e hoje somos amigos. Na Associação de Idosos que hoje presido, aprendi a trabalhar com a Sra. Rosalva e Sra. Argentina, que cuidavam dessa Associação. Tivemos e temos apoio, assessoria, e orientação dos técnicos da Legião Brasileira de Assistência-LBA; da Fundação de Serviço Social-FSS; e hoje da SEDEST – Secretaria de Desenvolvimento Social e Trabalho.*

Nossa Celebridade traz em suas narrativas falas importantes sobre a cidade de Brasília completar 60 anos: *Brasília, na atualidade deveria dar mais voz e respeito às pessoas idosas, e os jovens deveriam ouvir e valorizar a nossa experiência. Temos muito a transmitir e eles também a nos ensinar. Brasília acolheu a todos de braços abertos, nos ofereceu trabalho, casa e educação para os nossos filhos. Nós éramos muito respeitados, nossa voz e nossa reivindicação era ouvida. Hoje nós, pessoas idosas, temos que lutar muito, para sermos ouvidos, na família, com os jovens, e inclusive nas repartições públicas. Existe muito preconceito com as pessoas idosas. Mas, eu luto, vou atrás, apresento as autoridades as necessidades que temos na Associação que eu desenvolvo trabalho educativo de assistência social, lazer e cultura, com as pessoas idosas. Com muito diálogo eu enfrento os preconceitos das pessoas idosas e tenho conseguido mostrar as nossas necessidades como pessoas idosas.*

Nossa Celebridade traz em sua narrativa: *Eu sou uma pessoa idosa, hoje com 82 anos, mas a minha vida toda sempre busquei estar atenta a tudo, aprender os nossos direitos, enfrentar todas as lutas, mesmo dentro de casa com o filho, quando foi necessário, e falar com as autoridades responsáveis para reivindicar direitos. Eu sempre procuro estabelecer uma relação de diálogo. Mas às vezes não somos compreendidos. Mesmo assim eu insisto, insisto, porque tem jovens que não entendem e rejeitam as pessoas idosas. Eu, mesmo com 82 anos, estou sempre presente em espaços de participação social. Integro sempre o Conselho Distrital do Idoso do DF, onde luto pelas necessidades das pessoas idosas do DF, em especial da Associação de Idosos que trabalho.*

*“Nós éramos muito respeitados, nossa voz e nossa reivindicação era ouvida”. “Hoje nós, pessoas idosas, temos que lutar muito, para sermos ouvidos, na família, com os jovens, e inclusive nas repartições públicas”.*

Em relação aos conselhos para os mais jovens. *Ouçam as pessoas idosas, elas às vezes não têm tanto conhecimento letrado mas tem a voz da experiência, do tempo vivido, que podem te auxiliar na vida de hoje.*

No que se refere a projetos de vida e viver o momento atual, Maria de Lourdes relata “*Eu estou muito feliz, muito feliz nessa fase da minha vida. Eu faço o que eu gosto, luto por meus direitos e pelos direitos das pessoas idosas que hoje se tornaram minhas amigas, mas gostaria de ser mais ouvida pelas pessoas das Secretarias. Nós somos ouvidas, mas precisamos ser mais ouvidas. Eu quero avançar no Projeto da Associação de Idosos. Queria muito que fosse mais investido na saúde, na educação, no lazer e no esporte, e na educação para todos os jovens e idosos. E que fosse considerado nossa experiência de vida.* Para ela a palavra velhice se traduz em um espaço de muita luta pelos direitos, muita luta para se fazer respeitado, muita experiência, muito diálogo, necessidade de ser mais ouvida.





Nossa Celebridade Ray Pereira, foi entrevistado pela estudante Denise Ferreira da Costa. Ele é natural do Rio de Janeiro, mas reside em Brasília desde 1960, trabalha como Personal e ensina pessoas que não sabem andar de bicicleta (de qualquer idade).

Sobre ter amigos, ele relata: *Minha infância foi na quadra 405 Norte, tenho contato frequente com amigos da época que Asa Norte foi construída, isto é, as quadras 403 a 406 e 312 Norte nos idos de 1960/1961 e ainda no Facebook tenho grupo chamado: Asa Norte Doce asa Norte, com mais de duas mil pessoas e de vez em quando, programa-se festas, mantendo nos dias de hoje, amizade com amigos de infância e acho muito bom!*



*Eu tenho sempre contato com amigos de infância, com netos, tenho grupos de ciclismo, sempre pedalando, minha vida social é intensa, bem rica, ótimos amigos, como minha vida é exposta, tem sempre contato com alguém, minha agenda social é muito rica e legal, diria que minha agenda social é invejável. Cheguei muito cedo em Brasília, ainda em construção, tenho lembrança que da janela da minha casa, na quadra 405 Norte, eu via o pessoal de rapel, construindo a Torre de Televisão, a torre foi subindo e eu acompanhava da minha casa. Cada dia subia um pouco, isso não me esqueço. Brasília, realmente, é uma cidade linda, uma vez cheguei em Dubai, e comentei com um guia egípcio que Brasília era cidade linda e o guia falou que Dubai era linda, mas Brasília era muito mais e eu concordei.*

***O grande barato da vida é ocupar a cabeça com coisas boas, preencher com coisas boas, a gente não tá perto do fim e sim está perto de ser feliz, buscar a felicidade, eu ainda não me sinto velho, talvez não seja a pessoa indicada para responder sobre essa coisa de velhice!***

Sobre conselho para outras gerações, Ray diz: *Não sou bom conselheiro. O meu conselho, é uma vontade! Seja feliz, o máximo possível, aproveite a vida, viva a cada dia, se preocupe viver mais um dia. Não é conselho não! Viver, dormir tranquilo, cabeça erguida, se orgulhar de si próprio e nada em especial. Em relação a velhice, nossa celebridade diz: Sempre pensei em todas as fases da vida todos os dias, a vida é para ser vivida, da melhor maneira possível, com maior felicidade possível, não tem nada em especial, e sim o fato das pessoas terem consciência em se cuidarem mais. Sempre continuar a sonhar, fazer projetos, nada de parar de sonhar e nem fazer projetos, a vida é muito longa, a vida é muito curta, a vida é muito bela. Essa palavra "velhice" velho? Ainda não me chegou, ainda não calcei essa sandália de velhice, pois, pedalo muito, corro, tenho muita coisa pra fazer, não tenho tempo pra isso, realmente é uma coisa que não sei se estou certo ou errado, mas não me sinto assim, não sei se é bom ou ruim, tomara que demore. O negócio é viver nessa vibe e, portanto, sinto-me atlético, dou muita aula, trabalho muito e tenho agenda social muito grande, não tenho tempo pra isso não.*

Sobre ter projetos de vida Ray diz que tem projetos, sim. *Um projeto de livros no Parque da Cidade, as pessoas doam e coloco no Parque da Cidade e as pessoas levam pra casa devolvem ou não, denominado "Dar asas ao livro".*



*Tenho outro projeto, também, um pedal noturno, saindo do Parque da Cidade todo mês, E logo, logo, colocar as Bicicletas Tanden, isto é, bicicletas duplas, para deficiente visual, no Parque da Cidade, para que os mesmos se sintam acolhidos. Dou aula para pessoal andar de bicicleta, fui o 11º brasileiro a conduzir a tocha olímpica no Brasil, fiz esse projeto de livro (no Parque da Cidade). O grande barato da vida é ocupar a cabeça com coisas boas, preencher com coisas boas, a gente não tá perto do fim e sim está perto de ser feliz, buscar a felicidade, eu ainda não me sinto velho, talvez não seja a pessoa indicada para responder sobre essa coisa de velhice!*



Nossa Celebridade Maria Madalena de Alencar, foi entrevistada pelo estudante Ricardo Ajax Dias Kosloski. Uma senhora de 84 anos de idade, mãe de 7 filhos, com 12 netos e 12 bisnetos, nascida no estado de Minas Gerais. Ainda com 4 ou 6 anos, ela veio de carro de boi para o estado de Goiás, em um lugar chamado de “Terra Podre”. Quando criança, trabalhou na roça, colhendo feijão e amendoim. Na época não estudava. Por esse motivo a mãe da Sra. Maria Madalena resolveu ir para Itapuranga para que os filhos pudessem estudar. Quando vieram para Itapuranga, ela afirma: *Éramos muito pobres, não tínhamos nada. O que a gente tinha eram 60 réis. Alugamos um cômodo por 20 réis e compramos alguma comida.* Na cidade de Xixá a comunidade solidária fez uma casinha para a família da Sra. Maria Madalena, de pau a pique.

Casou-se, com um alfaiate e trabalhou bastante e compraram um fordinho 29 e futuramente eles trocaram o carro por uma pensão, onde a mãe dela trabalhava como cozinheira. Vieram para Brasília, após venderem a pensão em Itapuranga. Conseguiram fazer uma casinha. Ela relembra que já tinha dois filhos e era uma bagaceira, muito humilde, mas serviu para eles saírem da situação de morador de rua. As coisas melhoraram quando seu marido foi trabalhar com um alfaiate famoso e depois resolveu trabalhar por conta própria. Eles se mudaram para a Vila Planalto. Eles trabalhavam muito. Ele cortava, armava o paletó, ela fazia o forro. *Eu nem acredito que eu fazia tudo isso. Não era eu não. Hoje em dia não sei fazer mais nada. Nem pregar um botão direito. Na época eu fazia muito bem-feita as casas e as costuras. E eram muito bem-feitas.*

Nossa celebridade conta sobre a perda do marido: *Eu levei um susto, sofri muito com a morte dele, embora já soubesse fazer muita coisa na alfaiataria.* Ela afirma que não sabia viver sem ele. Quando chegavam os vendedores (os viajantes), ela não sabia atender. *Eu chorava muito...* Após alguns anos casou-se novamente e vendeu a alfaiataria para montar um bar e narra: *Eu então já estava cheia de filhos e fui para casa cuidar de filhos.*

*O Bar não deu certo, foi definhando e, segundo a Sra. Maria Madalena, eles ficaram em uma situação horrível. Só não ficaram pior porque a Sra. Maria Madalena ainda costurava. Há pouco tempo, se desfez da máquina de overloque e relata: Não sei o que eu ainda estou fazendo aqui na vida e neste mundo, porque não sei fazer mais nada.* Ela afirma que foi católica toda a vida, pois sempre gostava de ir à igreja e entrou na Legião de Maria (ela mostra com orgulho que inclusive está usando a camiseta da Legião de Maria) e diz: *Foi muito bom, porque a gente sabe e acredita que a gente vive nas mãos de Deus.*

*“...não sei o que eu ainda estou fazendo aqui na vida e neste mundo, porque não sei fazer mais nada...”*

Ela cita amigas como a dona Maria, a Lídia, dentre outros já falecidos. Além disso, ela informa que essa atividade era cotidiana, que ela tinha o conhecimento para realizar o “ofício divino” quando em visita a hospitais e doentes. Relata ter sempre a presença da família.

Com o tempo, devido às dificuldades para realizar este serviço ela foi deixando de fazer. Ao lembrar desta época, ela ressalta que a Sra. Lídia ia com ela, mas ela era problemática. Andava devagar e se ela parava para esperá-la, ela parava também e que ela gosta das reuniões de família, dos netos e até dos bisnetos, apesar da barulheira que fazem.

Ela ressalta que, apesar de não fazer mais nada para ganhar dinheiro, ela já tem de tudo, que os filhos não a deixam passar necessidade e que ganha uma pensão suficiente para ela comprar as coisinhas que precisa. *“Não é muito, mas é o suficiente”.*

Sobre conselhos de vida para os mais novos, ela reclama que os mais novos não gostam de rezar, e que isso é uma pena. *“Para jogar baralho todos querem, mas rezar ninguém quer”.* O que ela tem para ensinar é rezar. Ela também reclama que às vezes ela é interrompida na reza para procurar coisas dentro de casa, a pedido de filhos e netos. Mas ela ressalta que não pode reclamar de nada dos filhos. *“Como eu vou reclamar. É tudo meu, criado por mim”.*



Nossa Celebridade foi Vera Lúcia Correa Lopes., entrevistada pela estudante Maria Cristina C. L. Hoffmann. Ela tem 76 anos, reside atualmente no Rio Grande do Sul e em Brasília. Está aposentada como autônoma. Tem 4 filhas mulheres, sendo três residentes em Brasília e uma em Alto Paraíso. Ainda, possui 8 netos (6 mulheres e 2 homens) e 2 bisnetos, e duas irmãs vivas. Uma mora no Rio Grande do Sul e outra em Minas Gerais. Um irmão faleceu muito jovem há mais de 30 anos.



Ela relata: *Tenho várias amigas, do tempo de solteira e do tempo de casada, convivo com a maioria delas, ultimamente estou morando em Brasília, e lá consegui outras amigas da natação e do pilates. Convivo com estas novas e com as antigas também. Tenho muitas amizades feitas quando fui diretora de um clube de atletismo para veteranos. Organizava campeonatos na cidade onde morava e em outros estados e até outros países. Adoro viajar. E nos conta: Não tenho problema de me relacionar com outras pessoas, tenho muitas amigas de várias idades, jovens, da minha idade e pessoas de baixa renda e de alta renda, pessoas humildes ou não; me dou muito bem com todas elas. Acho que a pessoa não vive sozinha, temos que ter vários relacionamentos para conviver, eu procuro sempre estar junto com minhas amigas.*

Em relação a ter sofrido algum preconceito ela relata: *Não sofri nenhum preconceito, mas tenho medo sim do desconhecido, mas graças a Deus não tenho medo de nada, só tenho medo de ficar doente e ter, ...passar trabalho por sofrimento. Mas, no mais não tenho medo de nada. E para os jovens fica o conselho: Estudem, se integrem com as pessoas de idade, porque futuramente vocês serão os novos velhos. Não discriminem as pessoas de idade e olhem para frente, seu futuro. Estudem muito, porque sem estudar não adianta nada na vida, não leva a lugar nenhum.*

***“esta fase da vida eu não me adaptei muito, eu tô meio revoltada porque eu sempre fui uma mulher muito ativa”. (...) trabalhei bastante com o social e agora estou muito parada”.***

Sobre a velhice ela narra: *Olha, esta fase da vida eu não me adaptei muito. Eu tô meio revoltada porque eu sempre fui uma mulher muito ativa, sempre muito trabalhadeira e muito social. Estou sentindo que neste período com meus 75 anos estou muito parada, não tô rendendo muito, minha vida não tá rendendo. Então não estou satisfeita com a minha vida. Eu sempre fui muito ativa, muito prestativa, trabalhei bastante com o social e agora estou muito parada. Eu preciso me ativar mais para resolver minha situação e gostaria de entrar em projetos de vida, pois trabalhei com atletismo, por mais de 25 anos, com pessoas da terceira idade, com jovens e me realizei com este trabalho, mas agora tô muito parada, me sentindo muito inútil.*

E para finalizar: *Gostaria que o governo fizesse mais coisas para a velhice, fizesse mais trabalhos, aproveitasse a experiência das pessoas de mais idade. Convocassem elas para fazer outras coisas, para orientar os jovens, para dar exemplo para os jovens, e conviver mais com os jovens. Mostrar o que se aprendeu, o que se sabe fazer, para estes jovens que não estão muito interessados em aprender muitas coisas. Achar que o velho é passado!*



Nossa celebridade é Dona Ana, que foi entrevistada pela estudante Margaret da Conceição Silva. Ela tem 70 anos, natural da Paraíba e reside atualmente em Brasília, está aposentada e é evangélica. Casada há 52 anos, tem 5 filhos, 6 netos e 2 bisnetos.

Dona Ana relatou possuir umas 10 amigas, que as vê com frequência, quando vão à sua casa. Sobre a sua chegada à Brasília, a idosa chegou com 10 anos de idade com muita dificuldade, veio morar na casa de sua irmã, que já estava com residência fixa na Capital Federal. Dona Ana se casou com seu primeiro namorado, não tem nenhuma foto dessa época, infelizmente.

Nas narrativas de Dona Ana, percebemos algumas mágoas sobre seu passado e relatos de atitudes machistas e idadistas que sofreu de pessoas próximas. Foi marcante seu desabafo ao mencionar a falta de apoio para voltar estudar quando ouviu: *"papagaio velho não aprende a falar"*. Em outros relatos comenta sobre sua vinda à Brasília: *"Era triste, o capim da minha altura, não tinha água, não tinha luz, era água de poço, a luz era de lamparina, já sofri um bocado aqui. Agora é só bênção!"*.

A mensagem que ela deixa para Brasília é: *Tudo de bom, né? Aqui é o melhor lugar para morar! Eu não quero falar muito não, porque eu tô meio surda do ouvido!*

Em 2016 seu marido passou por uma revascularização cardíaca, um procedimento cirúrgico que o deixou com vários infartos cerebrais e conseqüentemente dependente, e a idosa que realiza todos os cuidados com a ajuda dos filhos. Como conselho para os jovens, ela diz: *Que eles arrumem um emprego e trabalhe e dê valor a seu pai e sua mãe*. Essa fase da sua vida é considerada boa pela Dona Ana: *Eu tô muito bem graças à Deus. "Essa fase agora é melhor, porque agora tudo é mais fácil pra gente, tem o dinheiro pra comer, pra beber. Agora não tem nem comparação! Todos temos sonhos na vida, eu tenho o meu! Quero construir uma casa do meu gosto, os quarto do meu gosto, grandes pra caber o guarda-roupa, caber as coisas, uns` banheiro grande, que os daqui `é uns cubico`*.

Ao ser questionada sobre o que vem à mente quando a mesma pensa na "velhice", a idosa sinaliza a solidão como o seu maior temor e sinônimo da "velhice": *"Eu não quero ficar só não. É tão triste a pessoa sozinha, porque é triste a gente querer comer uma coisa, e ter que ir numa padaria... Tem que ter uma criança pra ajudar e ir por nós, né? A velhice é boa, mas a gente tem que ter uma companhia, uma criança, um menino `pá` fazer um mandado. A velhice é uma bênção"*.



Nossa Celebridade é Maria do Amparo e foi entrevistada pela aluna de pós-graduação Michelle de Menezes Carlos. Ela possui 62 anos, é natural do Maranhão e reside atualmente em Ceilândia – Brasília. Esta aposentada e tem três filhas, cinco netos e um bisneto.

Foi casada 18 anos e se separou. *No momento tenho a minha casa e estou fazendo um monte de atividades que pensei que não faria mais. Estou fazendo caminhada, ginástica, terapia, frequento o Centro de Convivência e Fortalecimento de Vínculo da região administrativa de Ceilândia/Distrito [...]. Já trabalhei muito tempo em casa de família, trabalhei para uma senhora de 95 anos, trabalhei nas Americanas, em uma loja de alimentos, aposentei e agora é só aproveitar a vida.*

*Quando eu era criança a gente tinha que se virar em casa, lavar, passar, cozinhar e sem mamãe e sem papai. Mas hoje, estamos todo mundo de boa, nenhuma deu para coisa ruim, né? Estudava, ia para escola, chegava e fazia os deveres, arrumava as coisas para quando mamãe chegasse. Se não tivesse tudo pronto, o pau comia (risos).*

*Em Ceilândia tem essa Associação com muita coisa boa. Na Samambaia eu consigo minhas consultas, consigo meus remédios, faço minha caminhadinha, faço minha hidro, tem feira perto da minha casa, tem igreja, então tudo fica bom para mim, né? Não tenho que sair de lá para procurar em outra cidade, tudo eu consigo! Minhas tomografias, meus exames, a aposentadoria, tudo eu consegui rápido. Sou atendida por um doutor muito bom na policlínica. Eu amo Samambaia e Ceilândia. Pois é né, arrumei um crush, eu não sei se é crush, né? (risos). Um namorado de 63 anos, muito carinhoso, se ele dorme lá em casa, ele faz cafezinho e leva na cama para mim, ele abre a porta do carro e fecha, se a gente está em um barzinho ele me serve, então ele é muito show de bola (risos)[...]E agora na hidro são novas pessoas, já fiz amizade com outras pessoas, com a professora, muito bom.*

**Um conselho para os jovens: “Viver a vida com respeito, aprender a confiar e demonstrar confiança, não adianta eu confiar e você não confiar, o respeito e a confiança é um bom conselho.”**

Um conselho para os jovens: *Viver a vida com respeito, aprender a confiar e demonstrar confiança, não adianta eu confiar e você não confiar, o respeito e a confiança é um bom conselho para esses jovens de hoje. Tem jovens que é jovem, mas tem jovens que tem mente de idoso. Minha mente, é mente de adolescente, porque eu me sinto assim. Projetos de vida que coloquei em prática: Faço caminhada, as vezes dou uma fugidinha para dançar um ‘forrózinho’, venho para a Associação e faço comunicação e terapia com a nossa Michelle. Aqui, antes tinha uns forrós também, eu dançava muito, mas agora, eu faço caminhada e as atividades.*

Sobre envelhecer: *Hoje eu posso nem ser jovem, mas tem gente que é velho e se sente idoso, eu sou idosa, mas me sinto adolescente e feliz, tenho minha liberdade que é muito boa, tenho minhas três filhas que falei, eu respeito elas, né? E tenho liberdade de falar alguma coisa para elas, de doença, de problema, de cobrar elas e elas me cobrarem. Meu*

*envelhecimento fez eu ficar jovem, me sinto mais jovem do que quando eu era jovem, porque quando me casei, eu fiquei muito presa e me sentia com aquele ar de idoso. Mas agora não, eu sou idosa, mas*

*me sinto jovem e vou aproveitar a vida. Desejo toda felicidade para todos que ouvirem esse áudio e esse vídeo, muitas felicidades, né? Muito amor e muito respeito pelos idosos.*



A nossa Celebridade é Maria Zirsa e foi entrevistada pela estudante Valéria Fachine. Ela tem 73 anos, natural de Minas Gerais e reside atualmente em Brasília, está aposentada, é evangélica e dançarina.

Zirsa foi a 11ª filha de uma família em extrema pobreza, e com 1 ano e 7 meses de idade perdeu a mãe em um acidente por afogamento. Com isso, seu pai a entregou para adoção para uma família de bens e posse da região. Essa família a criou com muito luxo, e a proporcionou uma boa educação. Ela teve boas oportunidades deslançando sua aprendizagem na cidade de Patos de Minas, onde morou durante a infância.

Na 4ª série do ensino fundamental teve a melhor professora de sua vida. Ela a motivou a ser contadora de histórias e professora. Aos 12 anos cantou no coral da igreja e da escola, por influência do irmão marista e de sua professora de canto que era francesa. Também acumulou aprendizagem em línguas, latim, espanhol, inglês e francês, que proporcionou habilidades artísticas, como o teatro e dança. Nesta fase da vida, já se apresentava em festivais da cidade, incluindo apresentação de musicais.

Zirsa quando chegou em Brasília estava noiva, mas terminou o noivado assim que tomou posse no concurso. No ano seguinte, conheceu seu primeiro marido com quem casou e teve duas filhas, mas logo depois veio a separação. Sua segunda filha teve uma deficiência física e mental que mudou completamente a sua vida. Sem contar que tempos depois, sua filha mais velha engravidou com 14 anos de idade e fugiu de casa, trazendo grandes conflitos entre mãe e filha, aumentando as preocupações com a criação do neto.



*“Eu imaginava que a velhice era muito mais psicológica do que doença mesmo, mas as doenças chegam, e temos que conviver com ela”.*

*(...) “Envelheço junto com Brasília tecendo uma teia de grandes relações de amizade, essa é a minha maior felicidade”*

Teve vários desafios na vida, dificuldades financeiras, ser divorciada em uma época que as pessoas tinham grande preconceito, e preconceito de suas colegas de profissão que não queriam trabalhar junto com a Zirsa. Ser mãe de uma criança com necessidades especiais também foi desafiador, pois tinham pessoas com medo da aproximação, teve situações em que as pessoas saíam do elevador com medo de pegar alguma doença. Ela declara que não quer lamuriar, mas *“ser mãe de uma criança especial é viver em estado de alerta como se estivesse em um campo de guerra. O cuidado e atenção é constante”*. Mas, mesmo assim, foi perseverante e fez o curso de Psicologia no CEUB e Pós-graduação na UnB na primeira turma de Recreação e Lazer da Faculdade de Educação Física. Lembra-se que apresentou um projeto de trabalho em Coimbra em Portugal e foi um sucesso. E em seguida, fez curso de libras, e teve a oportunidade de desenvolver um projeto de Alfabetização de Jovens e Adultos Surdos com o uso da informática.

Porém, diante das dificuldades financeiras e familiar, Zirsa declara que nunca parou de sonhar, tem uma válvula de escape, que é a dança e o teatro. Ela participa ativamente de ensaios e apresentações de dança, como do Sesc Seresta, e saraus com declamação de poesias. Segundo Zirsa, *“o teatro e dança são meu oásis”*, ensaia durante a pandemia na garagem de casa para não perder o contato com as artes. Ela comenta: *“eu imaginava que a velhice era muito mais psicológica do que doença mesmo, mas as doenças chegam, e temos que*

*conviver com ela*”, porém ela mantém as atividades físicas na sua rotina diária, usa os serviços do SUS para manter a saúde em dia, tem médico da família para dar apoio e fazer check-up. Viaja pelo menos uma vez por ano, inclusive para dançar em Buenos Aires. Zirsa se autodeclara sonhadora e diz que corre atrás do sonho, ainda quer se apaixonar, encontrar uma pessoa para envelhecer e ter relações sexuais.

Tem grandes projetos que foram interrompidos durante a pandemia que precisam ser resgatados, como as apresentações de dança e teatro. Quando volta de viagem e olha de cima Brasília, diz: *“Minha terra estou chegando! Envelheço junto com Brasília tecendo uma teia de grandes relações de amizade, essa é a minha maior felicidade”*.





# Considerações

## O envelhecer e o idadismo

### **Após a entrevista reflita:**

- A pessoa entrevistada corresponde a sua "imagem" de pessoa idosa?
- Em que medida ela se assemelha e/ou diferencia?
- Alguma lição de vida a partir da experiência da entrevista?

### **Objetivo**

Analisar as respostas dos entrevistados sob a perspectiva teórica do idadismo:

- Atitudes preconceituosas em relação às pessoas idosas, à velhice e ao processo de envelhecimento, muitas vezes mantidas pelos próprios entrevistados;
- Práticas discriminatórias particularmente na família ou no emprego, mas que envolvem outros papéis também;
- Práticas e políticas institucionais que perpetuam crenças estereotipadas sobre os mais velhos, reduzindo suas oportunidades de vida satisfatória e, por vezes, minando sua dignidade pessoal (ausências do Estado, da sociedade e da família).



A partir da entrevista pude conhecer uma pessoa idosa que ressignificou sua vida durante o processo de envelhecimento. A entrevistada, Maria do Amparo, com histórico de violência verbal e psicológica em seu primeiro relacionamento demorou muito tempo para conseguir sair dessa relação, mas com o término buscou sua felicidade.

Ela trouxe falas relacionadas a práticas discriminatórias na época do seu casamento, quando seu marido utilizava termos que a fazia desacreditar no seu potencial como mulher preta e cheia de sonhos. Esse sofrimento durou dezoito anos. Após a separação, ela relata como sua vida mudou (com brilho nos olhos), como conseguiu engajar nas atividades que sempre sonhou em fazer e antes não podia, como conseguiu ter um novo relacionamento amoroso totalmente diferente do anterior. Hoje ela se sente linda e amada.

Ela descreve o envelhecimento como algo que a deixou mais jovem e livre. Verbaliza que se sente mais jovem, e é visível sua felicidade e entusiasmo relatando sobre como é sua vida atualmente.

Reflexões:

1- A pessoa entrevistada corresponde a sua “imagem” de pessoa idosa? Sim, e complemento afirmando que é a imagem de pessoa idosa que desejo me tornar um dia. Antes de estudar e trabalhar com este público, tinha outro referencial de pessoa idosa. Já enxerguei a pessoa idosa como uma pessoa debilitada, com comorbidades e que se isola em casa. Esse referencial veio de vivências pessoais e no núcleo familiar. A partir das experiências na graduação e depois com as experiências do ambiente de trabalho, noto o quanto esse olhar estava ultrapassado e recheado de idadismo. A história da Maria do Amparo mostra totalmente o contrário, ser uma pessoa idosa não é barreira para sair de casa, para dançar, para namorar e para alcançar sonhos.

2- Em que medida ela se assemelha e/ou diferencia? Maria do Amparo possui rotina estruturada com dias e horários para realizar atividades significativas, tais como: caminhadas, hidroginástica no Centro Olímpico e oficinas no Centro de Convivência e Fortalecimento de Vínculo localizado em Ceilândia. Ela se desloca por meio do transporte público, pois mora em Samambaia e frequenta a Associação em Ceilândia duas vezes na semana. É uma pessoa que busca entender sobre seus direitos, busca estudar para melhorar sua escrita e leitura, e a cada dia aprende mais sobre as redes sociais e internet. Também é acompanhada nos serviços da rede do Sistema Único de Saúde (SUS) e do Sistema Único de Assistência Social (SUAS) na UBS/ Policlínica e CRAS.

3 -Alguma lição de vida a partir da experiência da entrevista? A lição que aprendi por meio da atividade se resume na frase: “Nunca é tarde!”. É possível participar das atividades no território, criar vínculos, ter relacionamentos e conquistar projetos de vida em qualquer etapa da vida.

A pessoa entrevistada corresponde a sua “imagem” de pessoa idosa?

Nas narrativas da idosa entrevistada percebemos um incômodo sobre a questão da solidão na velhice, fato esse que a deixa preocupada sobre o seu futuro. Percebemos ainda a questão de escassez sofrida pela mesma na juventude, bem como a questão da avosidade. A avosidade é o papel dos avós na sociedade, é uma oportunidade de externalizar o amor e cuidado pelos netos, e de se passar valores e crenças transgeracionais. Na minha perspectiva sobre pessoa idosa, eu seria mais proativa no sentido de buscar conhecimento, fazer atividade física, ter um maior círculo de amizade, cuidar da minha alimentação, realizar viagens, ter *hobbies* interessantes, realizar momentos de descontração com a minha família. Enfim, cada indivíduo possui características próprias e oportunidades distintas para fazer suas escolhas na vida.

Em que medida ela se assemelha e/ou diferencia?

Dona Ana é uma mulher com muitas virtudes, porém percebemos que durante toda a sua vida passou por muitas dificuldades, momentos de escassez financeira e de muita submissão com relação ao seu marido. Na minha concepção, esta pessoa idosa nunca se viu como merecedora de autocuidado, como estudar (não é alfabetizada), não vai ao cinema (mágoa que demonstrou ter de seu marido por nunca a ter levado), nunca se interessou em realizar uma atividade física, não realiza uma dieta alimentar, dentre outros cuidados importantes para um envelhecimento ativo, participativo e saudável. Podemos associar suas atitudes a cultura machista na qual foi submetida.

Alguma lição de vida a partir da experiência da entrevista?

A lição aprendida com Dona Ana é que sempre é tempo de sonhar, de ressignificar os percalços da vida. Minha gratidão à Dona Ana, uma referência de resistência frente as adversidades da vida.





Foi possível perceber muitos sentimentos na entrevista. Dentre eles a não aceitação do processo de envelhecimento diante de falas relacionadas a tristeza ao pensar na velhice, e a percepção de perda da vivacidade e capacidades. Falou do não reconhecimento por parte de algumas pessoas e que se sente inútil. Vera é uma mulher que não tem restrições ou dificuldades econômicas e/ou sociais, mas sim restrições em função das suas limitações físicas. Diversas vezes relata estar mais parada por problemas nas pernas, e que se sente revoltada com sua situação atual. Considero que o relato de Vera se assemelha a experiência de um número grande de pessoas idosas. Muitos se percebem bem mentalmente, mas, não se sentem em condições de fazer e /ou não se sentem considerados para assumir responsabilidades, restando a percepção de que não são capazes.

Em vários momentos Vera relata que os jovens não levam em consideração as pessoas idosas, e que acha importante ter mais ações do governo que possibilitem a integração e o aproveitamento do conhecimento e da expertise das pessoas idosas. Diz ter um bom relacionamento em geral com pessoas da sua idade e com os mais jovens. Afirma ter muitos amigos, de muito tempo, e este fato parece ser muito importante para ela. No relato é possível perceber que está vivendo um momento de transição, que está lhe trazendo muito sofrimento, quando fala de ter que deixar a cidade que ama, para mudar para outra cidade, onde moram as filhas. Percebi que um dos seus principais medos e receios se relacionam com a perspectiva de ter uma dependência física. Percebo um desejo de melhorar sua condição física e ter atividades em que possa ser reconhecida e que possa contribuir com outros, em especial os mais jovens.

Acho que a entrevista retrata uma boa parcela das pessoas idosas, mas ao mesmo tempo tenho consciência de que os perfis e características são diversos. A minha imagem da velhice também é diversa, conheço e trabalho com pessoas idosas superativas, participativas e independentes. Também convivo com aqueles que vivem com dificuldades, limitações, preconceitos e discriminação.

Como lição, a mais importante que me vem é a importância de escutarmos, acolhermos, e termos empatia com o outro e pensarmos sobre o nosso próprio processo de envelhecer. Entender que o processo do envelhecimento nem sempre é tranquilo, nem sempre é lindo e maravilhoso. Mas, é possível uma convivência positiva. E que ações intergeracionais contribuem com a qualidade de vida e combate ao idadismo. O descompasso da saúde mental e da saúde física, quase sempre está presente como um dos principais desafios para um envelhecimento saudável. Este descompasso traz junto tristeza, ansiedade e pode até evoluir para uma depressão. Penso ser necessária maior divulgação de ações e projetos que integram as pessoas idosas na sociedade, nas suas comunidades, famílias e grupos específicos, mas acima de tudo, precisamos conhecer seus interesses e dar voz a eles.

Quando recebi o desafio de entrevistar uma pessoa idosa, imediatamente eu pensei em entrevistar minha grande amiga "Zirsa". Conheço sua família, já dei aulas para um de seus netos, já viajamos juntas, tive a oportunidade de assistir várias de suas apresentações de dança e teatro.

Na minha opinião, envelhecer bem é desta forma, enfrentando os desafios e curtindo o lado bom da vida. Admiro sua garra e como ela encara sua visão de futuro, ela não tem medo de envelhecer, e tem vários projetos que deseja concretizar. Eu quero envelhecer desta maneira. Obrigada professores pela oportunidade de registrar esta história de vida.







O entrevistado Ray Pereira, é um cidadão apaixonado por Brasília, vindo do Rio de Janeiro na década de 1960. Personal, vive um dia após o outro intensamente, com uma agenda social extensa e como ele bem disse: INVEJÁVEL. Sempre de bem com a vida, muito receptivo e tranquilo em participar da entrevista.

Com uma legião de amigos desde a infância, participa de grupos nas redes sociais onde divulga seus projetos com ciclismo para todas as faixas etárias, inclusive acolhendo os deficientes visuais no Parque da Cidade. Aliás, ele se diz um fiscal e entusiasta do parque. Leva a vida com LEVEZA, sem arrependimentos, com tranquilidade, ativo em sua profissão "PERSONAL", sonhando sempre, com projetos a fazer e praticá-los de fato.

Ao final das perguntas, explica que o barato da vida é: Ocupar a cabeça com coisas boas, buscando a felicidade, alertando que cada ser humano precisa de cuidados para com a saúde e SER FELIZ.

O entrevistado explica que a palavra "velhice". Não se encaixa no perfil dele, e nem está no pensamento, pois, tem uma vida intensa, face às atividades profissionais e pela paixão ao ciclismo, acredita que o esporte seja transformador e assim, se empenha em elaborar projetos e disseminar conhecimento para arrebanhar mais e mais pessoas para pedalar e ter mais qualidade de vida.

Foi uma entrevista, muito interessante, leve, rica em experiências positivas, onde o entrevistado, de pronto se dispõe a responder com simplicidade e resume o que ele pensa no atual momento: "Ser feliz- aproveitar a vida a cada dia - leveza, manter a cabeça sempre ocupada."

*OBS.: Fica nossa homenagem a Ray Pereira que nos deixou em março de 2023.*

A pessoa entrevistada corresponde a sua “imagem” de pessoa idosa? Em que medida ela se assemelha e/ou diferencia? Alguma lição de vida a partir da experiência da entrevista?

A pessoa entrevistada manifesta um envelhecimento ativo e saudável, pois exerce seu direito de autonomia, independência e luta para que suas necessidades e do grupo de trabalho que atua sejam atendidas. Atua na perspectiva de garantir direitos e garantir sua autonomia. Realiza articulação com as famílias, com técnicos das organizações governamentais e não governamentais, de poder local, além de exercer a democracia participativa, pois integra o Conselho de Defesa de Direitos das Pessoas Idosas do Distrito Federal.

A lição de vida que é demonstrada no processo de curso de vida da Sra. Maria de Lourdes, se expressa na constatação, de que é possível o exercício da democracia participativa pelas pessoas idosas, que independem de seu grau de escolaridade. Pelo exercício da convivência, da vida familiar e societária, de acesso a processos educativos, de acesso à conhecimento, é possível também o exercício da democracia participativa pelas pessoas idosas, pois trazem e transferem experiências e reivindicam direitos para si e para os demais que integram seu grupo etário e para as demais gerações.

Dessa forma é possível conquistar um envelhecimento digno, saudável e uma sociedade para todas as idades, enfrentando as questões de violência, quer estrutural, quer pessoal, ou institucional, enfrentando e denunciando o idadismo, ou seja, o preconceito as pessoas idosas e lutando por políticas públicas com financiamento adequado.





A entrevista foi classificada como pertencente à categoria “luta pela sobrevivência e enfrentamento de escassez” e “avozidade e relação com netos”, pelo teor da história de vida relatada. Percebe-se o tanto de luta que a idosa travou ao longo de toda a sua vida.

Desde uma infância extremamente pobre e cheia de escassez, com a migração da família da roça para cidade em busca de melhores condições de vida, incluído possibilidade de estudos para os filhos, seguindo-se por uma juventude cheia de trabalhos embora sem esquecer do fator humano de se relacionar com pessoas da família, com sua sexualidade com 2 casamentos, 7 filhos e vários representantes de gerações que se seguiram, entrando pela maturidade com sérios desafios pessoais e chegando à velhice com uma séria mensagem de nunca desistir, mesmo em condições adversas.

Fica claro para mim vários eventos de preconceito durante os relatos da entrevistada, um deles é a questão de gênero, o fato de ser mulher, sozinha após a morte do seu primeiro marido, sem forças para tocar o negócio e precisando se apoiar em um ser masculino para continuar sobrevivendo, mesmo herdando toda uma alfaiataria completamente montada. Em um outro momento, ela se submete a uma situação de um segundo casamento, cheia de filhos, um marido com vício de alcoolismo e ela retirando-se para “cuidar dos filhos”.

Em vários outros momentos questões idadistas a fazem se questionar porquê de estar fazendo várias coisas, como costurar, prestar atendimentos a doentes. Ficam claros a presença do idadismo familiar (filhos proibindo de participar das visitas da Pastoral da Saúde) e a perspectiva do idadismo institucional, em que pessoas idosas deveriam ficar quietas sobrevivendo, sem contribuir muito com a sociedade que a rodeia por não serem tidos mais como capazes. E finalmente, ressalta e emociona a mensagem de insistir, persistir, solucionar da melhor forma possível, pois temos muitos recursos internamente. Precisamos apenas aprender a usá-los. Meu muito obrigado à Celebridade Sra. Maria Madalena, um exemplo de vida, dedicação, esquecimento de ofensas, perdão e luta pela sobrevivência.

# Aprendizados

O processo de aprendizagem sugerido na disciplina tornou o conhecimento da temática longevidade e idadismo mais leve e concreta com a tarefa prática da escuta de pessoas idosas. Este exercício foi abraçado pelos estudantes que relataram satisfação e gratidão em poder trabalhar a escuta e reflexão sobre a heterogeneidade do envelhecimento e a necessidade da promoção de contatos entre gerações na sociedade. Oportunizar o estudante a vivenciá-la, o predispõe a receber e acender ações intergeracionais, permitindo que ele comece a elaborar novas experiências e trocas com os mais vividos. Levando o processo de aprendizagem para fora da academia.

Durante este processo, vale salientar, a importância da fusão entre o processo teórico, observacional e o prático. Por mais dinâmico, interativo e criativo que seja a apresentação teórica, muitos discentes acabam absorvendo o conhecimento quando ocorre o alinhamento da observação e da prática. Diante de uma nova realidade educacional como ocorreu no período inicial da pandemia de COVID-19, foi possível recorrer aos espaços virtuais e recursos tecnológicos para ofertar aulas mais dinâmicas que instigaram a proatividade e o esforço dos estudantes em querer aprender e interagir com a população alvo da disciplina.



etlaevetina.com



**UnB | CEAM**

Centro de Estudos  
Avançados Multidisciplinares