

VOLUME  
31

NÚMERO  
79

ABRIL  
2021

# mais60

ESTUDOS SOBRE ENVELHECIMENTO



## ARTIGO

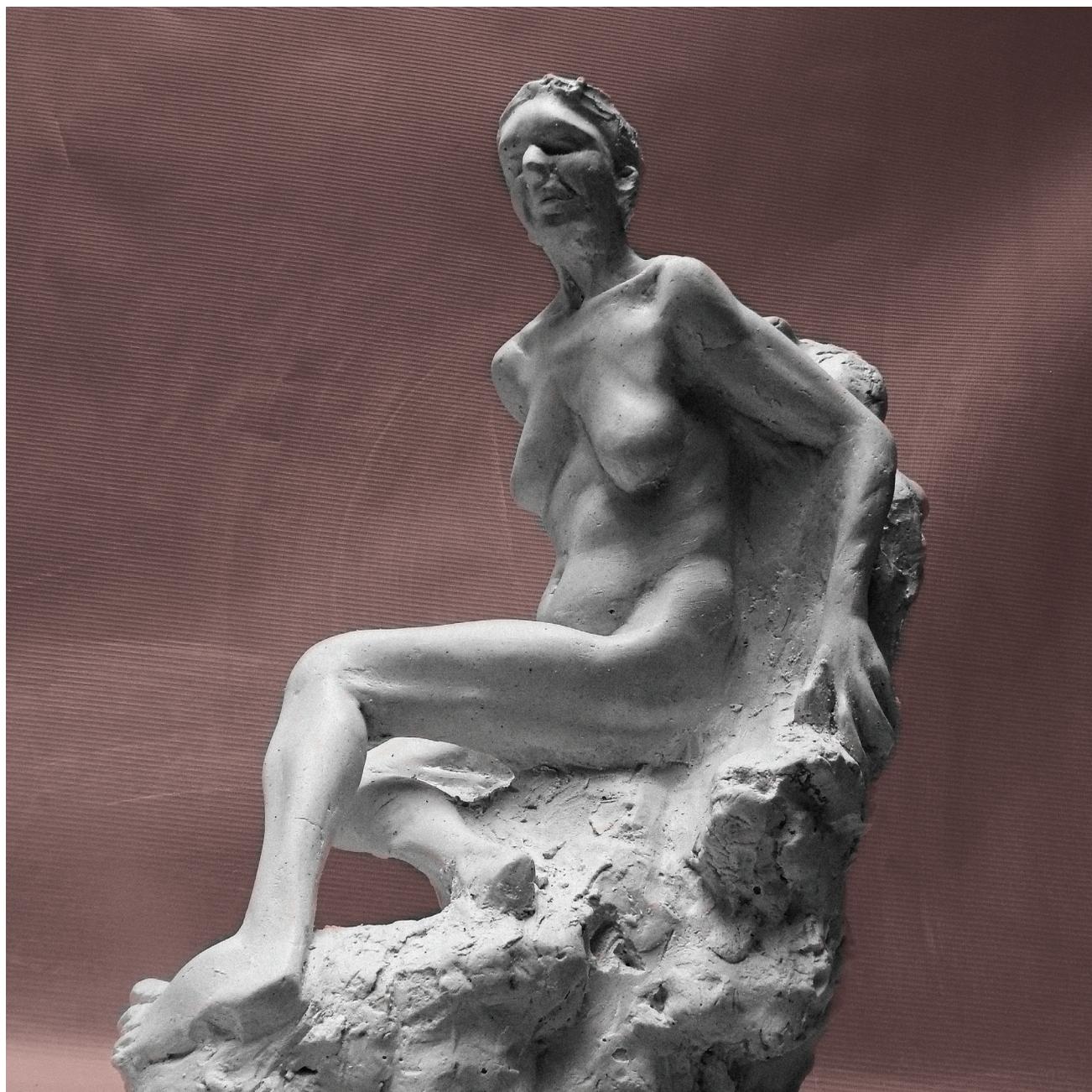
Resiliência psicológica  
na velhice em tempos adversos

## ENTREVISTA

Avós da Razão

## PAINEL DE EXPERIÊNCIAS

Do presencial ao virtual:  
Conecta, Educação  
Tecnológica para Idosos



**Sesc São Paulo**

Av. Álvaro Ramos, 991  
03331-000 São Paulo - SP  
Tel.: +55 11 2607-8000  
[sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)

# mais60

**ESTUDOS SOBRE ENVELHECIMENTO**

**VOLUME**

**31**

**NÚMERO**

**79**

**ABRIL**

**2021**

**ISSN**

**2358-6362**

Produção técnica editada pelo  
Sesc – Serviço Social do Comércio

**SESC - SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO**  
Administração Regional no Estado de  
São Paulo

**PRESIDENTE DO CONSELHO REGIONAL**

Abram Szajman

**DIRETOR DO DEPARTAMENTO REGIONAL**

Danilo Santos de Miranda

**SUPERINTENDENTES**

*Técnico-Social* Joel Naimayer Padula

*Comunicação Social* Ivan Giannini

*Administração* Luiz Deoclécio

*Massaro Galina Assessoria Técnica e de*

*Planejamento* Sérgio José Battistelli

**GERENTES**

*Estudos e Programas Sociais* Cristina Riscalla

*Madi Adjunta* Cristiane Ferrari *Artes Gráficas*

Hélcio Magalhães *Adjunta* Karina Musumeci

**COMISSÃO EDITORIAL**

Neide Alessandra Périgo Nascimento  
(coordenação), André Venancio da Silva,  
Adriana Reis Paulics, Adriano Alves  
Pinto Campos, Cristina Fongaro Peres,  
Danilo Cymrot, Fabrício Leonardo Ribeiro,  
Fernanda Andrade Fava, Flavia Rejane  
Prando, Gabriel Alarcon Madureira,  
Gustavo Nogueira de Paula, Jair de Souza  
Moreira Júnior, Julio Cesar Pereira Júnior,  
Mariana Barbosa Meirelles Ruocco,  
Octávio Weber Neto, Rosângela Barbalacco,  
Thais Helena Franco

*Editoração* Thais Helena Franco

*Produção Digital* Ana Paula Fraay

*Fotografias* Capa, pág. 8 e 9, 118, 119, 121, 122,  
123, 124, 125 e 126: Newton Santana  
pág. 110, 11, 113 e 117: Vik Photo Atelier

*Revisão* Samantha Arana

*Projeto Gráfico* Marcio Freitas  
e Renato Essenfelder

**Artigos para publicação podem ser  
enviados para avaliação da comissão  
editorial no seguinte endereço:**

revistamais60@sescsp.org.br

---

Mais 60: estudos sobre envelhecimento /  
Edição do Serviço Social do Comércio. –  
São Paulo: Sesc São Paulo, v. 31, n. 79,  
Abril 2021 –.

Quadrimestral.

ISSN 2358-6362

Continuação de A Terceira Idade: Estudos  
sobre Envelhecimento, ano 1, n. 1, set. 1988-  
2014. ISSN 1676-0336.

1. Gerontologia. 2. Terceira idade. 3. Idosos.  
4. Envelhecimento. 4. Periódico. I. Título. II.  
Subtítulo. III. Serviço Social do Comércio.  
CDD 362.604

---

**NOTA**

As opiniões e afirmações contidas em  
artigos e entrevista publicadas na **mais60**  
são de responsabilidade de seus autores.



## CAPA

### Newton Santana

Newton é artista plástico.

newtonsantanajr@icloud.com

## SUMÁRIO

- 1** PÁGINAS DE 8 A 30  
**Destaque da edição**  
**Resiliência psicológica na velhice em tempos adversos**  
*por Anita Liberalesso Neri*
- 2** PÁGINAS DE 31 A 45  
**Bases moleculares da longevidade humana: possibilidade de terapias não medicamentosas na promoção da longevidade**  
*por Ivarne Luis dos Santos Tersariol*
- 3** PÁGINAS DE 46 A 59  
**Idosos e animais: uma relação de pelos, rugas e carinho**  
*por Vera Metzner*
- 4** PÁGINAS DE 60 A 75  
**O Trabalho Social com Idosos (TSI) do Sesc/DF em tempos de covid-19: reconfigurações dos processos de trabalho do serviço social**  
*por Ana Carolina Castro Pereira da Cunha, Karolaine dos Santos Bezerra, Nathally Dias Andrade Cardoso, Tatiane Vieira do Nascimento, Thayane Duarte Queiroz e Vitória Regina Alves Rodrigues*
- 5** PÁGINAS DE 76 A 91  
**Envelhecimento masculino e protagonismo: olhares sobre participação social**  
*por Thaís Castro Monteiro e Ingrid Rochelle Rêgo Nogueira*
- 6** PÁGINAS DE 92 A 109  
**Velhices no Brasil: um panorama do envelhecimento no país a partir da Pesquisa Idosos no Brasil**  
*por Celina Dias Azevedo, Ioná Damiana de Souza e Rosângela Barbalacco*
- e** PÁGINAS DE 110 A 117  
**ENTREVISTA: Avós da Razão**
- e** PÁGINAS DE 118 A 126  
**ESCULTURA: Newton Santana**
- p** PÁGINAS DE 127 A 138  
**PAINEL DE EXPERIÊNCIAS: Do presencial ao virtual: Conecta, Educação Tecnológica para Idosos**  
*por Carolina Ferreira, Bruno Reis Fiorelli, Miguel Alonso A. Carvalho e Rodolpho Bertolini Junior (XTO)*
- r** PÁGINAS DE 139 A 141  
**RESENHA - Sobre leões e filhotes: Rosa e Momo**  
*por André Venancio*



# Resiliência: a capacidade de adaptar-se às mudanças

**Danilo Santos de Miranda**  
*Diretor do Sesc São Paulo*



A palavra *resiliência* vem sendo utilizada de forma recorrente nos dias de hoje. Pode-se apontar, como uma das razões, os desafios impostos pela pandemia do novo coronavírus, que assola o mundo desde o início de 2020, e as estratégias de enfrentamento desse cenário adverso.

A origem etimológica do termo vem do latim *resilire*, *resilio*, que contém entre seus significados a ideia de retorno à condição anterior. Nas ciências exatas, mais precisamente do campo da física, refere-se à capacidade que alguns materiais possuem de, a partir do acúmulo de energia, voltarem ao seu estado natural mesmo depois de submetidos a uma situação de esforço e estresse contínuos.

Uma vez apropriada por outras áreas do conhecimento, passou a ser empregada também para ressaltar atributos como a manutenção da integridade emocional frente aos casos de doença e ruptura familiar ou de problemas socioeconômicos. Desse modo, a palavra traria consigo a ideia de que uma atitude reflexiva e equilibrada em nossas ações e gestos, ao invés da severidade e da rigidez, pode nos auxiliar no trato com as dificuldades cotidianas.

Desde o início da pandemia foram muitos os impactos decorrentes das medidas de distanciamento social adotadas para a contenção do avanço do vírus, em especial para os idosos. Contudo, embora a saúde física de parcela dessa população possa ser considerada mais vulnerável, de acordo com a avaliação médica, os velhos vêm demonstrando, por meio do exercício do autocuidado e da força de vontade, um comportamento que pode servir de exemplo para outras faixas etárias.

O programa Trabalho Social com Idosos do Sesc São Paulo procura, de formas variadas, manter as pessoas idosas em conexão, fazendo uso de ações online, para promover reflexões acerca das velhices e da longevidade, tendo em vista a construção e a partilha de conhecimentos, bem como a sociabilização, ainda que de modo virtual.

Como exemplo, pode-se citar a segunda edição da Pesquisa Idosos no Brasil, feita em parceria com a Fundação Perseu Abramo. Pioneira, a iniciativa teve o intuito de investigar os componentes do imaginário social brasileiro acerca do envelhecimento, apresentando dados sociodemográficos e abordando temas – como práticas e fruição culturais, direitos sociais, moradia, violência e laços afetivos – importantes tanto para pesquisadores e interessados no assunto quanto para a proposição de políticas públicas nessa área.

E em meio a esse panorama de asperezas, o significado de resiliência torna-se fundamental. Para além da continuidade do trabalho, há o comprometimento de oferecer à sociedade atividades que promovam o bem-estar e a qualidade de vida com a marca da inovação e da transformação social que caracterizam a missão do Sesc.

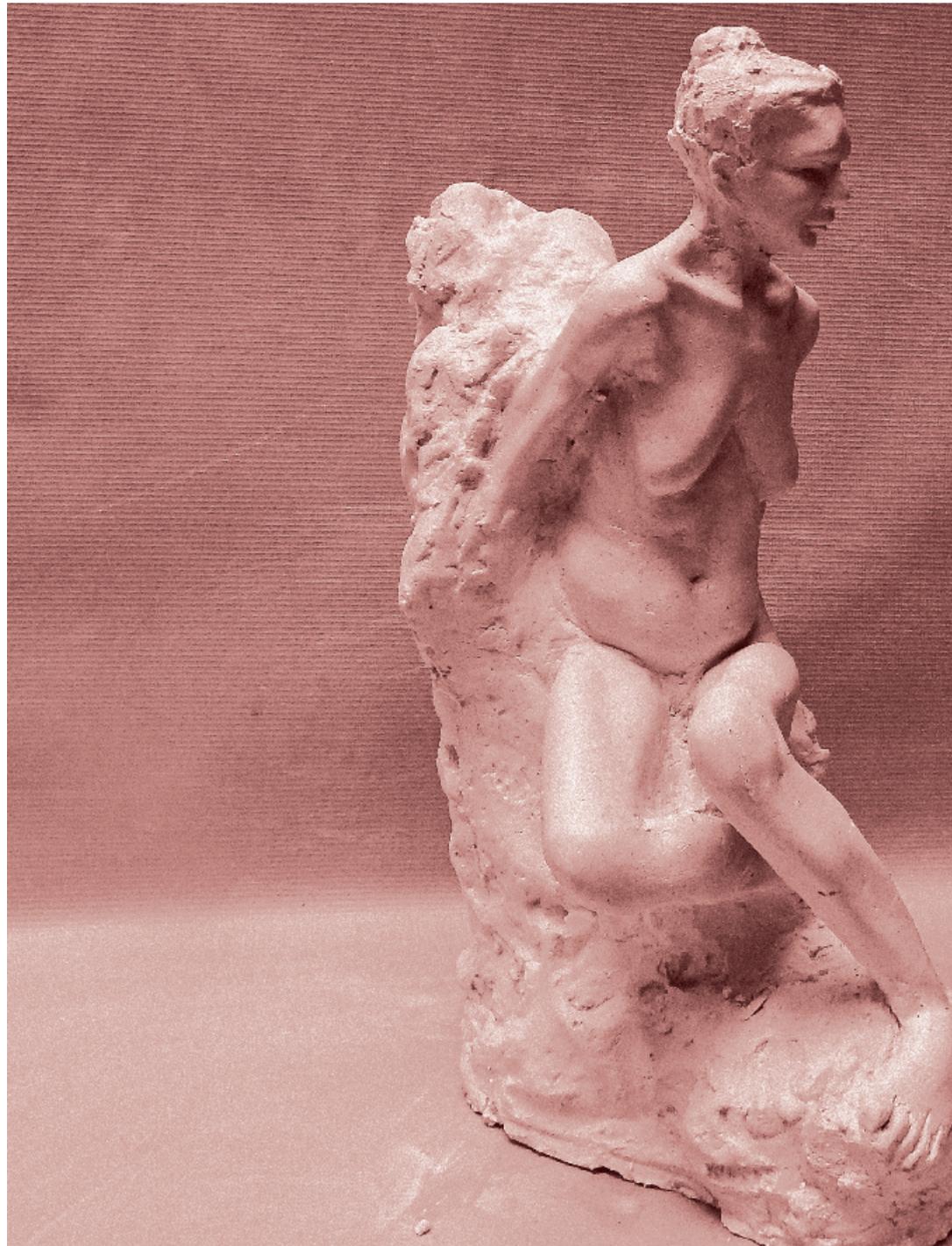
Boa leitura! ☺



*Artigo  
da capa*

# Resiliência psicológica na velhice em tempos adversos

[Artigo 1, páginas de 8 a 30]





### **Anita Liberalesso Neri**

*Psicóloga, doutora em psicologia pela Universidade de São Paulo (USP), livre docente e professora titular pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), docente colaboradora do Departamento de Psicologia Médica e Psiquiatria (DPMP) e professora do Programa de Pós-Graduação em Gerontologia da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp.*  
[geronto@unicamp.br](mailto:geronto@unicamp.br); [anitalbn@uol.com.br](mailto:anitalbn@uol.com.br)

**RESUMO**

A resiliência psicológica é definida como um conjunto de recursos pessoais que contribuem para a adaptação positiva na presença dos riscos e das perdas da velhice e das vantagens e desvantagens acumulados ao longo da vida, atuando como capacidade de reserva e recurso de plasticidade. Estratégias de enfrentamento e seleção, otimização e compensação, bem-estar subjetivo e bem-estar eudaimônico integram o conjunto de recursos psicossociais dos idosos que, em interação com os recursos sociais, medeiam a relação entre riscos e perdas – também chamados de traumas, eventos de vida estressantes, pequenos aborrecimentos da vida cotidiana e tensão crônica de papéis sociais – e adaptação. Esta é definida como capacidade de superação e recuperação das adversidades e como tendência ao florescimento a partir da convivência com elas. O texto define os termos e exemplifica-os com dados de literatura, da experiência clínica e da convivência dos idosos e da sociedade com os determinantes e as consequências deletérias da pandemia de Sars-Cov-2. Sugere cautela com a noção de resiliência como condição inerente ao idoso, que terá que dar conta, sozinho, dos desafios pelos quais está passando. Recomenda-se que sejam estabelecidas políticas públicas baseadas no conceito de resiliência psicológica associado ao paradigma *life-span*.

**Palavras-chave:** resiliência psicológica; riscos à saúde; adaptação; idoso; envelhecimento.

**ABSTRACT**

*Psychological resilience is defined as a set of personal resources that contribute to positive adaptation, in the presence of the risks and losses of old age and the advantages and disadvantages accumulated throughout life; as reserve capacity and as a plasticity resource. Coping and selection, optimization and compensation strategies, subjective well-being and eudaimonic well-being are part of the set of psychosocial resources of aged people. In interaction with social resources, these conditions mediate the relationship between risks, losses, and challenges, also called trauma, stressful life events, hassles, chronic role strain, and adaptation. This is conceptualized as the ability to overcome and recover from adversity, and as a tendency to flourish from living with them. The text defines psychological terms and exemplifies them with data derived from the literature, from the clinical experience and from the interaction of the oldest and society with the determinants and deleterious consequences of the Sars-Cov-2 pandemic. It suggests caution with the notion of resilience as a condition inherent to the aged individuals, who will have to deal, alone, with the challenges they are going through. Recommends that public policies be established based on the concept of psychological resilience associated with the life-span paradigm.*

**Keywords:** *psychological resilience; health risks; adaptation; aged; aging.*

A palavra *resiliência* remete aos étimos latinos *re*, que significa intensidade ou reiteração; *sair*, que tem o sentido de sair, saltar, pular fora ou ricochetear; *en*, que remete à noção de agência; e *ia*, sufixo que indica qualidade. Ou seja, o conceito tem origem na experiência física de tomar a iniciativa de se livrar de um estressor. Atribui-se à resiliência, também, a capacidade de um corpo físico voltar ao seu estado original depois de ter sido afetado por um estressor, da mesma forma que os corpos podem reassumir sua forma original após sofrerem pressão exercida por outro corpo. A psicologia define resiliência como um processo de boa adaptação em face de adversidades, traumas, tragédias, ameaças ou fontes significativas de estresse, ou como um processo de recuperação dos efeitos de experiências difíceis[1] ou, ainda, como um padrão de adaptação positiva ou de ausência de adaptação negativa face a um risco ou adversidade que dispõem uma considerável ameaça à adaptação[2].

Originalmente, o termo resiliência foi utilizado pela física, biologia e medicina, mas seu uso generalizou-se na psicologia e nas ciências sociais, que o adotam para explicar como pessoas de todas as idades, famílias, grupos sociais e organizações resistem, enfrentam, lidam, ultrapassam, se recuperam, se fortalecem e se enriquecem em face de estressores internos e externos que colocam em risco sua adaptação biológica, psicológica ou social.

Não existe uma definição única, integrativa ou consensual de resiliência na psicologia. Embora a maioria dos autores acredite que ela depende da história de vida das pessoas e do contexto em que vivem, outros pensam que ela é um traço de personalidade, ou seja um aspecto estrutural e constitutivo do indivíduo. Seja qual for a sua origem, resiliência psicológica significa superação das adversidades, capacidade de recuperação e de adaptação e realização de ajustes exitosos. É “magia comum”, ou seja, não é um fenômeno raro, mas universal e cotidiano e, em maior ou menor grau, uma capacidade inerente a todas as pessoas[3]. Relaciona-se com enfrentamento, boa saúde mental, competência para manter o equilíbrio, redução do estresse e da ansiedade, capacidade de eliciar emoções positivas e de lidar com as negativas, sustentação do desenvolvimento normal, adaptação positiva às condições de vida e processo de aprendizagem, reflexão, florescimento e aperfeiçoamento pessoal[4-5].

Resiliência é um tipo singular de funcionamento não normativo que só é exibido em face da adversidade. Como graves adversidades têm potencial para desequilibrar seriamente a maioria das pessoas, o

**Artigo 1**Resiliência psicológica  
na velhice em tempos adversos

funcionamento resiliente é geralmente visto como algo extraordinário, ou seja, simplesmente escapar de manifestações psicopatológicas já é considerado como resiliência[6]. Em contextos de exposição à significativa adversidade, a resiliência psicológica é tanto a capacidade de navegar rumo aos recursos psicológicos, sociais, culturais e físicos que sustentam o próprio bem-estar, como a capacidade de administrar individual e coletivamente a obtenção de recursos oferecidos pelos indivíduos e pelo grupo. Por isso se diz que a resiliência psicológica consiste em uma combinação de características de personalidade e de enfrentamento bem-sucedido, que permite ao indivíduo funcionar de forma adaptativa na presença ou depois da vivência de uma adversidade. A resiliência psicológica depende de vários fatores como, por exemplo, flexibilidade cognitiva, afeto positivo e otimismo, humor, aceitação, enfrentamento ativo, religião/espiritualidade, altruísmo, apoio social, modelos de papéis sociais, prática de exercícios, capacidade de se recuperar de eventos negativos e inoculação do estresse[7].

Na primeira metade do século XX, época em que se desenvolveram as grandes teorias do desenvolvimento infantil e adolescente que conhecemos hoje, não havia espaço para a suposição de que uma criança educada em um ambiente adverso pudesse ser mentalmente saudável na vida adulta. Não era corrente a ideia de que crianças e jovens pudessem reagir positivamente aos riscos e às adversidades e tirar partido deles para seu próprio enriquecimento. Estudos clínicos baseados em autorrelatos retrospectivos de experiências infantis negativas corroboravam noções pessimistas sobre o desenvolvimento[8].

A Grande Depressão Americana (1929-1933) não só devastou a economia mundial e destruiu famílias e histórias de vida que prometiam ser normais e bem-sucedidas como contribuiu para alterar essas noções por meio de uma linha de pesquisa sobre os efeitos de longo prazo do alcoolismo, da doença mental e do suicídio de progenitores; da privação de alimentos, educação, proteção e bem-estar; e do empobrecimento generalizado das comunidades[9-11]. Foram identificados fatores da personalidade das crianças que facilitaram sua adoção por tutores bem-intencionados, assim como se percebeu que a oferta de apoio social e afetivo por mentores de várias orientações auxiliou na adaptação dessas crianças. Além disso, o reconhecimento social e as oportunidades educacionais compensatórias oferecidas aos que se engajaram nas forças armadas foram de extrema valia para seu desenvolvimento exitoso. Ou seja, todas as crianças da Grande Depressão não

se tornaram reféns dos traumas e das adversidades, em boa parte porque foram acolhidas em seus esforços de superação[9-10].

O termo resiliência foi citado pela primeira vez pela *PubMed/Medline* em 1986, no título de um artigo sobre crianças vítimas de queimaduras em um incêndio acidental, em que sofreram traumas físicos e psicológicos de grande intensidade[12]. Porém, o estudo considerado pioneiro sobre resiliência foi realizado por Werner e Smith (1989)[13] e publicado sob o sugestivo título *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children*. O papel desempenhado pelos recursos pessoais foi exemplarmente explorado pelas autoras[14-16], que ao longo de mais de 40 anos acompanharam a trajetória de desenvolvimento de uma coorte de 698 havaianos nascidos em 1955, na ilha de Kauai, no Havaí (coortes são grupos de pessoas nascidas em um mesmo período que, por isso, compartilham espaço geográfico, valores e experiências socioculturais). Essa coorte foi monitorada quando seus integrantes tinham 1, 2, 10, 18, 32 e 40 anos, idades consideradas como críticas para o cumprimento das tarefas evolutivas (Erikson, 1951)[17].

Duzentas e dez crianças que haviam sido expostas a fatores de risco – entre eles dificuldades na vida pré-natal e no parto, pobreza extrema, alcoolismo de um ou de ambos os progenitores, ausência paterna, doenças mentais na família e violência intrafamiliar – foram selecionadas para acompanhamento até os 40 anos. Parte delas enfrentou problemas de ajustamento, parte desenvolveu-se sem sobressaltos. Estudando os fatores que poderiam ter contribuído para a resiliência desse grupo, Werner e Smith identificaram três classes de recursos: pessoais, familiares e da comunidade, e mostraram que nem todas as crianças e os jovens provenientes de ambientes de risco estão condenados ao fracasso. Consolidaram a noção de que resiliência é um conjunto de habilidades pessoais construídas com a ajuda de variáveis do contexto. Além disso, desviaram a atenção dos estudiosos das condições antecedentes negativas para as condições de proteção e fortaleceram a ideia que a resiliência psicológica resulta da interação entre determinantes genéticos, epigenéticos, hormonais, emocionais, contextuais e de curso de vida.



**Seja qual for a sua origem, resiliência psicológica significa superação das adversidades, capacidade de recuperação e de adaptação e realização de ajustes exitosos.**

**RESILIÊNCIA PSICOLÓGICA NA VELHICE: PERSPECTIVA LIFE-SPAN**

Pensar a velhice em uma perspectiva *life-span* corresponde a considerá-la como a última fase do ciclo vital, ao longo do qual a dinâmica de ganhos e perdas que preside o desenvolvimento nas idades pré-reprodutivas torna-se cada vez mais deficitária. Ou seja, enquanto nas fases iniciais do desenvolvimento a grande maioria das mudanças pode ser caracterizada como ganho, na velhice predominam as perdas. Embora preserve o potencial para ganhos evolutivos em domínios selecionados pela genética e pela experiência individual, o envelhecimento é caracterizado pelo declínio gradual das capacidades e pelo aumento da probabilidade de ocorrência de eventos não normativos, que desafiam fortemente as reservas dos idosos[18-19].

Na velhice, o organismo torna-se mais vulnerável a estressores externos[18-19], como alimentos, clima, fármacos, poluição ambiental, preconceito etário e violência urbana. Também torna-se mais vulnerável à influência de estressores internos, como o medo de morrer sozinho e sem socorro durante uma pandemia, ou o senso de que não vale a pena tentar fazer nada para controlar a situação de crise porque a pobreza e a falta de valorização social com as quais conviveu a vida toda fizeram dele e de seus semelhantes seres impotentes e sujeitos a desgraças de toda ordem. A cognição torna-se menos plástica, ou seja, a capacidade de aprender coisas novas declina. O ambiente sócio-físico torna-se cada vez menos amigável, dispondo condições para incapacidade e isolamento. Ocorre um aumento do risco de atuação de estressores intrapsíquicos, tais como a solidão, o ressentimento e o senso de vazio existencial.

A consideração das questões envolvidas com a resiliência na velhice surgiu na literatura psicológica nos anos 1990, pelas mãos de teóricos adeptos do paradigma *life-span*[20-21]. Sua compreensão sobre o fenômeno foi pautada por um conjunto de princípios que presidiu a constituição do campo da psicologia do envelhecimento[21-22] (ver Quadro 1). Em face desses princípios ou proposições ficaram estabelecidos três significados associados à resiliência: (a) recurso pessoal que contribui para a adaptação positiva na presença de riscos e perdas típicos da velhice e acumulados ao longo da vida, (b) capacidade de reserva e (c) plasticidade[18-21, 23].

**Quadro 1. Proposições teóricas sobre velhice e envelhecimento vistos de uma perspectiva *life-span* de interesse para a compreensão da resiliência psicológica .**

**Proposição 1.** Existem diferentes substanciais entre velhice normal (caracterizada por ausência de doenças biológicas e psicológicas), velhice ótima (referenciada a algum critério ideal de bem-estar pessoal e social) e velhice patológica (com presença de síndromes típicas da velhice, como fragilidade, e/ou de doenças crônicas degenerativas, como Parkinson e Alzheimer).

**Proposição 2.** O envelhecimento é uma experiência heterogênea, dependente de como cada pessoa organiza seu curso de vida a partir de suas circunstâncias histórico-culturais, da incidência de diferentes doenças durante o envelhecimento normativo e da interação entre fatores genéticos e ambientais.

**Proposição 3.** Na velhice fica resguardado o potencial de desenvolvimento, dentro dos limites da plasticidade individual. **Proposição 4.** Os prejuízos inerentes ao envelhecimento podem ser minimizados pela ativação das capacidades de reserva, observados os limites da plasticidade individual.

**Proposição 4.** As perdas nas funções cognitivas básicas, tais como memória operacional e episódica, atenção, orientação espacial e temporal e compreensão de linguagem, que dependem mais da estrutura cerebral, podem ser compensadas por ganhos em funções cognitivas que dependem da educação, dos talentos e especialidades e da experiência cultural, tais como memória semântica e fluência verbal.

**Proposição 5.** Com o envelhecimento, o equilíbrio entre ganhos e perdas torna-se menos positivo.

**Proposição 6.** Com o envelhecimento, os mecanismos de autorregulação cognitivo-emocionais do self mantem-se intactos sendo, assim, um importante recurso pessoal de resiliência.

Baltes e Baltes, 1991[21], adaptado por Neri, 1995[22].

**Artigo 1**Resiliência psicológica  
na velhice em tempos adversos

Vista como competência ou recurso pessoal, a resiliência psicológica dos idosos é produto das relações adaptativas que se estabelecem entre o contexto e o indivíduo ao longo do curso de vida. À medida em que o indivíduo se desenvolve, a resiliência transforma-se em uma dimensão relativamente estável do seu funcionamento psicossocial. Vista como capacidade de reserva, a resiliência diz respeito a recursos biológicos e psicológicos latentes, dependentes da história de desenvolvimento, que podem ser ativados em momentos de necessidade, especificamente quando a pessoa se vê na presença de estressores avaliados como superiores às forças do seu organismo para suportá-los. Ou seja, a resiliência psicológica é um tipo específico de capacidade de reserva que pode ser ativada na presença de estressores. Plasticidade significa potencial para mudança na capacidade adaptativa, a qual se reflete em novas aprendizagens e em manutenção ou diminuição das competências. Como as plasticidades biológica e a cognitiva diminuem na velhice, a possibilidade de adaptação exitosa dos idosos repousa largamente sobre as capacidades de reserva físicas e cognitivas e sobre os recursos pessoais de resiliência psicológica[20-21, 23].

Os processos de resiliência psicológica têm três funções: (a) proteger o organismo dos efeitos deletérios das ameaças à adaptação; (b) promover a recuperação do organismo dos efeitos deletérios das adversidades e dos riscos sobre seu bem-estar psicológico e sobre sua funcionalidade física, cognitiva e social; e (c) manter e promover o desenvolvimento em domínios selecionados, em face dos riscos, compensando perdas acumulativas e inevitáveis associadas ao envelhecimento[20-21, 23].

Parte das perdas e dos riscos associados ao envelhecimento são consequentes à senescência e têm natureza normativa, ou seja, são previsíveis em termos temporais e na direção de sua influência. Entre eles citam-se o declínio da velocidade psicomotora, que gradualmente afeta o funcionamento físico e o funcionamento cognitivo-motor. Pode-se citar, também, a diminuição normativa na resposta imune, que prejudica a capacidade dos idosos de resistir a estressores biológicos (como vírus e bactérias), sociais (como a discriminação por idade ou ageísmo[24]) e psicológicos (como o sentimento de solidão). Embora a velocidade e o produto final dessas mudanças estejam sujeitos a fortes variações interindividuais, todos os idosos passam por elas.

Uma outra classe de mudanças evolutivas tem no tempo histórico das coortes um importante determinante. Eventos históricos que afetam coletividades são chamados de eventos graduados por história[18]: os anos 2020-2021 ficarão para sempre marcados pela pandemia

Sars-CoV-2, que teve taxas de mortalidade mais altas entre os idosos do que entre os não idosos por causa da negação de tratamento de que são vítimas, com base em critérios econômicos e de conveniência. A indiferença, a falta de compaixão, o negacionismo científico e o oportunismo dos políticos permanecerão como evidências de sua responsabilidade pelas 250 mil mortes observadas no Brasil no último ano. As atuais coortes de crianças herdarão a tarefa de recompor o pacto social, cuidar dos sobreviventes e custear a loucura que preponderou nestes tristes tempos.

Existe uma terceira classe de influências representada por eventos e condições cuja época de ocorrência é imprevisível, motivo pelo qual são vividos pelos idosos como idiossincráticos e geralmente incontrolláveis. São os eventos não normativos[18], exemplificados por cair doente por infecção do novo coronavírus, pela falsa aplicação de imunizantes contra a Sars-CoV-2 em pessoas idosas ou pela morte de filhos, amigos, cônjuge e vizinhos durante a pandemia. Em face de eventos deste tipo, as pessoas podem desenvolver desamparo aprendido, rebaixamento da autoestima, sentimentos negativos, perda de apetite, diminuição da capacidade imunológica, crises hipertensivas, dores, insônia, ansiedade, ideações suicidas, confusão mental e outros sinais de desadaptação psicológica e biológica.

O significado dos eventos normativos e não normativos depende em grande parte da avaliação cognitivo-emocional realizada pelos idosos com base em seus recursos intelectuais e de personalidade, nos recursos sociais de que dispõem dos padrões e nos valores sociais vigentes em seu tempo. Dada sua imprevisibilidade e incontrollabilidade, os eventos não normativos tendem a gerar maior desafio aos recursos dos indivíduos e grupos do que os normativos[20, 25]. Não obstante, como regra geral, na velhice, tanto as influências normativas como as não normativas tendem a se tornar crescentemente negativas e a ameaçar progressivamente as capacidades de adaptação[20], gerando demandas cada vez mais expressivas nos recursos pessoais ou de resiliência psicológica e nos recursos sociais dos idosos. A Figura 1 contém uma representação do raciocínio do paradigma *life-span* sobre o envelhecimento e a resiliência psicológica.

**Figura 1**

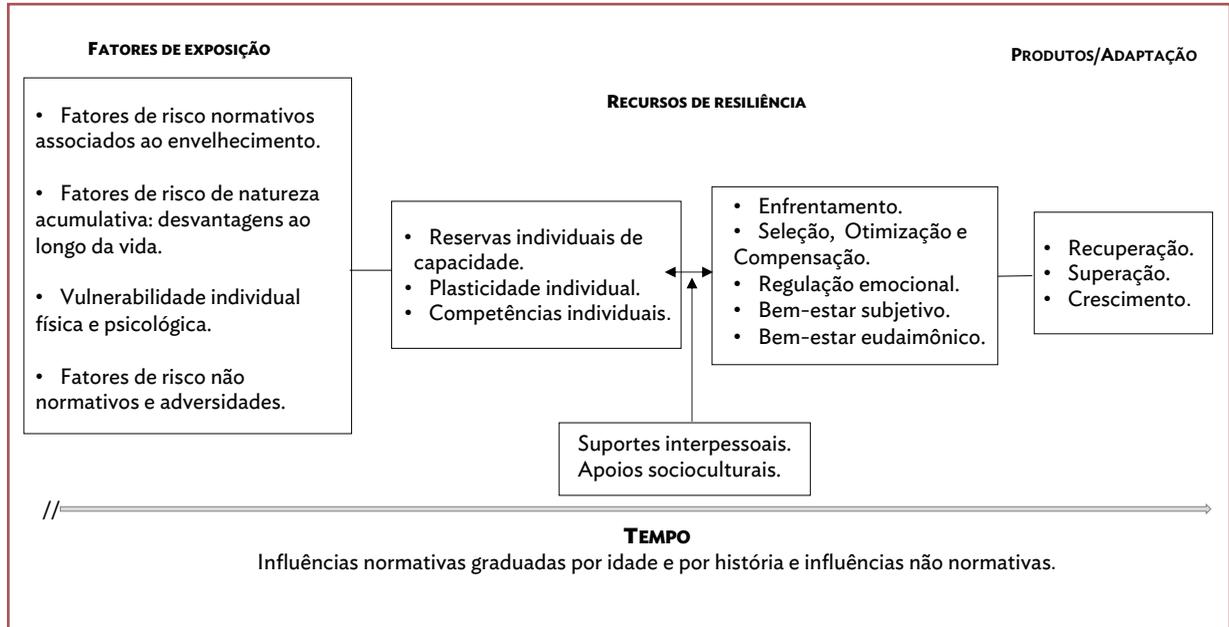


Figura 1. Resiliência psicológica na velhice, conforme o paradigma *life-span*: recursos de resiliência integrados por estratégias de enfrentamento, estratégias de seleção, otimização e compensação, regulação emocional, bem-estar subjetivo e bem-estar eudaimônico medeiam efeitos dos riscos, adversidades e vulnerabilidades atuais e da história passada (variáveis independentes) sobre a adaptação bem-sucedida, representada por recuperação, superação e crescimento (variáveis dependentes). O processo é registrado no tempo e inclui a interação dos recursos pessoais de resiliência com recursos sociais [Neri, 2021].

O conceito de evento estressor é componente indispensável na definição de resiliência psicológica. Uma forma de lidar com estressores, adotada nos contextos clínico e de pesquisa, é classificá-los em termos de duração e gravidade de seus efeitos[26]. Se bem que haja sobreposição entre as categorias geradas por esse raciocínio bidimensional, elas podem ser úteis para orientar a compreensão dos efeitos causados pelos estressores, identificados como traumas, estresse crônico associado a papéis sociais e pequenos aborrecimentos ou transtornos da vida diária.

Os traumas são classificados como individuais (associados a assaltos, raptos, estupros, tentativas de assassinato, atropelamentos ou combates) ou coletivos (causados por desastres naturais, como tsunamis e

incêndios florestais, ou por desastres tecnológicos, como o rompimento de uma barreira de contenção de detritos de mineração). Tendem a ser de curta duração, mas seus efeitos costumam ser de longo prazo e causam profundos danos físicos e psicológicos. Os traumas sofridos coletivamente geralmente ocorrem sem prévio aviso, envolvem extrema ameaça à vida e oferecem pouca possibilidade de exercício de controle pessoal<sup>27</sup>. Sasaki, Tsuji, Koyama et al. (2020)[28] chamam a atenção para a importância do capital social na recuperação dos efeitos negativos de um grande desastre sofrido coletivamente, assim como para os laços com os vizinhos como fortalecedores da resiliência e da prontidão para lidar com o estressor que atinge a coletividade.

As perturbações associadas ao exercício de papéis sociais[29] – como o de idoso, o conjugal, o parental, o profissional e o de cuidador familiar –, em princípio, podem não parecer ameaçadoras, mas seus efeitos costumam estender-se no tempo e exaurir as reservas das pessoas, justamente por expô-las a constantes, sobrepostas e duradouras pequenas perturbações e contradições do cotidiano[30] e dos papéis. Essa situação leva muitos idosos a sentirem uma espécie de alívio triste quando ocorre a morte de um marido ou de uma esposa abusadores; ou da morte de um idoso cuidado por 10 longos anos de perdas, crises, privações, restrições à vida pessoal, familiar e profissional, gerando conflitos familiares e intrapsíquicos.

O desempenho do papel de idoso, um papel etário, implica em fortes contradições. Ao mesmo tempo em que há um discurso positivo e de respeito de direitos e prerrogativas, há um sem-número de brincadeiras, falsa compaixão e discriminação por idade (ageísmo)[24] presentes no cotidiano dos mais velhos. Ser idoso e, além disso, pobre, negro, mulher, gordo, com incapacidades e multimorbidades[31] implica em ser tratado como invisível, inferior, doente, inútil, irrelevante, dependente e um fardo para a sociedade. O pior é que esses conceitos são internalizados pelos idosos, que passam a conviver com autocrenças negativas de eficácia pessoal, com expectativas negativas de desempenho cognitivo e com medo do ridículo e da desvalorização, como se tudo isso fosse natural e típico da velhice. Ser idoso é frequentemente fonte de tensão crônica e de perturbações, às quais os velhos podem responder com ansiedade e vergonha, com aceitação ou com depressão, apatia e fadiga.

Ser idoso configura-se como instância de tensão crônica associada ao desempenho de papéis sociais, a qual é agravada pela ambiguidade das leis e políticas oficiais e pelo tratamento preconceituoso que os ve-

**Artigo 1**Resiliência psicológica  
na velhice em tempos adversos

Idosos recebem nos transportes, na previdência, nos bancos, nos serviços de atenção primária à saúde e nos hospitais. Exemplo dessa realidade é a negação seletiva de cuidados de terapia intensiva, de respiradores e de medicamentos aos muito idosos sob a hipócrita alegação que, como não existem para todos, é lícito ou moralmente justificável direcionar esses recursos a indivíduos jovens e produtivos. A significativamente mais alta prevalência de mortes de idosos do que de não idosos por covid-19 é um indicador robusto da ocorrência de práticas discriminativas contra esse segmento etário.

Os eventos de vida são acontecimentos que determinam e dão sentido histórico ao curso de vida de grupos de idade e indivíduos[32]. Marcam a vida das instituições sociais e dos indivíduos que viviam à época de sua ocorrência, de tal forma que coortes inteiras passam a se denominar ou a serem designadas como as que viveram este ou aquele momento de transição. Assim os sobreviventes haverão de se lembrar do antes e do depois da pandemia Sars-CoV-2.

Os eventos de vida também referentes ao curso de vida individual podem ter uma natureza normativa (por exemplo, a aposentadoria, o climatério e a chegada dos netos) ou não normativa (um acidente de carro, uma infecção, uma queda, migração, divórcio, viuvez, ganhar na loteria, apaixonar-se aos 70 ou reencontrar um velho amor aos 65 anos). Os que têm maior potencial de serem vividos como estressantes e causar prejuízos à saúde física e emocional são os que ocorrem de forma imprevisível, ou fora de tempo; os que apresentam forte teor de incontornabilidade, os que não são autodeterminados e os que são vividos como dano, perda, ameaça ou desafio[32]. Populações de risco do ponto de vista social estão mais expostas a eventos incontornáveis com os quais não conseguem lidar nem individual, nem coletivamente[25]. Existe grande probabilidade que, sob tais circunstâncias, esses grupos tendam ao conformismo, representado pela atribuição dos eventos ao destino, à ação de forças sobrenaturais ou à vontade de pessoas ou instituições que detêm poder. A escassa pró-atividade dos idosos em se contrapor às negligências e aos abusos de que são vítimas pode ser creditada aos danos decorrentes da desinformação, de duradouras experiências de incontornabilidade e do senso de ineficácia coletiva compartilhado por membros de grupos, como eles, cronicamente desfavorecidos. Em contrapartida, nesses grupos, a abundante reatividade propiciada pelo enfrentamento religioso e pela solidariedade intragrupal e intrafamiliar são fortes candidatas a determinantes da adaptação dos idosos a eventos incontornáveis.

### **RECURSOS PESSOAIS DE RESILIÊNCIA**

Entre os recursos pessoais de resiliência psicológica que podem contribuir para a boa adaptação, selecionamos o enfrentamento do estresse; a seletividade socioemocional; a satisfação com a vida e o equilíbrio entre afetos positivos e negativos (bem-estar subjetivo); e o bem-estar eudaimônico (baseado na busca de excelência pessoal).

**Estratégias de enfrentamento do estresse** são esforços cognitivos e comportamentais usados para lidar com demandas internas ou externas avaliadas como onerosas ou superiores à capacidade de lidar com elas[33]. Entre as taxonomias disponíveis, a mais usada é a que as classifica em orientadas ao problema e orientadas às emoções. As estratégias focadas no problema envolvem ações que modificam a situação geradora de estresse; as focadas na emoção alteram emoções e sentimentos gerados pela situação estressora, gerando ações e cognições com potencial protetor ou amortecedor da força do estressor[33]. Sua adoção é mais comum em situações de incontornabilidade ou por idosos e outros grupos minoritários que incorporaram autopercepções permanentes de incontornabilidade[33-34]. São exemplos de estratégias focalizadas no problema: definir o problema; avaliar e escolher soluções; reavaliar o problema, tendo em vista a diminuição das aspirações; e reduzir o envolvimento pessoal. Como exemplos de estratégias com foco nas emoções podem ser citados: minimizar a dimensão do problema ao realizar uma comparação social com semelhantes em condições piores do que as suas; buscar significados positivos; rezar; confiar a solução do problema a um ser superior; esquivar-se; e buscar apoio social[34].

As capacidades de enfrentamento promovem resiliência porque são mobilizadas para transformar ou atenuar o impacto das adversidades[35]. Permitem dar continuidade às mudanças de vida, como mostra o estudo de Hildon, Smith, Netuveli et al. (2008)[36], em que foram exploradas as relações entre adversidade e proteção em idosos entre 70 e 80 anos. Os participantes mais bem-sucedidos utilizavam recursos voltados à busca de estabilidade e continuidade – que incluíam a construção de narrativas que reinterpretavam as adversidades do passado à luz dos fatos recentes –, à manutenção de atividades e papéis sociais que davam prazer e aumentavam o senso de domínio, ao enfrentamento instrumental e à busca de apoio social nos relacionamentos mais próximos.

As tentativas de integrar ou assimilar a adversidade à própria experiência ou de tentar manejá-la podem falhar, dando origem a sentimentos

de desesperança, desorientação e resignação. Esses sentimentos podem ser atenuados por meio de reavaliações cognitivas, do ajustamento dos níveis de aspiração, da neutralização de avaliações negativas e pelo reconhecimento do progresso. A tendência dominante entre idosos expostos a eventos estressantes é usar uma combinação de estratégias adaptativas e de desenvolvimento[36-37].

A diminuição da vulnerabilidade psicológica ao longo da vida está intimamente associada à capacidade de **regulação das emoções**, definida como qualquer variação consciente ou não consciente que venha a alterar a valência e a intensidade de uma experiência emocional, ou que tenha o propósito de alterar uma experiência emocional futura. São exemplos de regulação emocional as estratégias voltadas para a alteração do estressor, entre elas a reavaliação de uma situação vivenciada para torná-la menos caótica, o afastar-se de um problema para ter uma visão mais abrangente da situação ou o fazer um exercício de meditação[38].

A regulação ou controle emocional reflete-se em maior adaptação dos sistemas cardiovascular e imune; mais recursos cognitivo-emocionais; maior habilidade de buscar suporte social; maior capacidade de adaptação à intensidade dos eventos estressantes; mecanismos de enfrentamento mais maduros; diminuição do neuroticismo (traço de personalidade relacionado a sintomas depressivos, ansiedade e infelicidade) e aumento da conscienciosidade (traço de personalidade relacionado à disciplina, ao comprometimento e à confiabilidade); uso de estratégias proativas de enfrentamento; satisfação com a vida[38-39]; otimismo; e maior longevidade.

Na velhice, uma adequada adaptação está ligada à capacidade de regulação emocional; à seleção de alvos positivos para investimento afetivo e cognitivo; à diminuição da intensidade e da variabilidade de experiências emocionais positivas e negativas; à capacidade de



**Populações de risco do ponto de vista social estão mais expostas a eventos incontroláveis com os quais não conseguem lidar nem individual, nem coletivamente[25].**

vivenciar experiências emocionais mais complexas e de nomear e compreender as próprias emoções e as emoções alheias; e à capacidade de selecionar parceiros sociais que representem oportunidade de conforto emocional (mais do que de informação e status, que são temas típicos da juventude e da vida adulta)<sup>40</sup>. Trata-se aqui de manifestação do **processo adaptativo de Seleção, Otimização e Compensação (SOC)**[21], que é deflagrado pela diminuição do horizonte de tempo futuro entre os idosos[41].

Os processos SOC levam os idosos a escolher e a investir em alvos afetiva e cognitivamente importantes para si, ou em domínios em que conservam maestria (seleção e otimização) para compensar as perdas associadas ao processo normativo do envelhecimento. A preferência por estímulos emocionais positivos, a diminuição na variedade e na intensidade de respostas emocionais, o autoconhecimento e a própria regulação emocional fazem parte de um padrão igualmente adaptativo, preparado para que os idosos convivam melhor com as perdas emocionais[42]. Ambos os processos formam a seletividade socioemocional.

As emoções negativas – entre elas a hostilidade, a raiva e a ansiedade – afetam o bem-estar subjetivo e a resiliência psicológica por meio das respostas fisiológicas e comportamentais típicas dos estados de ativação emocional gerados por elas. Os efeitos da hostilidade, da agressividade e da ansiedade incluem a potencialização de respostas cardiovasculares e neuroendócrinas a eventos estressantes; o risco elevado para doenças cardiovasculares e acidentes vasculares cerebrais; a super-reatividade a estressores e morte súbita por motivos cardíacos, hipertensão e taxas altas de colesterol de baixa densidade (LDL) e de triglicérides; a potencialização das respostas fisiológicas mediadas pelo sistema simpático e enfraquecimento daquelas mediadas pelo sistema parassimpático; a supressão da função imune; e a exposição a conflitos interpessoais e à escassez de ajuda em ambientes menos favoráveis ao funcionamento[43].

A regulação emocional, ou equilíbrio entre afetos positivos e negativos, integra o **bem-estar subjetivo**, que é a experiência interna de congruência entre as expectativas e as realizações de acordo com os padrões individuais e socioculturais vigentes[44]. É fator de proteção em face de adversidades de origem biológica (por exemplo, dor crônica, incapacidade, processos inflamatórios e riscos cardiovasculares), socioeconômica (por exemplo, restrições ao acesso a recursos econômicos e educação), cognitiva (perdas reais ou presumidas de memória) e social (disponibilidade de apoios materiais, instrumentais e afetivos)[45].

Se os afetos são o aspecto emocional relativamente mais instável do bem-estar subjetivo, a satisfação global ou referenciada a domínios particulares da vida é seu aspecto cognitivo relativamente estável. Tende a manter-se estável na velhice, ou seja, não declina por causa da idade[46]. No entanto, tende a declinar na presença de incapacidade, dor crônica, depressão e traumas ou eventos de vida incontrolláveis, mas, tão logo os recursos de resiliência superem a ação desses estressores, o bem-estar subjetivo tende a voltar a seus níveis basais. Os idosos tendem a apresentar maior satisfação com a vida do que os jovens, provavelmente porque têm maior capacidade de ajustar aspirações e metas aos recursos disponíveis e porque a vida lhes ensinou a ter menos pressa e maior resistência a frustrações[47]. Os idosos com baixa escolaridade e baixa renda tendem a pontuar mais alto do que os de escolaridade e renda mais altas, talvez porque tenham menos chance de aprender a serem exigentes e críticos[48]. Fatores constitucionais, como tendência à atividade e à busca de estímulos emocionais positivos, em vez de baixa proatividade; curiosidade e prontidão das respostas, em vez de apatia; e traços de personalidade, como alta extroversão e baixo neuroticismo são fortes preditores de bem-estar subjetivo em adultos e idosos[49].

Nos anos 1990, uma nova ideia tomou corpo entre psicólogos e cientistas sociais: o conceito de bem-estar subjetivo seria insuficiente para explicar uma boa vida. Estaria faltando um terceiro elemento, a **eudaimonia** (de eu=bom e daimon=talento), uma dimensão de natureza ética e evolutiva definida por Aristóteles (384-322 a.C.) como o desejo e o esforço constantes de atualização do próprio potencial, de busca da virtude e de perseguição de um ideal de excelência pessoal [50-51]. O homem feliz, porque virtuoso, levaria uma vida moral e faria suas escolhas com base na sabedoria. Segundo Ryff, replicando Aristóteles, uma “boa vida” seria orientada a uma finalidade elevada, de autodesenvolvimento, que confere sentido à existência (eudaimonismo), e não apenas como a busca de experiências de prazer e contentamento (hedonismo) [50-51].

Com base em pesquisas, essa autora desenvolveu um modelo composto de seis domínios ou fatores: autonomia, domínio sobre o ambiente, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, propósito na vida e autoaceitação[49-51]. No Quadro 2 são apresentadas descrições das características de adultos e idosos que pontuam alto e baixo nas avaliações do bem-estar psicológico.

**Quadro 2. Caracterização de adultos e idosos com alta e baixa pontuação em medidas de bem-estar eudaimônico.**

Aspectos positivos	Aspectos negativos
<b>Autoaceitação</b>	
Atitude positiva em relação ao self; reconhecem e aceitam os múltiplos aspectos do self, incluindo boas e más qualidades. Têm sentimentos positivos em relação ao passado.	Insatisfeitos com o self, desapontados com a história passada, confusos a respeito de algumas qualidades pessoais e gostariam de ser diferentes do que são.
<b>Relações positivas com os outros</b>	
Calorosos e satisfeitos, mantêm relações de confiança e preocupam-se com o bem-estar dos outros. São capazes de forte empatia, afeto e intimidade. Compreendem os processos de dar e receber que caracterizam a vida humana.	Poucas relações de confiança; dificuldade de serem calorosos, abertos e preocupados com os outros; isolados e frustrados com as relações interpessoais; sem disposição para comprometerem-se com os outros.
<b>Autonomia</b>	
Autodeterminados e independentes; são capazes de resistir a pressões sociais para pensar e agir de determinadas maneiras; mostram-se autorregulados e avaliam o self por padrões pessoais.	Preocupados com os padrões, as expectativas e as opiniões dos outros; dependência dos julgamentos dos outros para tomar importantes decisões; conformistas com relação aos padrões e às expectativas sociais.
<b>Domínio sobre o ambiente</b>	
Senso de competência e de domínio para manejar o ambiente; controle de uma ampla variedade de atividades externas; aproveitamento das oportunidades; competência para criar ou escolher contextos adaptados às necessidades e aos valores pessoais.	Dificuldade de manejar as tarefas do cotidiano, não percebem as oportunidades disponíveis e têm baixo senso de controle em relação ao que acontece no ambiente.
<b>Propósito na vida</b>	
Metas de vida e senso de direção; vida passada e atual significativas; crenças que dão sentido à vida e desejos e objetivos pelos quais viver.	Pobre senso de significado existencial; poucos desejos e metas e pouco senso de direção e de propósito na vida passada e atual; sem crenças que dão sentido à vida.
<b>Crescimento pessoal</b>	
Sentimento de contínuo desenvolvimento; self visto como em crescimento e expansão; abertura a novas experiências; crença de que estão realizando seu potencial; percepção do self e do comportamento como em aperfeiçoamento; autoconhecimento e efetividade.	Senso de estagnação pessoal; baixo senso de aperfeiçoamento ou expansão ao longo do tempo; sentem-se entediados e desinteressados pela vida e incapazes de desenvolver novas atitudes e comportamentos.

Pessoas com níveis mais elevados de propósito tendem a ser mais resilientes: sua orientação voltada a objetivos favorece a eficiência dos sistemas neurais e o desenvolvimento neurocognitivo. Neuroticismo, solidão, isolamento social e sintomas depressivos associam-se com o aumento do risco de desenvolver doença de Alzheimer. Em contrapartida, altos níveis de extroversão e de integração social associam-se à diminuição do risco de demência. Escores altos em propósito relacionam-se com diminuição do risco de mortalidade por qualquer causa. Quanto mais comorbidades, menor a satisfação com a vida e mais altos os níveis de afetos negativos. Afetos positivos, relações positivas com os outros e propósito não se correlacionam com o status de saúde indicado pelo número de doenças crônicas, mas idosos com altos níveis de propósito, relações positivas com os outros e afetos positivos têm níveis de inflamação mais baixos do que aqueles que pontuam baixo em bem-estar psicológico[45]. Altos escores em propósito, autorrealização, crescimento pessoal e autoaceitação relacionam-se com longevidade e com uma boa vida, assim como propósito prediz menor risco para doença de Alzheimer, derrame e infarto do miocárdio[52]. Propósito tem um sentido de intencionalidade, direcionamento ou orientação do comportamento. Favorece a motivação para aprender de maneira construtiva e para reavaliar eventos negativos de modo adaptativo, com efeitos benéficos para a aprendizagem, o desenvolvimento e a regulação emocional. Pode ser considerado um fator de resiliência na presença de grandes e pequenos eventos do curso de vida e dos aborrecimentos e tensões da vida cotidiana. Pessoas com alto nível de propósito têm mais motivação para se manter saudáveis, cuidar da própria saúde e valorizar a vida[53].

Boylan e Ryff (2015)[54] observaram que recursos pessoais de natureza psicossocial, tais como afetos positivos, satisfação com a vida e senso de crescimento pessoal predizem redução do risco para surgimento da síndrome metabólica ao longo do tempo e em diferentes grupos de idade. Segundo Radler, Rigotti e Ryff (2018)[55], adultos e idosos com níveis altos de senso de domínio sobre o ambiente e de autoaceitação, ao longo de 9 a 10 anos, apresentaram níveis mais baixos de colesterol HDL e de triglicérides do que os que pontuaram baixo em bem-estar psicológico, mas suas taxas de colesterol LDL não foram afetadas. Yoo e Ryff (2019)[56] derivaram dados de grande interesse para o estudo das relações entre bem-estar psicológico e saúde em diferentes culturas ao mostrar que elas são similares em amostras japonesas e norte-americanas estudadas longitudinalmente.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Graciliano Ramos disse que “viver é muito perigoso... carece de ter coragem”. Se alguém tinha dúvida sobre a aplicabilidade desse pensamento à velhice, ter estado vivo e pensante ao longo deste último longo ano da graça de Nosso Senhor Jesus Cristo terá servido para dissipar todas as suas suposições e indagações a respeito. A velhice é uma fase da vida naturalmente sujeita a riscos, desafios e adversidades de origem interna e externa, recentes ou de longo prazo, de natureza biológica, socioeconômica, afetiva, cognitiva e social. A esses eventos, de uma forma que jamais sonhamos, acrescentaram-se os efeitos naturais e socioeconômicos de uma pandemia. No Brasil, desafortunadamente, está ocorrendo um processo concorrente de destruição dos princípios e valores de veracidade, solidariedade, empatia, compaixão e respeito que idealmente devem reger as relações humanas.

Estamos perplexos, desejando descobrir formas de os idosos conseguirem se salvar dos efeitos deletérios das trajetórias evolutivas do vírus propriamente dito e das profundas alterações nos modos de vida e nos fundamentos da humanidade e da civilidade que nós humanos estamos vivendo. Temo que, pelo menos para alguns, o conceito de resiliência psicológica possa parecer uma solução perfeita para que os idosos saiam sozinhos dessa tempestade perfeita que se formou sobre eles. Não é, porque para funcionar ela depende, também, de fatores favoráveis oriundos do contexto. Temo igualmente pela romantização da resiliência, quer como uma espécie de competência que surge como que por um passe de mágica na velhice, quer como vantagem reservada a poucos idosos que, de qualquer forma, também estão por sua própria conta e seu próprio risco nessa aventura. Temo pela invenção da resiliência como decorrência do envelhecimento, ou como prêmio por uma vida virtuosa. Espero que, mais uma vez, os idosos não sejam enganados.

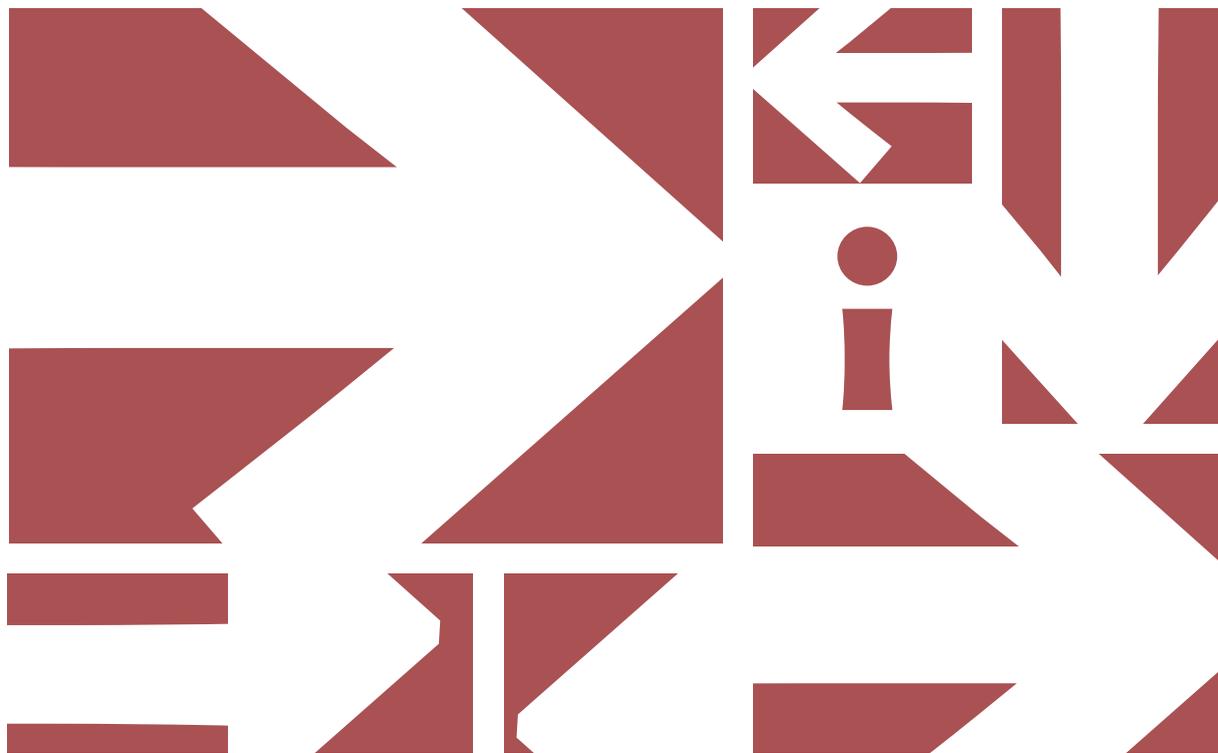
Como cidadã deste desafortunado país, eu digo que a saída para os idosos é transformar a proteção e o incentivo à resiliência psicológica, biológica, social e comunitária em políticas e práticas públicas. Promover e proteger a saúde física e mental, a integridade, a liberdade, o direito à segurança e à educação, a igualdade, a dignidade, a cidadania e a felicidade da população são medidas que já tardam se queremos salvar não só os idosos como os brasileiros de todas as idades do caos que se prenuncia logo adiante.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. American Psychological Association (2015). *The road to resilience*. Disponível em: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>. Acesso em: 3 out. 2020.
2. Smith GC, Hayslip JrB (2012). Resilience in adulthood and later life: what does it mean and where are we heading? In Hayslip JrB; Smith GC (ed.). *Annual Review of Gerontology and Geriatrics. Emerging perspectives on resilience in adulthood and later life* (32, p. 3-28). New York: Springer Publishing Company. doi.org/10.1080/03601277.2013.844028.
3. Masten AS. Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001, 56, 227-238. doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227.
4. Aburn G, Gott M, Hoare K (2016). What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of Advanced Nursing*, 72 (5), 980-1.000.
5. Sisto A, Vicinanza F, Campanozzi LL, Ricci G, Tartaglini D, Tambone V (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: a literature review. *Medicina*, 55, 745. doi:10.3390/medicina55110745.
6. Barber BK. Annual research review: the experience of youth with political conflict-challenging notions of resilience and encouraging research refinement. *J. Child. Psychol. Psychiatry*, 2013, 54, 461-473.
7. Ungar M. The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascente construct. *Am. J. Orthopsychiatr.* 2011, 81, 17.
8. Fletcher D, Sarkar M. Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. *Eur. Psychol.*, 2013, 18, 12.
9. Clausen JA (1993). *American lives: looking back to the children of Great Depression*. New York: Free Press.
10. Elder GH Jr. (1996). Human lives in changing societies: life course and developmental insights. In Cairns RB, Elder Jr. GH, Costello E (ed.). *Developmental Sciences*, p. 31-62. New York: Cambridge University Press.
11. Elder GH Jr. (1999). *Children of the Great Depression: social change in life experience*. Boulder, CO: Westview.
12. Byrne C, Love B, Browne G, Brown B, Roberts J, Streiner D (1986). *The social of children following burn injury: a study of resilience. The Journal of Burn Care and Rehabilitation*, 7 (3), 247-252.
13. Werner E, Smith RS (1999). *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children*. New York: Adams, Bannister Cox.
14. Werner EE, Smith RS (1977). *Kauais's children come of age*. Honolulu, Hawaii: University Press of Hawaii.
15. Werner EE, Smith RS (1982). *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
16. Werner EE, Smith RS (2001). *Journey from childhood to midlife risk, resiliency and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
17. Erikson EH (1951). *Childhood and society*. NY: Norton.
18. Baltes PB (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611-626.
19. Baltes PB (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366-380. doi.org/10.1037/0003-066X.52.4.366.
20. Staudinger UM, Marsiske M, Baltes PB (1993). Resilience and levels of reserve capacity in later adulthood: perspectives from life-span theory. *Developmental Psychopathology*, 5(04), 541-566. doi.org/10.1017/S0954579400006155.
21. Baltes PB, Baltes MM (1990). Psychological perspectives on successful aging:

- the model of selective optimization with compensation. In Baltes PB, Baltes M (ed.). *Successful aging: perspectives from the behavioral sciences*. London: Cambridge University Press, p. 1-34.
22. Neri AL (1995). Psicologia do envelhecimento: uma área emergente. In Neri AL (org.). *Psicologia do envelhecimento*, p.13-40. Campinas: Papirus.
23. Lerner RM, Weiner MB, Arbeit MR, Chase PA, Agans JP, Schmid KL, Warren AEA (2012). Resilience across the life span. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 32, 275-299.
24. Kidd A, Fleming A, Gardner S (2018). Ageism in the third age. In Ayalon L, Tesch-Römer C (ed.). *Contemporary perspectives on ageism*. p. 115-130. New York: Springer Open.
25. Diehl M (1999). Self-development in adulthood and aging: the role of critical life events. In Ryff CD, Marshall VW (ed.). *The self and society in aging process*. p.150-183. New York: Springer Publishing Company.
26. Aldwin CM, Yancura LA, Boeninger DK (2007). Coping, health, and aging. In Aldwin CM, Park CL, Spiro III A (ed.). *Handbook of health psychology and aging*. p. 210-226. New York: The Guilford Press.
27. Garnefski N, Van Rood Y, de Roos C, Kraaij VJ (2017). *Relationships between traumatic life events, cognitive emotion regulation strategies, and somatic complaints*. *Clinical Psychology in Medical Settings*. Jun.; 24(2):144-151.
28. Sasaki Y, Tsuji T, Koyama S, Tani Y, Saito T, Kondo K, Kawachi I, Aida J (2020). Neighborhood ties reduce depressive symptoms in older disaster survivors: iwanauma study, a natural experiment. *International Journal of Environment Research and Public Health*, Jan.; 17(1), 337. doi: 10.3390/ijerph17010337.
29. Bianchi M, Flesch LD, Alves EVC, Batistoni SS, Neri AL (2016). Zarit burden interview psychometric indicators applied in older people caregivers of other elderly. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 2016, v. 24. doi/10.1590/1518-8345.1379.2835.
30. Aldwin CM (1994). *Stress, coping and development: na integrative perspective*. New York: Guilford.
31. Krekula C, Nikander P, Wilinska M (2018). Multiple marginalizations based on age: gendered ageism and beyond, p. 33-50. In Ayalon L, Tesch-Römer C (ed.). *Contemporary perspectives on ageism*. p. 115-130. New York: Springer Open.
32. Gerritsen L, Wang HX, Reynolds CA, Fratiglioni L, Gatz M, Pedersen NL (2017). *Influence of negative life events and widowhood on risk for dementia*. *Am J Geriatr Psychiatry*. Jul.; 25(7):766-778. doi: 10.1016/j.jagp.2017.02.009.
33. Folkman S, Moskowitz JT (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
34. Neri AL, Fortes-Burgos ACG, Fontes AP, Santos GA, Araújo LF (2013). Eventos de vida, estratégias de enfrentamento e fragilidade: dados de Parnaíba e Ivoti. In Neri AL (ed.). *Fragilidade e qualidade de vida na velhice*. p. 299-320. Campinas: Editora Alínea.
35. Hildon Z, Montgomery SM, Blane D, Wiggins RD, Netuveli G (2010). Examining resilience of quality of life in the face of health-related and psychosocial adversity at older ages: what is “right” about the way we age? *Gerontologist*, 50, 1, 36-47. doi:10.1093/geront/gnp067.
36. Hildon Z, Smith G, Netuveli G, Blane D (2008). Understanding adversity and resilience at older ages. *Sociology of Health and Illness*, 30 (5), 726-740. doi: 10.1111/j.1467-9566.2008.01087.x.
37. Fontes AP, Neri AL (2019). Estratégias de enfrentamento como indicadores de resiliência em idosos: um estudo metodológico. *Ciência e Saúde Coletiva*, abr., 24, (4), 1.265-1.276. doi.org/10.1590/1413-81232018244.05502017.

38. Charles ST, Carstensen LL (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383-409. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100448.
39. Kessler EM, Staudinger UM (2009). Affective experience in adulthood and old age: the role of affective arousal and perceived affect regulation. *Psychology and Aging*, 24, 2, 349-362. doi:10.1037/a0015352.
40. Carstensen, LL (1992). *Motivation for social contact across the life span: a theory of socioemotional selectivity*. Nebraska Symposium of Motivation, 40:209-54.
41. Lang FR, Carstensen LL (2002). *Time counts: future time perspective, goals, and social relationships*. *Psychology and Aging*. Mar.;17(1):125-139. doi: 10.1037/0882-7974.17.1.125.
42. English T, Carstensen LL (2014). *Selective narrowing of social networks across adulthood is associated with improved Emotional experience in daily life*. *International Journal of Behavioral Development*. Mar., 1;38(2):195-202. doi: 10.1177/0165025413515404.
43. Davis MC, Zautra AJ, Johnson LM, Murray KE, Okvat HA (2007). Psychosocial stress, emotion regulation, and resilience among older adults. In Aldwin CM, Park CL e Spiro III A (ed.). *Handbook of health psychology and aging*. Nova York: Guilford, p. 250-266.
44. Diener E, Oishi S, Tay L (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*. 2(4):253-60. doi: 10.1038/s41562-018-0307-6.
45. Ryff CD, Friedman E, Morozink J, Tsenkova V (2012). Psychological resilience in adulthood and later life: implications for the health. In B Hayslip Jr.; G Smith (ed.). *Annual Review of Gerontology and Geriatrics. Emerging Perspectives on Resilience in Adulthood and Later Life*, 32, 73-92. New York: Springer Publishing Company.
46. Mantovani EP, Lucca SR, Neri AL. Associações entre significados de velhice e bem-estar subjetivo indicado por satisfação em idosos. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 2016;19(2):203-22.
47. Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
48. Diener E, Suh ME (1997). Subjective well-being and age: an international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. 17:304-324.
49. Ryff CD (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1):10-28.
50. Ryff CD (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57:1.069-1.081.
51. Boyle PA, Buchman AS, Barnes LL, Bennett DA (2012). Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. *Archives of General Psychiatry*. 67:304-31.
52. Kim ES, Strecher VJ, Ryff CD (2014). Purpose in life and use of preventive health care services. *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*. 18; 111(46):16.331-6.
53. Boylan JM, Ryff CD (2015). Psychological well-being and metabolic syndrome: findings from the midlife in the United States national sample. *Psychosomatic Medicine*. 77:548-58.
54. Radler BT, Rigotti A, Ryff CD (2018). Persistently high psychological well-being predicts better HDL cholesterol and triglyceride levels: findings from the midlife in the U.S. (MIDUS) longitudinal study Radler *et al. Lipids in Health and Disease*. 17:1. doi:10.1186/s12944-017-0646-8.
55. Yoo J, Ryff CD (2019). Longitudinal profiles of psychological well-being and health: findings from Japan. *Frontiers in Psychology*. 10:2.746. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02746.



## **Bases moleculares da longevidade humana: possibilidade de terapias não medicamentosas na promoção da longevidade**

[Artigo 2, páginas de 31 a 45]



**Ivarne Luis dos Santos Tersariol**

*Professor associado do Departamento de  
Bioquímica da Escola Paulista de Medicina  
(EPM), integrante da Universidade  
Federal de São Paulo (Unifesp).*

*ivarne.tersariol@unifesp.br*

**RESUMO**

O envelhecimento é o principal fator de risco para doenças crônicas e incapacidades nas sociedades humanas, gerando grande impacto nos gastos sociais e na saúde pública. Até agora, o envelhecimento e a morte são inevitáveis. No entanto, os esforços de pesquisa sobre doenças associadas ao envelhecimento – com o objetivo não apenas de estender a expectativa de vida, mas também de aumentar a expectativa de saúde, na tentativa de retardar, interromper e até mesmo reverter o processo de envelhecimento – não param de crescer. A restrição calórica, a prática de exercícios físicos, a oxigenoterapia hiperbárica estendem a saúde e a longevidade em vários modelos experimentais e trazem à luz o papel de diferentes efetores moleculares envolvidos na longevidade. Isso abre a possibilidade de modular esses efetores moleculares para aumentar a longevidade dos seres humanos. Essas diferentes abordagens terapêuticas que eliminam as células senescentes ou previnem as causas primárias do envelhecimento, como o encurtamento dos telômeros, surgem como potenciais estratégias contra o envelhecimento. No presente artigo, revisamos essas possíveis intervenções terapêuticas destinadas a mitigar e/ou retardar o processo de envelhecimento e aumentar a saúde e a longevidade humana.

**Palavras-chave:** longevidade; telômeros; doenças crônicas; restrição calórica; atividade física; oxigenoterapia hiperbárica.

**ABSTRACT**

*Aging is the main risk factor for chronic diseases and disabilities in human societies, with a major impact on social spending and public health. Until now, aging and death are inevitable. However, research efforts on diseases associated with aging, with the aim not only of extending life expectancy, but also of increasing health expectancy, to delay, interrupt and even reverse the aging process have not stopped to grow. Caloric restriction, physical exercise, hyperbaric oxygen therapy extends health and longevity in several experimental models and brought to light the role of different molecular effectors involved in longevity. This opens the possibility of modulating these molecular effectors to increase longevity in humans. These different therapeutic approaches that eliminate senescent cells or prevent the primary causes of aging, such as shortening of telomeres, appear as potential strategies against aging. In the present article, we review these possible therapeutic interventions aimed at mitigating and / or delaying the aging process and increasing human health and longevity.*

**Keywords:** longevity; telomeres; chronic diseases; caloric restriction; physical activity; hyperbaric oxygen therapy.

## **INTRODUÇÃO**

Há uma tendência contínua de aumento da expectativa de vida humana em todo o mundo, principalmente nos países desenvolvidos[1]. Entre 1990 e 2010, a esperança de vida no Reino Unido aumentou 4,2 anos nos homens e 1,9 anos nas mulheres, mas a esperança de vida saudável não acompanhou esse ritmo, aumentando cerca de metade desta taxa[2]. A longevidade foi uma das grandes conquistas do século XX. A expectativa de vida no Brasil em 1940 era de 40,5 anos; em 2007 é de 70,4 anos; e em 2050 será de 81,3 anos, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2007).

Estamos, portanto, vivendo mais, mas não necessariamente mais saudáveis. Além disso, os problemas de saúde na velhice normalmente não se devem a nenhuma doença, mas, em vez disso, muitos adultos mais velhos são doentes multiformes – definidos aqui com a presença de duas ou mais condições crônicas. Por exemplo, em um estudo retrospectivo de incidência da doença em Minnesota, Estados Unidos, de 2005 a 2010, 22% dos pacientes adultos em geral tinham duas ou mais doenças, e esse número subia para 77% no grupo com mais de 65 anos[3]. Compreender as causas da multimorbidade relacionada à idade e desenvolver intervenções para prevenir ou retardar sua ocorrência são agora prioridades em muitos países.

Frequentemente, não é percebido que o aumento da longevidade da população é um fenômeno relativamente recente, começando a cerca de 250 anos[4]. Este é um tempo relativamente curto no contexto de nossa herança genética, em que nossa fisiologia global e nosso sistema imunológico que a acompanha evoluíram para atender às demandas de um estilo de vida caçador-coletor ativo no passado[5]. Nosso estilo de vida moderno vai contra o projeto estabelecido por essa herança genética, com inatividade e alimentação excessiva, resultando em prejuízos em uma variedade de sistemas na velhice[6], culminando em multimorbidade e aumento da incidência de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2 e câncer [6, 7]. No presente artigo, procuramos revisar diversos aspectos do envelhecimento no que diz respeito às possíveis intervenções que vêm surgindo nos últimos anos, a fim de mitigar, retardar e até mesmo reverter os efeitos deletérios do envelhecimento.



**Hormese é um conceito que se refere aos processos adaptativos pelos quais um estresse, em baixas doses, altera a homeostase original em uma célula ou em um organismo, levando a respostas adaptativas com efeitos benéficos[9-12].**

### **1. ASPECTOS MOLECULARES ASSOCIADOS AO ENVELHECIMENTO**

A instabilidade genômica, o encurtamento do DNA telomérico, as alterações epigenéticas, o sensoriamento desregulado dos nutrientes, as disfunções mitocondriais, a senescência celular, a exaustão das células-tronco e a comunicação intercelular alterada têm sido propostos como as principais características moleculares e celulares do envelhecimento[8]. A interligação desses processos e os possíveis mecanismos compensatórios que tentam recuperar a homeostase original em cada célula e no organismo em envelhecimento constituem um panorama complexo e intrigante, difícil de desvendar. Após as alterações primárias associadas à idade, tanto em nível molecular quanto celular, diversos mecanismos compensatórios atuam na tentativa de recuperar a homeostase do organismo.

Hormese é um conceito que se refere aos processos adaptativos pelos quais um estresse, em baixas doses, altera a homeostase original em uma célula ou em um organismo, levando a respostas adaptativas com efeitos benéficos[9-12]. Os efeitos dos pequenos aumentos na quantidade de espécies reativas de oxigênio (ROS), as quais promovem a proliferação e a sobrevivência celular, se enquadram no conceito da hormese[13]. É importante ressaltar que a produção de ROS induzida pela atividade física tem sido uma proposta para um envelhecimento bem-sucedido[14]. A indução de antioxidantes, a síntese e o reparo do DNA[14], a biogênese mitocondrial e a diminuição da inflamação muscular estariam envolvidos em uma diminuição da incidência de doenças relacionadas ao estresse oxidativo e na melhoria do processo de envelhecimento[15]. Porém, se os estímulos estressantes, como a elevada quantidade de ROS, atingem uma magnitude maior e/ou se tornam crônicos, seus efeitos deletérios superam os benefícios iniciais, levando a um agravamento que pode se tornar irreversível[16] – isso pode ser o caso de várias alterações associadas à idade.

Um número substancial de associações entre o comprimento dos telômeros e as modificações no estilo de vida tem sido relatado pela literatura. Isso levou a vários estudos de intervenção que incluíram dieta, atividade física, controle do estresse e suporte social. Um ensaio de dois anos realizado em adultos idosos cognitivamente saudáveis, usando uma dieta rica em nozes, mostrou uma tendência, não significativa, para preservar o comprimento dos telômeros quando comparada a uma dieta-controle[17]. Em outro estudo que avaliou o efeito de um treinamento de resistência do tipo explosivo de baixa frequência de 12 semanas em idosos, o comprimento dos telômeros foi melhor preservado no grupo de intervenção sem um aumento significativo[18]. Um estudo recente descobriu que o treinamento de resistência aeróbica ou treinamento físico intervalado de alta intensidade por seis meses aumentou o comprimento dos telômeros em até 5%[19]. Técnicas adicionais de perda de peso, ioga e gerenciamento de estresse não mostraram mudanças significativas no comprimento dos telômeros. No entanto, a maioria desses estudos mostrou correlações significativas entre a atividade antioxidante e a atividade da telomerase[20-23].

Embora muitos fatores genéticos e ambientais estejam associados ao encurtamento dos telômeros, o mecanismo mais comum sugerido é o estresse oxidativo. O estresse oxidativo pode ocorrer a partir de desequilíbrios entre a produção e o consumo fisiológico de espécies reativas de oxigênio (ROS). Os telômeros são altamente sensíveis ao dano oxidativo no DNA, que pode induzir o encurtamento e a disfunção dos telômeros[24]. A associação entre oxigênio e/ou estresse oxidativo e comprimento dos telômeros tem sido muito estudada nas últimas décadas. Estudos com cultura de células humanas mostram consistentemente que o estresse oxidativo acelera o encurtamento dos telômeros, enquanto os antioxidantes e eliminadores de radicais livres diminuem as taxas de encurtamento e aumentam a vida útil proliferativa das células[25]. Vários estudos clínicos sobre diversas condições patológicas, tais como diabetes, doenças inflamatórias e doença de Parkinson mostraram correlações entre os níveis dos marcadores de estresse oxidativo e os níveis de antioxidantes com o comprimento dos telômeros[26].

## **2. ENVELHECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO**

Um mecanismo molecular importante que limita o potencial proliferativo das células do sistema imunológico é o encurtamento dos

**Artigo 2**Bases moleculares da longevidade humana:  
possibilidade de terapias não medicamentosas  
na promoção da longevidade

telômeros, estruturas de cromatina que envolvem e protegem o final dos cromossomos[27]. Devido ao mecanismo de replicação do DNA, os telômeros encurtam a cada divisão celular. Esse chamado problema de replicação final resulta na perda de 50 a 100 pares de base da sequência do DNA do telômero com cada divisão celular, levando a telômeros criticamente curtos. Tanto os próprios telômeros encurtados quanto a abundância reduzida de certas proteínas de ligação aos telômeros são percebidos pela célula como danos ao DNA, que sinalizam com a parada do ciclo celular associada à senescência replicativa[28]. O resultado desse encurtamento do telômero é instabilidade cromossomal e a decorrente morte celular. Após o nascimento, exceto por certas células-tronco pluripotentes e células germinativas, as células humanas não expressam a enzima telomerase. Uma exceção importante, entretanto, está no sistema imunológico.

As células do sistema imunológico são capazes de regular positivamente a atividade da telomerase durante certos estágios de desenvolvimento[29]. A competência imunológica é dependente da expansão clonal dos linfócitos T e B antígeno-específicos e a perda de telômero pode contribuir para uma diminuição da função imune. O encurtamento do telômero tem sido descrito em indivíduos com doenças inflamatórias crônicas, como a artrite reumatoide, a esclerodermia, o lupus eritematoso sistêmico, a dermatite atópica, entre outras. Estudos em pacientes com artrite reumatoide demonstraram que o encurtamento do telômero é encontrado nos linfócitos T[30].

A morte celular progressiva de linfócitos T ocorre durante o envelhecimento, tanto das células T CD4+ quanto das células T CD8+, causada pelo decréscimo de células precursoras na medula óssea via redução do seu potencial proliferativo e/ou pelo aumento da morte celular dessas células[31]. Contudo, os indivíduos idosos que mantêm atividade física continuada apresentam níveis de linfócitos T CD4+ e T CD8+ semelhantes aos de indivíduos mais jovens. Esses indivíduos também não apresentam deficiências comuns de recrutamento de linfócitos para os sítios infecciosos que são vistos em idosos sedentários[27].

**3. ATIVIDADE FÍSICA NO RETARDO DO ENVELHECIMENTO**

A atividade física moderada a vigorosa e a aptidão cardiorrespiratória são os principais preditores para redução da mortalidade total[32, 33] e o inverso é verdadeiro para o comportamento sedentário, como sentar ou deitar[34, 35]. De fato, estudos revelam que a atividade fisi-

ca e o tempo gasto em sedentarismo são variáveis independentes que afetam a saúde e que o ideal é manter níveis adequados de atividade física e minimizar o tempo sedentário[35]. Infelizmente, a atividade física tende a diminuir drasticamente com a idade. Por exemplo, menos de 10% dos adultos do Reino Unido com mais de 65 anos atendem às recomendações governamentais de atividade física, que preconiza 150 minutos de exercícios aeróbicos por semana. Além disso, como o sistema imunológico é facilmente influenciado pela atividade física[36], o aumento da inatividade ao longo da vida também pode contribuir para a redução da imunidade na velhice.

Um sistema imunológico funcionando de maneira ideal é fundamental para a saúde, a imunidade celular e humoral é necessária para proteção contra infecções, respostas a vacinas, detecção e remoção de cânceres e prevenção de doenças autoimunes. O sistema imunológico não opera isoladamente, ele é muito influenciado por fatores ambientais, incluindo a atividade física[36]. Conseqüentemente, uma associação entre atividade física, imunidade e doença foi demonstrada em uma série de estudos em nível populacional. A participação em sessões regulares de atividade física moderadamente intensa de pelo menos 150 minutos por semana confere proteção contra uma enorme gama de distúrbios imunológicos e inflamatórios, bem como contra multimorbidade e mortalidade[37-39]. Estudos prospectivos têm consistentemente mostrado que a atividade física regular reduz o risco de infecção[40, 41] e a carga de infecções virais latentes[42]. Também há ampla evidência de que estilos de vida fisicamente ativos reduzem o risco de câncer, particularmente aqueles que afetam desproporcionalmente os idosos, como câncer de mama, cólon e próstata[43]. Os benefícios da atividade física também são aparentes em idosos no contexto de proteção contra fragilidade e comprometimento cognitivo[44, 45]. Dessa forma, tem sido sugerido que muitos dos benefícios da atividade física para a saúde são alcançados por meio de efeitos positivos no sistema imunológico.



**Estudos prospectivos têm consistentemente mostrado que a atividade física regular reduz o risco de infecção[40, 41] e a carga de infecções virais latentes[42].**

**Artigo 2**Bases moleculares da longevidade humana:  
possibilidade de terapias não medicamentosas  
na promoção da longevidade

A gripe comum e a pneumonia continuam sendo as principais causas de morte entre os idosos[46], além da atual pandemia do vírus SARS-CoV-2[47]. Infelizmente, a vacinação profilática é menos eficaz na população idosa, especialmente naqueles idosos que são fragilizados pelas comorbidades[46, 47]. As intervenções de exercícios demonstraram melhorar as respostas imunológicas a antígenos novos e de recordação em idosos[48], com dois ensaios clínicos em humanos idosos mostrando que o aumento da atividade física pode melhorar as respostas imunológicas e estender a proteção fornecida pela vacina contra influenza[49, 50]. As intervenções com exercícios também mostraram melhorar os sintomas da doença em uma variedade de doenças inflamatórias e autoimunes, com os benefícios observados incluindo melhorias na função vascular[51] e diminuição da gravidade da doença e da dor em pacientes com artrite reumatoide[52].

Consequentemente, há um interesse crescente em saber se a atividade física pode preservar a imunidade na velhice e, assim, proteger contra a multimorbidade. A evidência mais forte até agora que apoia a atividade física como um poderoso adjuvante imunológico vem de estudos de vacinação em adultos mais velhos. Períodos de envolvimento prolongado de atividade física, manutenção de altos níveis de atividade física habitual na velhice e sessões únicas de exercício antes da vacinação – todas essas ações mostraram melhorar as respostas imunológicas às vacinas [53-58].

**4. RESTRIÇÕES CALÓRICAS E LONGEVIDADE**

A restrição calórica, sem desnutrição, expõe os organismos a um estresse nutricional moderado, que não apenas estimula as proteínas de estresse, mas também os mecanismos de defesa do organismo, tornando a célula ou o organismo mais resistente a estímulos tóxicos ativando a hormese. A restrição calórica sem desnutrição é a intervenção não farmacológica mais estudada que demonstrou melhorar a saúde e aumentar a longevidade em vários modelos experimentais. Desde que McCay et al. publicaram, em 1935[14], os efeitos do restrição calórica na longevidade de camundongos, vários autores mostraram que a restrição calórica melhora as condições de saúde e prolonga a vida em diferentes espécies de vida curta, tais como: levedura, vermes, moscas e ratos, mas o resultado em espécies de vida mais longa, como os humanos, não é tão claro[60].

Existem poucos estudos analisando os efeitos da restrição calórica em primatas. Em um primeiro estudo, publicado em 2003[61], o aumento da idade média associada à prevenção da hiperinsulinemia e à mitigação de doenças relacionadas à idade foi descrito em macacos que fizeram uma dieta de restrição calórica[61]. Também foram observados efeitos benéficos da dieta de restrição calórica na resposta adaptativa metabólica dos macacos rhesus, reduzindo o risco de morbidade relacionada ao envelhecimento[62].

Importantes ensaios clínicos envolvendo protocolos de restrições calóricas em seres humanos foram realizados nos estudos Calerie 1 e 2, e no estudo Cron[63, 64]. Os dados do estudo Calerie I mostraram que a redução calórica induziu à perda de peso acompanhada de uma melhora na tolerância à glicose e sensibilidade à insulina, bem como ocorreu a diminuição dos níveis de colesterol LDL e da proteína C reativa, sugerindo um melhor estado metabólico em humanos submetidos a restrição calórica[65, 66]. Os dados do estudo Calerie 2 demonstraram que a restrição calórica diminui o conteúdo de lipídios intramusculares, a pressão arterial, o colesterol total, o colesterol LDL, a concentração de proteína C reativa no plasma e de TNF- $\alpha$ , bem como diminui o risco de doença cardiovascular em 10 anos[67, 68]. Além disso, também foram relatadas melhoras nos parâmetros gerais de saúde, incluindo humor, desejo sexual e duração do sono após 24 meses de restrição calórica[69]. No entanto, deve ser apontado que a restrição calórica de longo prazo observada nos ensaios Calerie 1 e 2 também promoveu uma diminuição da densidade mineral óssea. Essa perda óssea pode ser relevante em pessoas propensas a sofrer fraturas osteoporóticas e constitui uma possível limitação da restrição calórica, particularmente em idosos com osteoporose aumentada[70].

Como o esperado, os dados do Calerie 2 mostraram que a restrição calórica sustentada também reduz o estresse oxidativo relacionado ao envelhecimento[71]. Embora nenhum dado sobre a longevidade ainda esteja disponível nesses estudos, a análise dos dados do Calerie 2 indica que a restrição calórica retarda o envelhecimento biológico, sugerindo que esta intervenção não farmacológica pode aumentar a longevidade em humanos[72].

## **5. OXIGENOTERAPIA HIPERBÁRICA**

Num estudo observacional prospectivo foi verificado que mergulhadores expostos ao oxigênio hiperbárico apresentaram alongamento

**Artigo 2**Bases moleculares da longevidade humana:  
possibilidade de terapias não medicamentosas  
na promoção da longevidade

do telômero significativo em seus leucócitos[73]. O protocolo de oxigenoterapia hiperbárica utiliza os efeitos induzidos por repetidas exposições hiperóxicas intermitentes. Essas exposições hiperóxicas intermitentes induzem uma resposta adaptativa que inclui o aumento da regulação dos genes antioxidantes[74]. Assim, de forma semelhante ao exercício físico e à restrição calórica, um protocolo de oxigenoterapia hiperbárica repetido diariamente pode induzir o fenômeno de hormese. Desta forma, exposições intermitentes e repetidas de oxigênio hiperbárico desencadeiam a expressão de genes que regulam o estresse oxidativo[75].

A oxigenoterapia hiperbárica induz a liberação de fator de transcrição induzido por hipóxia (HIF), bem como aumenta a estabilidade e a atividade do HIF[76]. Por sua vez, o HIF induz uma cascata celular incluindo fator de crescimento endotelial vascular e indução de angiogênese, biogênese mitocondrial, mobilização de células-tronco e aumento da atividade de SIRT1[75].

A oxigenoterapia hiperbárica é uma modalidade de tratamento bem estabelecida para feridas que não cicatrizam e lesões por radiação, bem como diferentes eventos hipóxicos ou isquêmicos (como toxicidade por monóxido de carbono, infecções etc.). Nos últimos anos, uma crescente evidência de ensaios pré-clínicos e clínicos demonstraram a eficácia da oxigenoterapia hiperbárica para indicações neurológicas, incluindo perda auditiva neurosensorial súbita idiopática[77], pós-acidente vascular cerebral e lesão cerebral pós-traumática[78], síndrome de sensibilização central, como a síndrome de fibromialgia[79], e declínio cognitivo relacionado à idade em modelos animais da doença de Alzheimer[80]. Ainda, o comprimento dos telômeros dos linfócitos T e B aumentaram significativamente após a oxigenoterapia hiperbárica em seres humanos[81].

**6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Tomado em conjunto, os resultados de vários trabalhos de pesquisa mostram que é possível retardar o processo de envelhecimento e a senescência celular pela indução de processos que visam manter a hormese do equilíbrio redox celular. Isso pode ser observado pela indução de hormese na oxigenoterapia hiperbárica, no exercício físico e no processo controlado de restrição calórica. A possibilidade de retardar o aparecimento de doenças crônicas associadas ao envelhecimento ou mesmo retardar a morte parece ser fisiologicamente possível.

Outra questão, à parte, mas relacionada com o presente trabalho, seriam os limites biológicos dessas intervenções e suas consequências econômicas e sociais. Uma diminuição da idade biológica com menor deficiência e fragilidade combinada ou não com aumento da expectativa de vida provavelmente afeta questões econômicas e sociais como idade de aposentadoria, emprego, impostos e custo dos sistemas de saúde. Uma revisão completamente ética de todas essas intervenções e suas consequências são necessárias num futuro próximo.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Kirkwood TBL. Why and how are we living longer? *Exp. Physiol.* 2017; 102:1.067-1.074
2. Salomon JA, Wang H, Freeman MK et al. Healthy life expectancy for 187 countries, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden Disease Study 2010. *Lancet* 2012; 380:2.144-2.162.
3. Rocca WA, Boyd CM, Grossardt BR, Bobo WV et al. Prevalence of multimorbidity in a geographically defined American population: patterns by age, sex, and race/ethnicity. *Mayo Clin. Proc.* 2014; 89:1.336-1.349.
4. Colchero F, Rau R, Jones OR et al. The emergence of longevous populations. *Proc. Natl Acad. Sci. USA* 2016; 113: E7.681-E7.690.
5. Booth FW, Chakravarthy MV, Spangenburg EE. Exercise and gene expression: physiological regulation of the human genome through physical activity. *J. Physiol.* 2002; 543:399-411.
6. Harridge SD, Lazarus NR. Physical activity, aging, and physiological function. *Physiology* 2017; 32:152-161.
7. Gopinath B, Kifley A, Flood VM, Mitchell P. Physical activity as a determinant of successful aging over ten years. *Sci. Rep.* 2018; 8:10.522.
8. López-Otín C, Blasco MA, Partridge L, Serrano M, Kroemer G. The hallmarks of aging. *Cell.* 2013;153(6):1.194-217.
9. Calabrese EJ, Mattson MP. How does hormesis impact biology, toxicology, and medicine? *Npj Aging Mech. Dis.* 2017; 3:13.
10. Calabrese EJ. Hormetic mechanisms. *Crit. Rev. Toxicol.* 2013; 43:580-606.
11. Calabrese EJ, Baldwin LA. Hormesis: a generalizable and unifying hypothesis. *Crit. Rev. Toxicol.* 2001; 31:353-424.
12. Calabrese EJ. Overcompensation stimulation: a mechanism for hormetic effects. *Crit. Rev. Toxicol.* 2001; 31:425-470.
13. Sena LA, Chandel NS. Physiological roles of mitochondrial reactive oxygen species. *Mol. Cell* 2012; 48:158-167.
14. Radak Z, Chung HY, Goto, S. Exercise and hormesis: oxidative stress-related adaptation for successful aging. *Biogerontology* 2005; 6:71-75.
15. Ji LL, Dickman JR, Kang C, Koenig R. Exercise-induced hormesis may help healthy aging. *Dose response.* 2010; 8(1):73-9.
16. Lee J, Jo DG, Park D, Chung HY, Mattson MP. Adaptive cellular stress

**Artigo 2**

Bases moleculares da longevidade humana:  
possibilidade de terapias não medicamentosas  
na promoção da longevidade

- pathways as therapeutic targets of dietary phytochemicals: focus on the nervous system. *Pharmacol Rev.* 2014;66(3):815-68.
17. Freitas-Simoes TM, Cofan M, Blasco MA et al. Walnut consumption for two years and leukocyte telomere attrition in Mediterranean elders: results of a randomized controlled trial. *Nutrients.* 2018;10(12):1.907.
18. Dimauro I, Scalabrin M, Fantini C et al. Resistance training and redox homeostasis: correlation with age-associated genomic changes. *Redox Biol.* 2016; 10:34-44.
19. Werner CM, Hecksteden A, Morsch A et al. Differential effects of endurance, interval, and resistance training on telomerase activity and telomere length in a randomized, controlled study. *Eur Heart J.* 2019; 40(1):34-46.
20. Sanft T, Usiskin I, Harrigan M et al. Randomized controlled trial of weight loss versus usual care on telomere length in women with breast cancer: the lifestyle, exercise, and nutrition (LEAN) study. *Breast Cancer Res Treat.* 2018; 172(1):105-112.
21. Mason C. Independent and combined effects of dietary weight loss and exercise on leukocyte telomere length in postmenopausal women. *Obesity (Silver Spring)* 2013; 21: E549-54.
22. Krishna BH, Keerthi GS, Kumar CK, Reddy NM. Association of leukocyte telomere length with oxidative stress in yoga practitioners. *J Clin Diagn Res.* 2015; 9(3):CC01-CC3.
23. Tehfe M, Dowden S, Kennecke H, et al. Erratum to: nab-paclitaxel plus gemcitabine versus gemcitabine in patients with metastatic pancreatic adenocarcinoma: Canadian subgroup analysis of the phase 3 MPACT Trial. *Adv Ther.* 2017; 34(1):277-279.
24. Barnes RP, Fouquerel E, Opresko PL. The impact of oxidative DNA damage and stress on telomere homeostasis. *Mech Ageing Dev.* 2019; 177:37-45.
25. Von Zglinicki T. Oxidative stress shortens telomeres. *Trends Biochem Sci.* 2002; 27:339-44.
26. Sampson, M.J. et al. (2006) Monocyte telomere shortening and oxidative DNA damage in type 2 diabetes. *Diabetes Care.* 29, 283-89.
27. Bruunsgaard H, Jensen MS, Schjerling P et al. Exercise induces recruitment of lymphocytes with an activated phenotype and short telomeres in young and elderly humans. *Life Sci.* 1999; 65(24):2.623-33.
28. Gilson E, Géli V. How telomeres are replicated. *Nat Rev Mol Cell Biol.* 2007; 8:825-38.
29. Weng NP, Palmer LD, Levine Blet al. Tales of tails: regulation of telomere length and telomerase activity during lymphocyte development, differentiation, activation, and aging. *Immunol Rev.* 1997; 160:43-54.
30. Goronzy JJ, Fujii H, Weyand CM. Telomeres, immune aging and autoimmunity. *Exp Gerontol.* 2006; 41:246-51.
31. De Martinis M, Franceschi C, Monti D, Ginaldi L. Apoptosis remodeling in immunosenescence: implications for strategies to delay ageing. *Curr Med Chem.* 2007; 14(13):1.389-97.
32. Harber MP, Kaminsky LA, Arena R, et al. Impact of cardiorespiratory fitness on all-cause and disease-specific mortality: advances since 2009. *Prog Cardiovasc Dis.* 2017; 60(1):11-20.

33. Barry VW, Baruth M, Beets MW, et al. Fitness vs. fatness on all-cause mortality: a meta-analysis. *Prog Cardiovasc Dis.* 2014; 56(4):382-90.
34. Bouchard C, Blair SN, Katzmarzyk PT. Less sitting, more physical activity, or higher fitness? *Mayo Clin. Proc.* 2015; 90:1.533-1.540.
35. Cabanas-Sánchez V, Guallar-Castillón P, Higuera-Fresnillo S et al. Physical activity, sitting time, and mortality from inflammatory diseases in older adults. *Front Physiol.* 2018; 9:898.
36. Gleeson M, Bishop NC, Stensel DJ et al. The anti-inflammatory effects of exercise: mechanisms and implications for the prevention and treatment of disease. *Nat Rev Immunol.* 2011; 11(9):607-15.
37. Dhalwani NN, O'Donovan G, Zaccardi F et al. Long terms trends of multimorbidity and association with physical activity in older English population. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2016; 13:8.
38. Vancampfort D, Koyanagi A, Ward PB et al. Chronic physical conditions, multimorbidity and physical activity across 46 low- and middle-income countries. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017; 14(1):6.
39. Andersen ZJ, de Nazelle A, Mendez MA et al. A study of the combined effects of physical activity and air pollution on mortality in elderly urban residents: the danish diet, cancer, and health cohort. *Environ Health Perspect.* 2015; 123(6):557-63.
40. Pape K, Ryttergaard L, Rotevatn TA et al. Leisure-time physical activity and the risk of suspected bacterial infections. *Med Sci Sports Exerc.* 2016; 48(9):1.737-44.
41. Baik I, Curhan GC, Rimm EB et al. A prospective study of age and lifestyle factors in relation to community-acquired pneumonia in US men and women. *Arch Intern Med.* 2000; 160(20):3.082-8.
42. Simpson RJ, Hussaim M, Baker F et al. Cardiorespiratory fitness is associated with better control of latent herpesvirus infections in a large ethnically diverse community sample: evidence from the Texas city stress and health study. *Brain Behav. Immun.* 2017; 66:e35.
43. Leitzmann M, Powers H, Anderson AS et al. European Code against Cancer 4th Edition: physical activity and cancer. *Cancer Epidemiol.* 2015; 39 Suppl1:S46-55.
44. Higuera-Fresnillo S, Cabanas-Sánchez V, Lopez-Garcia E et al. Physical Activity and association between frailty and all-cause and cardiovascular mortality in older adults: population-based prospective cohort study. *J Am Geriatr Soc.* 2018; 66(11):2.097-2.103.
45. Morris JK, Vidoni ED, Johnson DK et al. Aerobic exercise for alzheimer's disease: a randomized controlled pilot trial. *PLoS One.* 2017; 12(2):e0170547.
46. Andrew MK, Shinde V, Ye L, et al. The importance of frailty in the assessment of influenza vaccine effectiveness against influenza-related hospitalization in elderly people. *J Infect Dis.* 2017; 216(4):405-414.
47. Yang J, Zheng Y, Gou X et al. Prevalence of comorbidities and its effects in patients infected with SARS-CoV-2: a systematic review and meta-analysis. *Int J Infect Dis.* 2020; 94:91-95.
48. Pascoe AR, Fiatarone Singh MA, Edwards KM. The effects of exercise on vaccination responses: a review of chronic and acute exercise interventions in humans. *Brain Behav Immun.* 2014; 39:33-41.

**Artigo 2**

Bases moleculares da longevidade humana:  
possibilidade de terapias não medicamentosas  
na promoção da longevidade

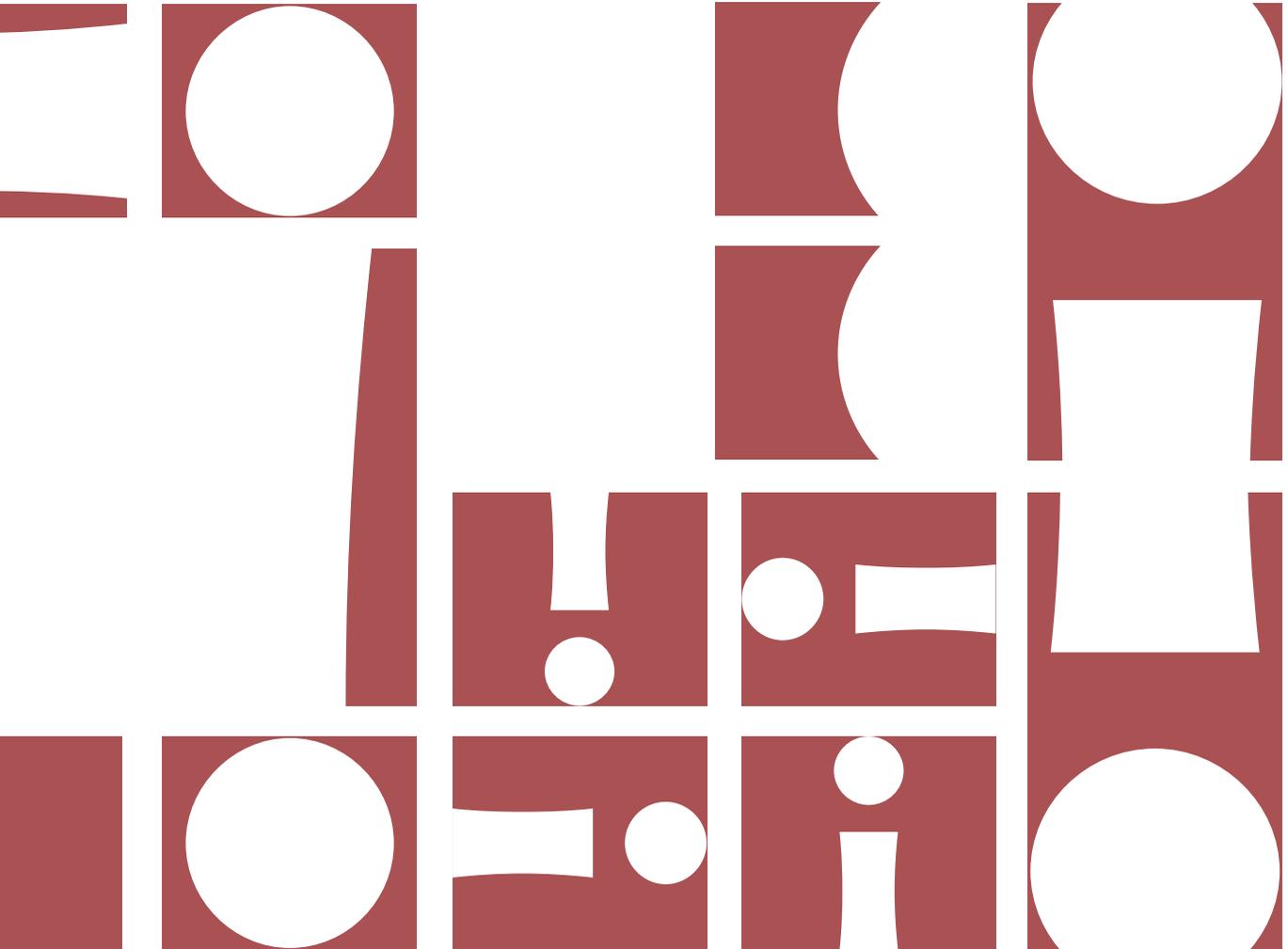
49. Woods JA, Keylock KT, Lowder T et al. Cardiovascular exercise training extends influenza vaccine seroprotection in sedentary older adults: the immune function intervention trial. *J Am Geriatr Soc.* 2009; 57(12):2.183-91.
50. Kohut ML, Arntson BA, Lee W et al. Moderate exercise improves antibody response to influenza immunization in older adults. *Vaccine.* 2004;22(17-18): 2298-306. Erratum in: *Vaccine.* 2004; 23(2):278.
51. Metsios GS, Stavropoulos-Kalinoglou A, Veldhuijzen van Zanten JJ et al. Individualised exercise improves endothelial function in patients with rheumatoid arthritis. *Ann Rheum Dis.* 2014;73(4):748-51.
52. Manning VL, Hurley MV, Scott DL, et al. Education, self-management, and upper extremity exercise training in people with rheumatoid arthritis: a randomized controlled trial. *Arthritis Care Res (Hoboken).* 2014;66(2):217-27.
53. De Araújo AL, Silva LC, Fernandes JR et al. Elderly men with moderate and intense training lifestyle present sustained higher antibody responses to influenza vaccine. *Age (Dordr).* 2015;37(6):105.
54. Duggal NA, Pollock RD, Lazarus NR et al. Major features of immunosenescence, including reduced thymic output, are ameliorated by high levels of physical activity in adulthood. *Aging Cell.* 2018;17(2):e12.750.
55. Kunz HE, Spielmann G, Agha NH et al. A single exercise bout augments adenovirus-specific T-cell mobilization and function. *Physiol Behav.* 2018; 194:56-65.
56. Spielmann G, Bollard CM, Kunz H et al. A single exercise bout enhances the manufacture of viral-specific T-cells from healthy donors: implications for allogeneic adoptive transfer immunotherapy. *Sci Rep.* 2016; 6:25.852.
57. LaVoy EC, Bollard CM, Hanley PJ et al. A single bout of dynamic exercise enhances the expansion of MAGE-A4 and PRAME-specific cytotoxic T-cells from healthy adults. *Exerc Immunol Rev.* 2015; 21:144-53.
58. Duggal NA, Niemi G, Harridge SDR et al. Can physical activity ameliorate immunosenescence and thereby reduce age-related multi-morbidity? *Nat Rev Immunol.* 2019; 19(9):563-572.
59. McCay CM, Crowell MF, Maynard LA. The effect of retarded growth upon the length of the life span and upon the ultimate body size. *J. Nutrition* 1935; 10:63-79.
60. Ros M, Carrascosa JM. Current nutritional and pharmacological anti-aging interventions. *Biochim. Biophys Acta. Mol. Basis Dis.* 2019; 1.866:165,612.
61. Bodkin NL, Alexander TM, Ortmeier HK et al. Mortality and morbidity in laboratory-maintained Rhesus monkeys and effects of long-term dietary restriction. *J Gerontol a Biol Sci Med Sci.* 2003;58(3):212-9.
62. Mattison JA, Colman RJ, Beasley TM et al. Caloric restriction improves health and survival of rhesus monkeys. *Nat Commun.* 2017; 8:14.063.
63. Redman LM, Ravussin E. Caloric restriction in humans: impact on physiological, psychological, and behavioral outcomes. *Antioxid. Redox Signal.* 2011; 14:275-87.
64. Most J, Tosti V, Redman LM, Fontana L. Calorie restriction in humans: an update. *Ageing Res Rev.* 2017; 39:36-45.
65. Weiss EP, Racette SB, Villareal DT et al. Improvements in glucose tolerance and insulin action induced by increasing energy expenditure or decreasing energy intake: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2006; 84(5):1.033-4.

66. Larson-Meyer DE, Redman L, Heilbronn LK et al. Caloric restriction with or without exercise. *Med. Sci. Sport. Exerc.* 2010; 42:152-159.
67. Most J, Gilmore LA, Smith SR et al. Significant improvement in cardiometabolic health in healthy nonobese individuals during caloric restriction-induced weight loss and weight loss maintenance. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2018; 314(4): E396-E405.
68. Ravussin E, Redman LM, Rochon J et al. a 2-year randomized controlled trial of human caloric restriction: feasibility and effects on predictors of health span and longevity. *J Gerontol a Biol Sci Med Sci.* 2015; 70(9):1.097-104.
69. Martin CK, Bhapkar M, Pittas AG et al. comprehensive assessment of long-term effects of reducing intake of energy (CALERIE) phase 2 study group. Effect of calorie restriction on mood, quality of life, sleep, and sexual function in healthy nonobese adults: The CALERIE 2 randomized clinical trial. *JAMA Intern Med.* 2016; 176(6):743-52.
70. Villareal DT. Bone mineral density response to caloric restriction-induced weight loss or exercise-induced weight loss: a randomized controlled trial. *Arch. Intern. Med.* 2006; 166:2.502-10.
71. Redman LM, Smith SR, Burton JH et al. Metabolic slowing and reduced oxidative damage with sustained caloric restriction support the rate of living and oxidative damage theories of aging. *Cell Metab.* 2018; 27:805-815e4.
72. Klemra P, Doubal S. A new approach to the concept and computation of biological age. *Mech. Ageing Dev.* 2006; 127:240-8.
73. Shlush LI, Skorecki KL, Itzkovitz S et al. Telomere elongation followed by telomere length reduction, in leukocytes from divers exposed to intense oxidative stress: implications for tissue and organismal aging. *Mech Ageing Dev.* 2011; 132:123-30.
74. Godman CA, Joshi R, Giardina C et al. Hyperbaric oxygen treatment induces antioxidant gene expression. *Ann NY Acad Sci.* 2010; 1197:178-83.
75. Hadanny A, Efrati S. The hyperoxic-hypoxic paradox. *Biomolecules.* 2020; 10:958.
76. Pignolo RJ, Passos JF, Khosla S et al. Reducing senescent cell burden in aging and disease. *Trends Mol Med.* 2020; 26:630-38.
77. LE W. Hyperbaric oxygen therapy indications. *UHMS.* 2008; 12th edition:215-218.
78. Hadanny A, Rittblat M, Bitterman M et al. Hyperbaric oxygen therapy improves neurocognitive functions of post-stroke patients: a retrospective analysis. *Restor Neurol Neurosci.* 2020; 38:93-107.
79. Hadanny A, Bechor Y, Catalogna M, et al. Hyperbaric oxygen therapy can induce neuroplasticity and significant clinical improvement in patients suffering from fibromyalgia with a history of childhood sexual abuse-randomized controlled trial. *Front Psychol.* 2018; 9:2.495.
80. Shapira R, Efrati S, Ashery U. Hyperbaric oxygen therapy as a new treatment approach for Alzheimer's disease. *Neural Regen Res.* 2018; 13:817-18.
81. Hachmo Y, Hadanny A, Abu Hamed R, et al. Hyperbaric oxygen therapy increases telomere length and decreases immunosenescence in isolated blood cells: a prospective trial. *Aging (Albany NY);*12(22):22.445-22.456.



## **Idosos e animais: uma relação de pelos, rugas e carinho**

[Artigo 3, páginas de 46 a 59]



**Vera Metzner**

*Psicóloga graduada pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP). Realizou o curso de Aprimoramento em Teoria, Pesquisa e Intervenção em Luto pelo Instituto 4 Estações. Atua em clínica com jovens, adultos e idosos. Estuda sobre envelhecimento e luto. vera.metzner2@gmail.com*

**RESUMO**

O presente artigo busca expor os benefícios da relação entre animais e idosos por meio de uma revisão bibliográfica de artigos, estudos, pesquisas, projetos e notícias que abordam essa interação e relataram seus benefícios em diferentes contextos. Diante da variedade de públicos-alvo, objetivos e análises, os resultados e as conclusões dos estudos e notícias foram divididos em três tópicos: solidão e toque; companhia e saúde mental; Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) e Intervenções Assistidas por Animais (IAA). O artigo não se propõe a apresentar a relação com animais como uma solução para o isolamento dos idosos, mas, sim, elucidar os benefícios dessa interação e trazer um novo olhar sobre como animais podem ser benéficos para essa população.

**Palavras-chave:** idosos; animais; ILPI; IAA; envelhecimento.

**ABSTRACT**

*This paper intends to expose the benefits of the relationship between animals and the elderly through a literature review of articles, studies, research, projects and news that address this interaction and reported the benefits of it in different contexts. Given the variety of target audiences, objectives and analyses, the results and conclusions of the studies and news were divided into three topics: solitude and touch; company and mental health; Long-Term Care Institutions for the Elderly and Animal-Assisted Interventions. This paper does not propose to present the relationship with animals as a solution for the isolation of the elderly, but rather to elucidate the benefits of this interaction and bring a new look at how animals can be beneficial for this population.*

**Keywords:** elderly; animals; AAI; ageing.

## **INTRODUÇÃO**

Este trabalho se dispõe a expor os benefícios que um animal pode trazer para um idoso e ampliar as reflexões no que diz respeito a essa relação. É importante lembrar que ser um idoso com um animal de estimação em casa e as Intervenções Assistidas por Animais (IAA) realizadas em Instituições de Longa Permanência de Idosos (ILPI) são situações completamente diferentes particularidades a respeito do cuidado com o animal e as responsabilidades dos donos. Porém, o foco deste artigo não é analisar as diferenças e restrições de cada um, mas, sim, expor os benefícios da interação entre o idoso e o animal em ambas as situações.

Segundo Schneider (2008), no mundo ocidental vive-se um afastamento entre aquilo que é rotulado como velho, usado ou antigo. Diferentemente do que acontece em outras culturas, como por exemplo nas orientais, no Ocidente ocorre uma desvalorização e marginalização da população idosa, sendo geralmente tachada como improdutiva e, por vezes, abandonada à própria sorte pelas suas respectivas famílias. Para Lopes (2012), o envelhecido torna-se sinônimo de perda da juventude, isso em mundo no qual a busca por aquilo – e aquele – que é novo e jovem é permanente, uma vez que a juventude é entendida como algo a ser almejado. A juventude tornou-se um padrão de normalidade, saúde e beleza. Porém, envelhecer não é uma variação da juventude, mas sim uma dimensão da vida.

Envelhecer, segundo Schneider (2008), especialmente após o processo de aposentadoria, implica em uma série de alterações na rotina dos idosos. O trabalho, visto como um ambiente promotor de interações sociais, ou seja, que confere um lugar social permeado por independência e juventude, contrapõe-se a uma situação vislumbrada, na aposentadoria, como inativa e improdutiva. Inatividade e improdutividade em uma sociedade capitalista em que produção e consumo são os grandes impulsionadores e na qual alternativas fora do ambiente laboral são muito limitadas. Em resumo, a população idosa se encontra marginalizada, desprovida de função social e solitária. Muito solitária. Nesse contexto, a questão que se coloca é: qual poderia ser a possível participação e contribuição de um animal?

Fuchs (1987) levantou em sua tese de doutorado, baseando-se em entrevistas, os benefícios das interações entre humanos e animais. Para a autora, os animais, por meio de relacionamento e contato, desempenham um papel fundamental na sociedade. Destacam-se o fato de o animal ser uma fonte de afeto, afeto que permite de forma ininterrupta a troca dos afetos dos próprios humanos; o fato de o animal

**Artigo 3**

Idosos e animais: uma relação de pelos,  
rugas e carinho

assumir um papel de facilitação social, em que participa, estimula e interage no desenvolvimento de relações humanas; e o fato de o animal contribuir na redução do isolamento dos idosos, ao permitir, por parte destes, a demonstração de qualidades afetivas. Para o idoso doente, o animal significa vida.

**SOLIDÃO E TOQUE**

No trabalho intitulado *Velhos, cães, gatos e a comunidade*, a autora Marília Anselmo aponta a relação do idoso com a sociedade como sendo dolorida e fragilizada, ao passo que com os animais ela é simples e fácil.

São velhos, porque perderam a esperança no ser humano e na vida. Eles construíram um significado simbólico, em que os seres humanos são os representantes de uma espécie estranha e perigosa, na qual eles não se reconhecem como pertencentes. (...) Frequentemente escuto desabafos como: os bichos são melhores do que as pessoas. Eles não fazem mal para a gente; eu tenho estado decepcionado e frustrado com gente... é mais fácil viver com animais ou é difícil conviver com pessoas. Com os bichos não é (Berzins, 2001).

A colocação acima explicita como é difícil envelhecer em uma sociedade na qual ser velho é ruim e como o processo de envelhecimento é malvisto. Essa visão negativa da velhice só reforça o quão sozinho o idoso está durante seu processo de envelhecimento (Berzins, 2001).

Para Becker (2003), o contato físico é algo de que todos precisam, mas os idosos recebem esse contato menos do que os outros, o que só reforça a solidão na qual se encontram. Baun (2000) cita que o aspecto da pele do idoso, com rugas, manchas e lesões – que nem sempre têm origem no processo de envelhecimento –, por vezes inibe a possibilidade de contato físico. O animal, por sua vez, não tem restrições quanto à idade ou à condição da pele.

**COMPANHIA E SAÚDE MENTAL**

No estudo de Siegel (1993), correlacionou-se a frequência anual de ida ao médico de idosos que possuíam ou não animais de estimação e concluiu-se que na presença de diversos fatores estressantes, como perdas de familiares e amigos, perdas financeiras e assaltos, a frequência praticamente não se alterou ao longo do período de observação no grupo

que possuía animais de estimação, ao passo que houve acréscimos na frequência do grupo sem animais de estimação.

Segundo Siegel:

Sentir-se seguro (25%) e sentir-se amado (21%) foram os benefícios mais citados. Contabilizados juntos, esses dados sugerem que acontecimentos na vida podem levar a uma necessidade de companhia, e que essa necessidade possa resultar em um contato com o médico. Isso pode ocorrer porque o contato com o médico satisfaz o desejo de companhia ou a falta de companhia aumenta a preocupação com questões de saúde. Para donos de animais, no entanto, parece que suas necessidades de companhia são parcialmente atendidas por seus animais. Assim sendo, donos de animais não demonstraram um aumento na utilização do serviço médico após alguma situação marcante em sua vida (Siegel, 1993, p. 5, tradução livre).

Siegel (1993) observou ainda que, se o animal de estimação for um cachorro, o tipo de relação é diferente da que se estabelece com outras espécies, em especial pelo fato de a pessoa ter de sair mais de casa por conta das caminhadas com o animal. Esta última observação foi corroborada por Gretebeck (2013), indicando que idosos com cães realizam mais atividades físicas do que os que possuíam (ou não) outros tipos de animais de estimação.

Segundo a pesquisa de Pereira e Wendt (2012), idosos que têm animais de estimação costumam adoecer menos e têm menos depressão. Eles se sentem úteis já que precisam cuidar da saúde e bem-estar do animal. Não só ocorre uma sensação de utilidade, como também faz com que eles se mantenham ativos diante das responsabilidades do cuidado. O idoso cria um vínculo de afetividade com seu bicho e o animal passa a ser um companheiro e uma distração em meio à solidão. Todos esses aspectos ajudam a preservar a saúde física e mental.

Segundo Becker (2003) é frequente entre idosos a crença de que o houve de bom já aconteceu, está no passado. O animal de estimação, nesse contexto, torna o momento presente valorizado e com isto faz com que o idoso aproveite o aqui e agora.

Hart, em sua pesquisa de 1993 (Becker, 2003), observou que durante entrevistas com idosos que tinham cães, estes eram um dos principais assuntos e havia uma forte relação com o presente, ao passo que para aqueles sem cães, o foco era no passado.

Ambas as constatações trazem a reflexão de como o animal pode

**Artigo 3**Idosos e animais: uma relação de pelos,  
rugas e carinho

ajudar a melhorar a imagem que os próprios idosos têm de sua velhice, uma vez que ela não é só composta dos anos que já passaram e pode existir afeto, carinho e momentos marcantes no aqui e agora. Sem dúvida essa visão negativa sobre a velhice que os próprios idosos apresentam é fruto de preconceitos já enraizados na sociedade sobre como a velhice é uma fase a ser temida e evitada.

Malani (2019), em seu estudo com cerca de 2.000 participantes entre 50 e 80 anos, indicou que para 90% dos que possuíam cães, gatos e pássaros ter os animais os ajudavam a desfrutar da vida e se sentirem amados. Cerca de 80% indicaram que a existência de seus animais de estimação era um redutor de estresse. Quanto à faixa etária, a autora observou que a probabilidade de ter um bicho de estimação diminuía com o avanço da idade e que a maior parte dos participantes indicou depender do auxílio de outras pessoas para poderem cuidar dos seus animais.

Foi relatado pelos entrevistados que os animais os auxiliam a desfrutar da vida, se sentirem amados, fisicamente ativos, menos estressados, terem menor ênfase em problemas físicos e emocionais, contribuir para o estabelecimento de uma rotina e disciplina, gerando uma sensação de propósito, além de possibilitar e facilitar a interação com outras pessoas (Malani, 2019).

Jansen (2019) relata o caso de um senhor de 80 anos que não gostava de gatos até que um dia a filha levou sua gata para passar com ele uma tarde e ele não permitiu que ela fosse levada de volta. Passados alguns meses outra gata foi encontrada e ele passou a cuidar das duas:

“Antes eu chegava aqui e não tinha nada, ninguém. Agora, tem as gatinhas, então quando eu chego em casa procuro logo onde elas estão”, ele conta. “Você fica mais ativo, sim, é muito bom. Quem não gosta de animal nenhum fica meio vazio, eu acho” (Jansen, 2019).

Jansen (2019) entrevistou especialistas de diversas áreas que apontaram os efeitos positivos quando há um animal de estimação, dentre os quais a possibilidade de conhecer outras pessoas – que tenham ou não animais de estimação –, manterem-se mais ativas e sentirem-se menos solitárias pelo fato de ter a companhia do animal. Esta função de companhia é enaltecida ao longo dos textos e entrevistas com os especialistas como o contraponto à solidão e à sucessão de perdas, tão frequentes no processo de envelhecimento.

### **INSTITUIÇÕES E INTERVENÇÕES ASSISTIDAS POR ANIMAIS (IAA)**

Como dito anteriormente, o processo de envelhecimento dentro de uma sociedade de consumo voltada para a busca constante da juventude pode se tornar extremamente solitário e isolado, uma vez que a comunidade velha vai se tornando invisível quando deixa de ser considerada força produtiva. A pessoa se vê cada vez mais sozinha e o animal traz uma mudança dentro de uma casa na qual há muito tempo o telefone não toca e poucas palavras são ditas no dia a dia. Mas, e quando o idoso vive em uma instituição na qual existem regras e muitas vezes a presença de animais de estimação não é permitida?

No início da década de 1990, Bill Thomas, baseado em suas observações de que “as casas de repouso são o único lugar do mundo em que só há uma espécie, os idosos” criou e implantou o projeto Eden Alternative:

Ele e seus colegas acrescentaram plantas, animais, jardins, aves e crianças para que o lugar se parecesse o menos possível com um depósito para agonizantes e mais como um lar autêntico. Os funcionários instalavam gaiolas com passarinhos em suportes nos quartos de qualquer residente que pedisse. Adquiriram cachorros, gatos, coelhos e galinhas. O drama das relações entre as espécies (gatos querendo observar os passarinhos, cachorros e gatos dormindo juntos) gerou uma interação positiva e intensa entre os funcionários e os residentes, melhorando o moral de todos (Becker, 2003, p. 222).

As modificações resultaram em uma acentuada redução na rotatividade da mão de obra, na quantidade de prescrições médicas e na aplicação de psicotrópicos com o intuito de controlar pacientes mais agitados:

A rotatividade anual da indústria, com assistentes de enfermagem mudando de emprego é de 104%, segundo Thomas. Em Chase, essa proporção caiu para 26%. Ao longo de dois anos, a quantidade de remédios receitados para serem tomados todos os dias pelos residentes caiu de 3,7% para 2,4% (Becker, 2003, p. 223).

As modificações propostas e implantadas por Bill Thomas foram multiplicadas nos Estados Unidos havendo, em 2016, cerca de 200 estabelecimentos certificados a trabalharem com a abordagem integrativa entre o idoso, a natureza e os animais, proporcionando aos idosos uma maneira mais saudável de envelhecer (Eden Alternative, 2016).

**Artigo 3**Idosos e animais: uma relação de pelos,  
rugas e carinho

Baun, Jessen e Cardiello analisaram o efeito da presença de animais em asilos, utilizando-se de pássaros colocados em alguns quartos. Observaram que nesses quartos as equipes de atendimento, incluindo médicos, enfermagem e auxiliares permaneciam mais tempo. Um dos participantes observou que o médico passava pelo quarto todas as manhãs e assobiava para o passarinho. A presença dos pássaros produziu efeitos muito positivos no tratamento de quadros depressivos, havendo piora dos sintomas quando os animais foram retirados. A presença de pássaros nos quartos passou a ser recomendada por alguns médicos da instituição, dado o incremento no ânimo dos idosos (Jessen, Cardiello e Baun, 1996).

O primeiro trabalho brasileiro em que se registrou a utilização de animais como recurso terapêutico data dos anos 1950, no Centro Psiquiátrico Nacional Pedro II, no Rio de Janeiro, de autoria da médica psiquiatra Nise da Silveira. Ela se referia ao termo “afeto catalisador” como sendo uma relação positiva com coterapeutas que possibilitava ao paciente confiar em alguém e com isto poder ampliar a sua rede de relacionamentos tanto em termos das pessoas quanto em termos de ambientes. O papel de coterapeuta, por sua vez, não precisaria, necessariamente, ser desempenhado por pessoas e foi baseada nesta constatação que Nise passou a analisar quais eram os efeitos desencadeados nos pacientes internados a partir da interação com os animais (Silveira, 1981).

Hannelore Fuchs, veterinária e psicóloga, foi outra pesquisadora brasileira de enorme relevância na utilização de animais com finalidade terapêutica. Ela foi fundadora a Abrazoo (Associação Brasileira de Zooterapia) e o Projeto Petsmile. A ideia do projeto surgiu enquanto Fuchs desenvolvia nos Estados Unidos sua tese sobre a relação do animal de estimação e seu dono. A técnica da Terapia Assistida por



**O primeiro trabalho brasileiro em que se registrou a utilização de animais como recurso terapêutico data dos anos 1950, no Centro Psiquiátrico Nacional Pedro II, no Rio de Janeiro, de autoria da médica psiquiatra Nise da Silveira.**

Animais (TAA) já era difundida em outros países, mas pouco conhecida no Brasil. Segundo ela, “o bicho ouve, conforta, tudo isso através do diálogo que se estabelece pelo toque” (Coren/SP, 2004).

O projeto consistia, entre outras atividades, em visitas mensais com animais de estimação a uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) na cidade de São Paulo. Segundo a diretora dessa instituição, a iniciativa visava “trazer motivação, calor humano e melhorar a qualidade de vida dos hóspedes”. Ela acrescentou que “por meio do animal, o voluntário abre uma ponte para que o idoso interaja com o mundo”. Uma das enfermeiras relatou que as visitas produziam efeitos positivos nos idosos, que passaram a comer, dormir e se comunicar melhor (Coren/SP, 2004).

A partir da iniciativa de Fuchs, outros projetos de IAA vêm sendo criados no Brasil. A IAA é entendida como uma intervenção que incorpora animais na saúde, educação e serviços com o propósito de ganhos terapêuticos e promoção de saúde. A Terapia Assistida por Animais (TAA), a Educação Assistida por Animais (EAA) e a Atividade Assistida por Animais (AAA) são formas de IAA (Pet Partners, 1983).

No Brasil, já foram realizados alguns estudos sobre a inserção de animais na vida de idosos institucionalizados, por meio das IAA e seus efeitos. Como exemplo, no ano de 2003 foi criado um projeto que integrou os cursos de medicina veterinária e odontologia da Universidade Estadual Paulista (Unesp) de Araçatuba, visando implementar a AAA junto ao atendimento odontológico de pacientes idosos, moradores em ILPI e portadores de necessidades especiais, sendo analisados seus efeitos físicos, emocionais, comportamentais e sociais. Segundo os funcionários, algumas dificuldades de relacionamento interpessoal, agressividade e irritabilidade foram minimizadas com as visitas. Além disso, a presença dos animais fez com que muitos idosos estivessem mais dispostos para a realização de fisioterapia e exercícios leves ao ar livre. Eles também perceberam uma melhora da saúde, do convívio social e dos aspectos emocionais, que foram percebidos pela alegria que os idosos demonstravam nas visitas (Silva, 2009).

Por sua vez, Carvalho, Costa e Viadanna realizaram uma intervenção com animais e pesquisa sobre seus impactos em duas ILPI em Uberlândia (MG), durante dois meses. Visitas com dois cães eram realizadas semanalmente e tinham duração de uma hora. Observaram-se comportamentos como: sorrisos, vontade de acariciar os animais, vocalização sem produzir palavras ou com verbalização, diminuição de brigas e discussões, aumento da interação e socialização dos idosos com

**Artigo 3**Idosos e animais: uma relação de pelos,  
rugas e carinho

os cães, com a equipe executora do projeto e com os outros residentes. Os idosos foram avaliados antes e depois das sessões pela equipe multidisciplinar da instituição, sendo registrados diminuições na ansiedade e irritabilidade, aumento das demonstrações de afeto e melhoria da memória (Carvalho, 2011).

No início do projeto os idosos estavam tímidos e distantes, mas ao longo do processo foi percebida uma melhoria do diálogo e maior aproximação com os cães. Com frequência solicitavam informações sobre quando seria o próximo encontro e a quantidade dos residentes nas visitas realizadas em ambas as instituições aumentou. Segundo os pesquisadores, houve um aumento da intimidade dos idosos tanto com os animais quanto com a equipe. Além disso, também foi registrada uma melhoria no bem-estar dos próprios terapeutas e os cães se tornaram figuras de companheirismo e amizade para os idosos (Carvalho, 2011).

O estudo realizado por Stumm, Medeiros e Ressel (2012) buscou relatar o uso da TAA como facilitadora no cuidado de mulheres idosas institucionalizadas. Nesse estudo integrado entre estudantes de enfermagem e medicina veterinária em uma instituição de longa permanência de caráter filantrópico em Santa Maria (RS), a TAA foi aplicada como facilitadora no cuidado de mulheres idosas institucionalizadas. Os encontros tinham duração de uma hora e meia e foram realizados semanalmente no período de 2008 a 2009. As observações foram registradas em um diário de campo e parte delas será relatada a seguir:

[...] durante as primeiras visitas, percorremos a instituição com os animais a fim de perceber a reação das idosas frente a algo inesperado, diferente da rotina a que estavam condicionadas. Quando avistavam nossa chegada com os animais, demonstravam alegria anunciando a presença dos cães e se reuniam na porta para nos receber, demonstrando ansiedade. Ao entrarmos com os animais na instituição percebemos diferentes reações por parte de todas as pessoas envolvidas naquele contexto, tanto das idosas, quanto dos funcionários. A presença do animal trouxe a quebra da rotina, algo novo, diferente, inesperado àquele local. Foi possível perceber reações de medo, espanto, alegria, aproximação, fuga, interesse, agitação, entre tantas outras, as quais dependem das concepções individuais de cada sujeito frente às suas vivências com animais e com aquele local (Stumm, 2012, p. 4).

Os pesquisadores relataram que muitas das idosas da ala psiquiátrica não se comunicavam com a equipe de saúde e mantinham-se distante das outras internas. Na presença dos cães, elas ficavam atentas ao animal, tocando-os e “expressando sentimentos de alegria” por meio de sorrisos e conversas com o animal, em contraste com a apatia e a introspecção que demonstravam em outros momentos, segundo os profissionais da instituição. Essa mudança foi evidenciada quando uma participante que raramente se comunicava (estava sempre séria e com o olhar distante) passou a falar sobre os animais, elogiá-los e sorrir quando os de pequeno porte eram colocados em seu colo. Nesse momento a comunicação era facilitada e era possível conversar com ela sobre os cães e o como ela se sentia interagindo com eles. Quando o encontro acabava, ela voltava a se manter distante (Stumm, 2012).

Durante os encontros, os pesquisadores aproveitavam os momentos de abertura para conversar com as idosas sobre suas histórias de vida e foram relatadas memórias de animais de estimação na infância e lembranças das famílias. Foi concluído que a TAA pode ser benéfica como precursora de uma melhoria da qualidade de vida de idosos institucionalizados, uma vez que, no estudo, o afeto criado na relação com os animais levou a um progresso na interação das idosas com o ambiente e as demais pessoas a sua volta (Stumm, 2012).

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Para Klein (2007), “(...) o animal por si só, desempenha uma presença viva, afetiva e concreta, que evoca os sentimentos e emoções, como alegria, serenidade, medo, raiva e tristeza”. O bicho inserido dentro de uma casa altera o comportamento de todos que convivem com ele. Os animais têm a capacidade de ajudar no restabelecimento da saúde psíquica e física, tornando-se um novo recurso auxiliar de tratamento, muitas vezes mais eficiente e simples do que outros métodos (Flôres, 2009).

Ter o animal presente gera uma rotina de cuidado, ajuda a pessoa idosa a se concentrar no presente e desfrutar os momentos com seu bicho. É uma companhia que não enxerga a pessoa idosa como velha e gasta. Em instituições de longa permanência, tem o potencial de reduzir o consumo de remédios, estimular a comunicação do residente e tornar o ambiente da instituição muito mais agradável e alegre.

Os projetos de IAA em ILPI deveriam ser ampliados, dada a importância e o impacto de poucas visitas. No que diz respeito às instituições,

**Artigo 3**Idosos e animais: uma relação de pelos,  
rugas e carinho

é essencial repensar o modelo das mesmas, que não permitem a presença constante de animais. Essa reflexão não diminui a necessidade de se aplicar medidas rígidas de higiene e cuidado tanto com os residentes quanto com os bichos, mas, sem dúvida, os poucos trabalhos apresentados nesse artigo elucidam a necessidade de se pensar em novas propostas que busquem melhorar a vida dos idosos que vivem nessas instituições. Sem dúvida, o Eden Alternative pode ser usado como referência para essas propostas.

Que a presença dos animais se expanda pelas instituições e lares e que os seres humanos, de todas as idades e com todos os tipos de carências, sejam elas limitações físicas, psicológicas e afetivas, possam, cada vez mais, se beneficiar deste contato. A população idosa está aumentando a cada dia e precisamos pensar em como cuidar dessa população, afinal um dia estaremos no lugar deles.

É importante ressaltar que o conteúdo deste artigo não busca expor a relação entre idosos e animais como uma solução para a situação de abandono e esquecimento que essa população se encontra atualmente. De maneira nenhuma a presença e companhia de um animal permite um distanciamento da vida da pessoa idosa, já que agora ela tem um bicho para lhe fazer companhia. É necessário repensar qual é o papel do idoso em nossa sociedade ocidental e quais mudanças deveriam ser feitas para que o envelhecimento seja muito mais digno do que é atualmente. Este artigo busca divulgar como a interação entre idosos e animais pode ser benéfica, mas não propõe essa interação como uma solução para a marginalização, falta de interesse por parte da sociedade e abandono dessa população.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- BECKER, M. *O poder curativo dos bichos*. São Paulo: Bertrand Brasil, 2003.
- BERZINS, M. A. Velhos, cães, gatos e a comunidade. *Revista Kairós*. São Paulo, v. 4, n. 1, jun. 2001, p. 171-180.
- CARVALHO, N., et al. Importância da relação cão-idoso para aprimoramento da qualidade de vida em instituições de longa permanência para idosos na cidade de Uberlândia, MG. *Em Extensão*, Uberlândia, v. 10, n. 1, p. 128-138, jan.-jun. 2011.
- COREN/SP. Projeto Pet Smile. Terapia mediada por animais. *Revista Coren/SP*. São Paulo, n. 53, set.-out. 2004. Disponível em: <[https://www.coren-sp.gov.br/sites/default/files/53\\_o.pdf](https://www.coren-sp.gov.br/sites/default/files/53_o.pdf)> Acesso em: 28 out. 2018.
- JANSEN, R. Animais de estimação ajudam no envelhecimento saudável, aponta estudo. *O Estado de São Paulo*. São Paulo, 4 abr. 2019. Disponível em: <<https://brasil.estadao.com.br/noticias/geral,animais-de-estimacao-ajudam-no-envelhecimento-saudavel-aponta-estudo,70002778859>> Acesso em: 4 abr. 2019.

- JESSEN, C.; CARDIELLO, F.; BAUN, M. O convívio com pássaros para atenuar a depressão, a solidão e o moral baixo de idosos em centros de reabilitação especializados. *Psychological Reports*, p. 339-348, 1998.
- FLÔRES, L. N. *Os benefícios da interação homem animal e o papel do médico veterinário*. Porto alegre, RS. 2009. Monografia (especialização em clínica médica de pequenos animais) – Universidade Federal Rural do Semi-Árido. Disponível em: <<http://docplayer.com.br/10306764-Os-beneficios-da-interacao-homem-animal-e-o-papel-do-medico-veterinario.html>> Acesso em: 12 abr. 2018.
- FUCHS, H. *O animal em casa: um estudo no sentido de desvelar o significado psicológico do animal de estimação*. Tese de doutorado. São Paulo: Universidade de São Paulo, 1987.
- GRETEBECK, K. A. et al. Dog ownership, functional ability, and walking in community-dwelling older adults. *Journal of Physical Activity and Health*, p. 646-655, 2013. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/35fa/3553f8cd700dabec288ba3dd4e88d18418od.pdf>. Acesso em: 23 fev. 2019.
- KLEIN, M. Z. *Possíveis benefícios da relação criança/equino na equoterapia*. Monografia (graduação em psicologia). Biguaçu, Universidade do Vale do Itajaí, 2007. Disponível em: <[https://patastherapeutas.com.br/pesquisas/data/files/191/1599866634\\_IpAdeGWBZjvybdD.pdf](https://patastherapeutas.com.br/pesquisas/data/files/191/1599866634_IpAdeGWBZjvybdD.pdf)>. Acesso em: 13 jan. 2021.
- LOPES, P.; EDUL, M. A velhice no século XXI: a vida feliz e ainda ativa na melhor idade. *Acta Scientiarum. Human and Social Sciences*, v. 34, n. 1. Maringá, 2012. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHumanSocSci/article/view/16197>. Acesso em: 13 jan. 2021.
- MALANI, P. (coord.). How pets contribute to healthy aging. *University of Michigan National Poll on Healthy Aging*, apr. 2019 Disponível em: <[https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/148428/NPHA\\_Pets-Report\\_FINAL-040319.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/148428/NPHA_Pets-Report_FINAL-040319.pdf?sequence=3&isAllowed=y)>. Acesso em: 4 ago. 2019.
- O ESTADO DE SÃO PAULO. *Cães trazem mobilidade e segurança para aqueles que não enxergam*. São Paulo, p. A9, 12 out. 2018.
- PEREIRA, N.; WENDT, S. B. T. A terceira idade e o bem-estar animal. *Ágora*, v. 16, n. 2, abr. de 2012. Disponível em: <<http://www.periodicos.unc.br/index.php/agora/issue/view/11>>. Acesso em: 3 jan. 2019
- PET PARTNERS. *Terminology-industry and pet partners terms*. Disponível em: <https://petpartners.org/learn/terminology/>. Acesso em: 16 abr. 2018.
- SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia*, v. 25, n. 4, Campinas, 2008.
- SIEGEL, J. M. Stressful life events and use of physician services among the elderly: the moderating role of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 58, n. 6, p. 1.081-1.086, 1990. Disponível em: <<https://psycnet.apa.org/fulltext/1990-31740-001.html>>. Acesso em: 17 abr. 2018.
- SILVA, E. Y. T. et al. Incremento da saúde e da qualidade de vida de idosos institucionalizados através da convivência com animais de companhia e atividade assistida por animais (AAA). *Rev. Ciênc. Ext.* v. 5, n. 2, p. 84-85, 2009.
- SILVEIRA, N. *Imagens do inconsciente*. Rio de Janeiro: Alhambra, 1981.
- STUMM, K. E. et al. Terapia Assistida por Animais como facilitadora no cuidado a mulheres idosas institucionalizadas. *Revista de Enfermagem UFSM*, Rio Grande do Sul., jan.-abr. 2012, p. 205-212.

**4**

**O Trabalho Social  
com Idosos (TSI)  
do Sesc/DF em  
tempos de covid-19:  
reconfigurações  
dos processos  
de trabalho do  
serviço social**

[Artigo 4, páginas de 60 a 75]





**Ana Carolina Castro  
Pereira da Cunha**

*Assistente social do Sesc/DF,  
mestra em políticas sociais  
pela Universidade  
de Brasília (UnB).  
anacarolina@sescdf.com.br*

**Karolaine dos  
Santos Bezerra**

*Graduanda em serviço  
social na UnB.  
karolaine19@gmail.com*

**Nathally Dias  
Andrade Cardoso**

*Graduanda em serviço  
social na UnB.  
nathallycdc@hotmail.com*

**Tatiane Vieira  
do Nascimento**

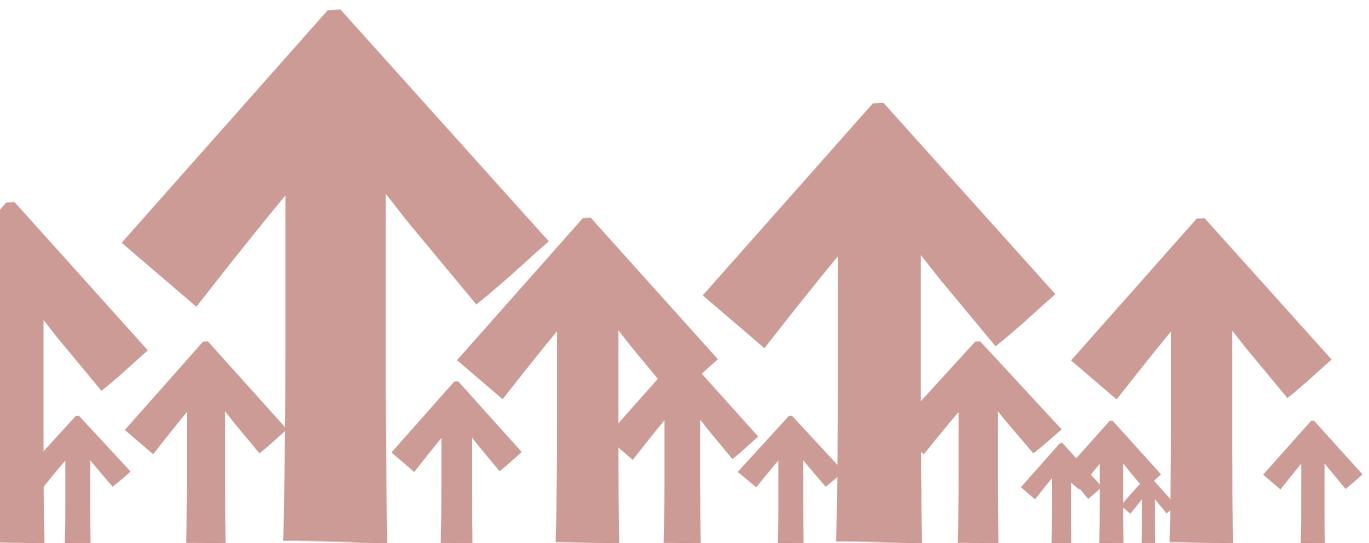
*Assistente social do  
Sesc/DF.  
tatianen@sescdf.com.br*

**Thayane Duarte  
Queiroz**

*Assistente social do Sesc/  
DF, doutoranda e mestra  
em políticas sociais  
pelo Programa de Pós-  
Graduação em Política  
Social (PPGPS) da UnB.  
thayaneq@sescdf.com.br*

**Vitória Regina Alves  
Rodrigues**

*Graduanda em serviço  
social na UnB.  
alve.s@outlook.com*



**Artigo 4**

O Trabalho Social com Idosos (TSI) do Sesc/DF em tempos de covid-19: reconfigurações dos processos de trabalho do serviço social

**RESUMO**

A realidade social está em constante mudança e requer análise atenta do profissional de serviço social para refletir criticamente sobre seus processos de trabalho. O ano de 2020 ficou marcado pela crise sanitária da covid-19, que causou mudanças significativas no âmbito da vida da população. O Sesc/DF, há mais de 50 anos, tem como um dos focos o Trabalho Social com Idoso (TSI) que, no Distrito Federal, é coordenado por assistentes sociais. Dessa forma, o novo contexto apresentado trouxe a necessidade de reconfigurações do fazer profissional. Com base no projeto Ético-Político, foram pensadas novas estratégias para atender à população idosa vinculada ao Grupo dos Mais Vividos do Sesc/DF. Para isso foi realizada uma revisão bibliográfica sobre a temática de envelhecimento, relacionando-a com as atribuições e competências do assistente social, de forma a subsidiar este relato de experiências.

**Palavras-chave:** serviço social; Sesc/DF; covid-19.

**ABSTRACT**

*The social reality is constantly changing and requires careful analysis by the social worker to critically reflect on the work processes. 2020 was marked by the health crisis of covid-19, which caused significant changes in the lives of the population. Sesc/DF has been focus in Social Work with the Elderly for more than fifty years, which in the Federal District is coordinated by social workers. Thus, the new context presented brought the need for reconfigurations of professional practice. Based on the Ethical-Political Project, new strategies were devised to serve the elderly population linked to the Grupo dos Mais Vividos in Sesc/DF. For this, a bibliographic review on the theme of aging was carried out, relating it to the duties and skills of the Social Worker, in order to support this report of experiences.*

**Keywords:** social work; Sesc/DF; covid-19.

## **INTRODUÇÃO**

O Brasil e o mundo viveram um contexto adverso provocado pela pandemia da covid-19 (*Coronavirus disease*) e seus desdobramentos nas mais diversas dimensões da sociedade: social, econômica, política e cultural, entre outras. Medidas e ações foram executadas para a prevenção da doença causada pelo novo coronavírus, entre elas uma se mostrou fundamental: o distanciamento social. Desta forma, o Distrito Federal, estados e municípios brasileiros decretaram o fechamento de estabelecimentos passíveis de aglomerações, visando manter o máximo de indivíduos em suas residências e reduzir a curva do contágio da doença. Diante desse cenário, espaços de trabalho e, conseqüentemente, fazeres profissionais estão se readaptando à nova realidade dos trabalhos remotos e em home office.

Por sua vez, os assistentes sociais experienciaram a intensa tarefa de reconfigurar os processos de trabalho profissional que exigiam, em sua grande maioria, o contato direto com os usuários dos serviços, bem como a realização de trabalhos com grupos. É o caso vivenciado pelos assistentes sociais do Sesc/DF. Um dos principais eixos da atuação do serviço social no Sesc/DF consiste no Trabalho Social com Idosos (TSI), realizado nas unidades do Distrito Federal por meio do Grupo dos Mais Vividos (GMV), que atende à população com idade igual ou acima de 60 anos, promovendo um envelhecimento ativo com condições de autonomia, protagonismo, participação social e dignidade. As atividades realizadas pelo GMV possuem caráter socioeducativo, recreativo e cultural e são grupais, característica essa que no contexto de pandemia se tornou preocupante, tanto pelo fato do público atendido fazer parte do grupo de risco, como pelo quantitativo de integrantes em cada atividade.

O desafio posto aos assistentes sociais estava em planejar, estruturar e executar atividades junto ao GMV a distância, considerando as desigualdades no acesso à internet e as particularidades do público idoso no contato com as tecnologias e ferramentas de comunicação. O presente trabalho buscou analisar como esse desafio foi enfrentado, fazendo com que o serviço social do Sesc/DF se mantivesse presente e ativo na vida dos integrantes do grupo mesmo diante das circunstâncias atípicas de intervenção profissional ocasionadas pela pandemia da covid-19. Para tanto, adotou-se a revisão bibliográfica e o relato de experiência profissional como metodologia, destacando como temas centrais nessa discussão: envelhecimento, gerontecnologia e processos de trabalho do serviço social a fim de aproximar o papel da profissão

#### Artigo 4

O Trabalho Social com Idosos (TSI) do Sesc/DF em tempos de covid-19: reconfigurações dos processos de trabalho do serviço social

frente às demandas do segmento idoso em tempos de pandemia e as estratégias adotadas pela Coordenação de Assistência (COA) do Sesc/DF.

### 1. ENVELHECIMENTO E SERVIÇO SOCIAL

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente em nível mundial. No Brasil, a mudança em curso do perfil demográfico aponta para uma sociedade cada vez mais envelhecida. A população brasileira é composta de mais de 210 milhões de pessoas<sup>1</sup> e, segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua Anual (PNA-DCA) do ano de 2019, a população idosa – indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos – ultrapassa 15% da população total. Sobre esse processo de mudança demográfica, Simões (2016, p. 8) aponta:

As transformações no padrão demográfico até então vigente iniciaram-se de forma tímida, a partir dos anos 1940, quando se nota um consistente declínio dos níveis gerais de mortalidade, não acompanhados, concomitantemente, por uma redução dos níveis de natalidade. (...) A radical transformação ocorrida no padrão demográfico constitui uma das mais importantes modificações estruturais verificadas na sociedade brasileira.

A projeção populacional realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) é de que no ano de 2060 o segmento idoso corresponda a 25,49% da população total, evidenciando expressivo aumento em relação aos dados do ano de 2019. Em vista disso, o envelhecimento se coloca como uma questão importante ao pensar a sociedade, de forma a exigir empenho público e coletivo para a manutenção da vida dessas pessoas com condições de dignidade.

O fenômeno do envelhecimento faz parte do processo de desenvolvimento humano e, embora seja universal e inerente à condição dos seres humanos, se apresenta de formas distintas entre os indivíduos. Silva (2016) afirma o caráter heterogêneo da velhice, em que o processo de envelhecimento é perpassado por questões sociais, econômicas, culturais e raciais, entre outros aspectos no que tange à vida em sociedade. Desse modo, “a velhice é uma experiência que se processa de forma diferente para homens e mulheres, para brancos, negros e indígenas, tanto nos aspectos sociais, econômicos, quanto nas condições de vida” (Silva, 2016, p. 226).

**1** Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) com referência para o ano de 2019 estimavam a população em 210.147.125 pessoas.

Diante das desigualdades sociais que marcam a conjuntura brasileira, se faz imprescindível reconhecer esse caráter heterogêneo do envelhecimento para a formulação e implementação de políticas públicas sociais que atendam às demandas crescentes da população idosa em suas diferentes expressões. Essas demandas são advindas de um contexto capitalista de exclusão dessa população, na qual os idosos são estigmatizados como improdutivos e não recebem a devida atenção estatal e da sociedade para questões que tangem o respeito, a dignidade, a autonomia e a participação social.

Embora o Brasil tenha uma avançada legislação de proteção à pessoa idosa, o Estatuto do Idoso, sancionado em 2003, enfrenta desafios para sua efetivação. Assegurar os direitos básicos aos indivíduos em contextos de pobreza e violência, entre outros, é o principal deles, pois “o envelhecimento da população está se processando em meio a condições de vida, para parcelas imensas da população, ainda muito desfavoráveis” (Bieger et al., 2013, p. 5). Dentro do capitalismo, o processo de envelhecer se defronta com as limitações para as condições de um envelhecimento digno.

É nesse cenário de encontro do envelhecimento populacional com a necessidade de garantir o acesso desse segmento aos seus direitos que se localiza a atuação do serviço social. A intervenção profissional é requerida para responder às necessidades sociais, de modo que o idoso consiga acessar atendimentos, benefícios e serviços que garantam os direitos previstos no art. 3º do Estatuto do Idoso. Trabalha-se, ainda, para a redução dos reflexos da discriminação e/ou preconceito para com a população idosa, mais comumente denominado de ageísmo.

Em um sentido mais amplo, o serviço social contribui para um “envelhecimento ativo”, termo definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005, p. 13). Essa contribuição se dá pelo fazer profissional voltado a potencializar a condição de sujeito de direitos das pessoas idosas, com base na autonomia e participação social.

Conforme colocado por Souza (2003), a função educativa e política do serviço social em sua prática junto ao público idoso é mais do que assegurar direitos, pois o profissional deve pautar sua atuação para que o idoso se identifique como ser ativo nas relações sociais, integrando indivíduos, famílias, sociedade e Estado para a superação

**Artigo 4**

O Trabalho Social com Idosos (TSI) do Sesc/DF em tempos de covid-19: reconfigurações dos processos de trabalho do serviço social

do ageísmo e o reconhecimento de seu papel social. Dessa maneira, o assistente social exprime o caráter transformador e reflexivo da profissão, buscando a construção de uma sociabilidade favorável às questões do envelhecimento.

É nessa direção que os assistentes sociais inseridos na Coordenação de Assistência (COA) do Sesc/DF atuam junto ao público idoso na realização do Trabalho Social com Idosos (TSI) que tem como principal objetivo oferecer atividades que promovam o envelhecimento ativo em todas as direções, utilizando a metodologia de grupo como meio central de atendimentos, de maneira a alcançar a construção de um espaço coletivo de socialização e troca de conhecimentos (Sesc, 2010).

**2. O TRABALHO SOCIAL COM IDOSOS (TSI) NO SESC/DF**

O TSI tem um longo histórico no Sesc e constitui-se enquanto política social da instituição a nível nacional, estando presente em 27 estados. É necessário ressaltar que o Sesc realiza atividades com o público idoso desde a metade dos anos 1980, no entanto, inicialmente essas atividades eram voltadas para a recreação e o lazer desse grupo populacional. É a partir dos anos 2000 que a dimensão socioeducativa se incorpora nessas atividades, que passam a ser coordenadas pelo Programa de Assistência (Sesc, 2010).

Conforme o Módulo Político (2010) que orienta essa política na instituição, há três diretrizes de atuação do TSI: a) relações intergeracionais: possibilita aos idosos o contato com diferentes gerações (crianças, adolescentes e adultos) a fim de estabelecer relações de valorização dos saberes; b) gerontologia como tema transversal: possibilita a compreensão da velhice considerando os aspectos biopsicossociais e reforçando o papel social do idoso; c) protagonismo do idoso: possibilita que os atendidos pelo TSI se tornem multiplicadores dos conhecimentos adquiridos e possam desenvolver ações junto à comunidade.

No Sesc/DF, o TSI se materializa com o Grupo dos Mais Vividos (GMV), realizado nas seguintes unidades operacionais e centros de atividades: Ceilândia, Estação 504 Sul, Gama, Guará, Taguatinga Norte, Taguatinga Sul e 913 Sul. O grupo atende mais de 1.200 idosos e possui um perfil de idade, gênero, situação socioeconômica e origem étnico-racial diverso, o que evidencia o caráter heterogêneo do envelhecimento. No entanto, são as mulheres idosas que ocupam maior espaço nos grupos, o que pode ser justificado pelo processo de feminização do envelhecimento.



## **O assistente social exprime o caráter transformador e reflexivo da profissão, buscando a construção de uma sociabilidade favorável às questões do envelhecimento.**

O perfil do GMV demonstra a necessidade e a importância da atuação do assistente social no TSI. O envelhecimento se caracteriza como expressão da questão social, pois a partir das relações de produção e reprodução social se materializa em demandas que perpassam as relações de pobreza, gênero, violência e negligência do poder público (Silva, 2016). Dessa forma, há a necessidade do trabalho de orientação e acompanhamento social (Vieira e Cunha, 2019).

Os processos de trabalho do serviço social com o TSI se desenvolvem em diversas frentes por meio de ações interdisciplinares, com objetivo de considerar o envelhecimento em sua integralidade. Por mais que o assistente social seja o profissional responsável pelo trabalho com grupos, há a constante necessidade da atuação interdisciplinar com áreas distintas de forma a fortalecer o projeto definido pelo Módulo Político. Essa metodologia interventiva se faz necessária devido ao caráter biopsicossocial do envelhecimento, que não considera o idoso apenas na perspectiva biomédica – de perda de funcionalidade –, mas que o percebe enquanto sujeito de direitos que deve ter sua participação e inclusão social asseguradas. Concomitantemente, o envelhecimento deixa de ser uma demanda apenas da saúde para também ser compreendida no campo da justiça social (Vieira e Cunha, 2019).

Deste modo, as atividades oferecidas aos participantes do GMV perpassam diversas áreas e são ofertadas no modo de oficinas, sendo elas: inclusão digital; estimulação cognitiva; teatro; musicalização; expressão corporal; danças e atividades físicas; rodas de conversa sobre gênero, projetos de vida e envelhecimento; projeto Sesc Envelhecer; artes e artesanato; e contação de histórias. Tendo a diversidade de atividades oferecidas e a atuação com profissionais distintos, é fundamental que o/a assistente social compreenda e delimite o seu fazer profissional dentro das atribuições e competências previstas pela Lei de Regulamentação da Profissão 8.662/93, do Código de Ética e do projeto Ético-Político. A partir do cotidiano profissional, a reflexão crítica

**Artigo 4**

O Trabalho Social com Idosos (TSI) do Sesc/DF em tempos de covid-19: reconfigurações dos processos de trabalho do serviço social

se faz fundamental para a compreensão da intencionalidade do serviço social nas ações desenvolvidas para fomentar a garantia de direitos e a promoção de um envelhecimento ativo (Vieira e Cunha, 2019).

A atuação do serviço social com o grupo se dá em diferentes frentes: dimensão educativa; promoção da saúde enquanto direito social; acolhimento social; identificação de vulnerabilidades sociais; e encaminhamentos para a rede socioassistencial, assegurando aos participantes o acesso aos seus direitos.

As atividades socioeducativas desenvolvidas com o GMV estão relacionadas com a dimensão pedagógica do serviço social. Essa intervenção busca, por meio da compreensão da realidade dos usuários, promover uma mudança de paradigma utilizando-se projetos emancipatórios e contribuindo para a construção de pensamento crítico (Mioto, 2009). Esse fenômeno ocorre, pois no desenvolvimento das oficinas são debatidas temáticas sociais como: questões de gênero, raciais, socioeconômicas, preconceito etário e outras. Assim, possibilita a reflexão crítica em temas transversais ao envelhecer.

As concepções apresentadas referentes às metodologias de desenvolvimento das oficinas se relacionam com os dois pilares apresentados por Mioto (2009) no que tange às ações socioeducativas. Nesse sentido, as atividades buscam trabalhar com as dimensões da socialização de informações e com o processo reflexivo. Assim, o TSI trabalha no planejamento e execução de oficinas sistemáticas que buscam intervir de maneira qualificada na valorização da pessoa idosa, para que nesse processo haja o reconhecimento não somente de direitos sociais, mas de sujeitos protagonistas de suas ações. As mediações realizadas seguem o desenho de intervenção de acompanhamento e orientação de grupos, indivíduos e famílias proposto por Mioto (2009):

Espera-se que por meio do processo educativo, o usuário – com informação e reflexão – ganhe mais autonomia para circular no espaço social, tomar decisões sobre as formas de conduzir sua vida, avançar na consciência de sua cidadania e ter participação em diferentes instâncias da esfera pública, especialmente nas de controle social (Mioto, 2009 p. 8).

Contudo, o contexto apresentado pela intervenção do/a assistente social era materializado na realidade pré-pandemia. O ano de 2020 ficou marcado pela crise sanitária causada pelo novo coronavírus, a covid-19. No Brasil, a doença começou a ser noticiada no final do mês de fevereiro, sendo o mês de março o marco para o início da quarentena.

As experiências de distanciamento social fizeram com que os profissionais de serviço social refletissem acerca dos processos de trabalho a fim de alcançar intervenções que garantissem a segurança dos usuários e trabalhadores. Nesse sentido, os assistentes sociais do Sesc/DF deram continuidade às atividades do TSI de forma remota, utilizando principalmente o pilar da gerontotecnologia como ferramenta de inclusão da pessoa idosa ao meio digital e enfrentamento da exclusão social advinda das medidas de segurança necessárias.

### 2.1. A GERONTOTECNOLOGIA E O TSI

No Brasil, a pandemia instalada em decorrência da covid-19 acelerou a incidência de utilização de recursos tecnológicos entre pessoas acima dos 60 anos de idade. Essa, atualmente, é a alternativa mais usada pelo público para cumprir as recomendações da OMS em prol do isolamento social. Em países desenvolvidos, desde a década de 1980, a discussão em torno da relação tecnologia/envelhecimento tem ganhado espaços significativos a fim de proporcionar possibilidades e finalidades dentro do conceito de gerontotecnologia.

Para entender a gerontotecnologia é necessário compreender a terminologia e a amplitude do termo. De acordo com os estudos de Dolls et al. (2016, p. 2.503), a gerontotecnologia é um termo muito amplo que se caracteriza pela interdisciplinaridade da gerontologia com as mais diversas ciências em favor de um envelhecimento ativo e saudável. Assim, os recursos tecnológicos avançam em termos de funcionalidade a partir das necessidades de cada área em promover a qualidade de vida do idoso. Os conceitos tecnológicos usuais dentro da gerontologia são:

Gerontotecnologia TIC (tecnologias de informação e comunicação); m-learning, inclusão digital para idosos; tecnologia assistiva, AAL (*Ambientassisted Living* – ambiente que assiste o viver); ou siglas iguais que podem ter significados diferentes, dependendo do contexto científico, como EADL (*Electronic Aids Todaily Living* – ajuda eletrônica para a vida diária; mas também *Enhanced Activities of Daily Living* – atividades ampliadas da vida diária), entre outros (Dolls et al., 2016, p. 2.503).

Historicamente, o homem utiliza recursos para facilitar seu processo de trabalho diário, o que permite constantes mudanças tecnológicas e avanços sempre que há necessidade de tornar eficiente um processo de trabalho. Nesse sentido, percebe-se que a gerontotecnologia vai além do acesso a smartphones, computadores e redes sociais.

**Artigo 4**

O Trabalho Social com Idosos (TSI) do Sesc/DF em tempos de covid-19: reconfigurações dos processos de trabalho do serviço social



**A atuação do serviço social com o grupo se dá em diferentes frentes: dimensão educativa; promoção da saúde enquanto direito social; acolhimento social; identificação de vulnerabilidades sociais; e encaminhamentos para a rede socioassistencial, assegurando aos participantes o acesso aos seus direitos.**

Ela incorpora um mecanismo para inclusão social do idoso por meio de recursos tecnológicos.

O aporte utilizado no TSI a partir do novo contexto experimentado é a inclusão digital para idosos. Para isso, faz-se necessário destacar as desigualdades que perpassam as relações na sociedade capitalista brasileira, porém, desta vez, com enfoque no campo digital. As tecnologias pressupõem aos seres humanos requisitos que devem ser preenchidos antes de serem acessadas, condições estas que abrangem “capacidade funcional adequada e familiaridade com tecnologias de informação e comunicação” (Freitas e Py, 2016, p. 2.338). As exigências mencionadas propiciam à parcela idosa da população barreiras significativamente maiores em comparação às gerações já familiarizadas com o meio digital.

O envelhecimento é diverso em cada pessoa pois reflete várias dimensões da vida. Por conseguinte, a exclusão digital aparece na contemporaneidade como mais um apontamento da desigualdade social. Por isso, idosos que não têm acesso a condições básicas de vida, possuem baixos níveis de escolaridade e não detêm alta concentração de renda são idosos desfamiliarizados ou com pouco contato com o mundo digital.

Dessa forma, é necessário estabelecer uma relação entre a inclusão digital e o perfil de idosos atendidos pelo TSI do Sesc/DF. É preciso compreender, de maneira embasada, como se dá e em que nível esse público participa das atividades virtuais disponibilizadas por aplicativos digitais em tempos em que o distanciamento social é requerido. Conforme apresentado por Santos et. al (2018), os níveis de escolaridade e a renda familiar dos idosos participantes do TSI são bem demarcados de acordo com cada região administrativa em que se localizam as unidades do Sesc/DF. Os participantes localizados nas regiões centrais de Brasília detêm mais acesso a bens e serviços do que os participantes das regiões periféricas (Santos et al., 2018). Esse fenômeno contribuiu

para caracterizar os desafios enfrentados na realização das atividades remotas destinadas ao público idoso.

#### 2.1.2. O SERVIÇO SOCIAL DO SESC/DF EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19

Diante do cenário de pandemia da covid-19, os assistentes sociais do Sesc/DF passaram a incorporar recursos tecnológicos<sup>2</sup> como instrumentos de intervenção junto ao GMV. Todo esse processo ocorreu de modo a possibilitar uma mediação profissional qualificada, direcionada para o atendimento das demandas dos usuários e para a garantia dos preceitos ético-profissionais.

Neste contexto pandêmico, a publicação da nota técnica sobre o exercício profissional em tempos de pandemia emitida pelo Conselho Federal de Serviço Social (CFESS), em 18 de março de 2020, se mostrou fundamental para o direcionamento do exercício profissional. Nela estão descritos alguns parâmetros centrais para a atuação do assistente social no contexto de pandemia, tendo como eixo basilar a garantia de condições técnicas e éticas para a intervenção profissional, como prevista na Resolução CFESS 493/2006.

(...) devem decidir com autonomia (preferencialmente de forma coletiva) sobre a forma de atendimento mais adequada em cada situação, de modo a atender às orientações [de saúde]. No entanto, caso decidam por atendimentos por **videoconferência**, estes devem ter caráter absolutamente excepcional, considerando a particularidade deste momento (CFESS, 2020).

O CFESS ainda ressalta que, independentemente das situações de atendimentos remotos/virtuais, o assistente social deve ter observância quanto aos princípios éticos e políticos da profissão, dando maior atenção à garantia do sigilo profissional e à inviolabilidade do local de trabalho. A atuação profissional deve atender às regulamentações do Código de Ética (1993). Destaca-se neste artigo o décimo princípio fundamental, que prevê o compromisso com a qualidade dos serviços prestados. Como também o artigo 3º, que define como dever do assistente social a atuação em situações de calamidade pública (CFESS, 1993, p. 27).

A partir dos direcionamentos apontados pelo CFESS, a Coordenação de Assistência do Sesc/DF tem buscado meios de readequar projetos/serviços e atividades a partir de temas e discussões voltadas às demandas da população idosa no contexto pandêmico. Para tal fim, tem

**2** Dentre os recursos tecnológicos utilizados no GMV/DF, destacam-se os aplicativos de conversa, videochamada e redes sociais, tais como: WhatsApp, Messenger, Zoom, Teams, Google Meet, Facebook, Instagram e YouTube.

**Artigo 4**

O Trabalho Social com Idosos (TSI) do Sesc/DF em tempos de covid-19: reconfigurações dos processos de trabalho do serviço social

sido utilizado como instrumento de trabalho as atividades socioeducativas, lúdicas e de socialização desenvolvidas por meio das oficinas de cidadania, projeto Sesc Envelhecer e o projeto Lives: Discutindo Envelhecimento em Tempos de Pandemia. As oficinas de cidadania, anteriormente desenvolvidas presencialmente em encontros semanais, foram adaptadas com o objetivo de diminuir as consequências advindas do processo de distanciamento social. Com isso, foram planejadas atividades multidisciplinares, executadas por aplicativos de celulares, como WhatsApp e Google Meet para fomentar o debate e a reflexão de temas relacionados ao processo de envelhecimento, tais como: direitos sociais, cidadania, violência, diversidade, cultura, lazer e saúde.

O planejamento das atividades foi feito pelos assistentes sociais e estagiários de serviço social, sendo elaborado de forma coletiva pela equipe COA. As atividades são desenvolvidas e executadas levando em consideração a diversidade presente no processo de envelhecimento populacional, portanto, cada ação é direcionada para a realidade social de cada grupo pertencente ao GMV.

O projeto Sesc Envelhecer foi construído com objetivo de desenvolver atividades socioeducativas e culturais por meio da dimensão pedagógico-interpretativa a fim de promover o desenvolvimento da reflexão crítica (Vieira e Cunha, 2019). O projeto conta com quatro eixos temáticos: cidadania, educação e atualidades, saúde do idoso e arte e lazer. Inicialmente as atividades eram realizadas presencialmente, de forma interdisciplinar e multiprofissional. Contudo, ao serem adaptados para modalidade remota, os encontros passaram a ocorrer por meio do aplicativo de reuniões online Google Meet. As ações continuaram sob a coordenação de assistentes sociais e apoio de estagiários em serviço social e também profissionais de áreas diversas, com parcerias internas e externas.

O projeto Lives: Discutindo Envelhecimento em Tempos de Pandemia, criado especificamente durante o contexto da covid-19, possui o intuito de proporcionar a reflexão crítica acerca de temas que perpassam o processo de envelhecimento humano e populacional. O projeto tem como público-alvo a população idosa, os profissionais que atuam com o envelhecimento e o público em geral, não sendo exclusivo para os integrantes do TSI.

As lives que formaram o projeto foram transmitidas, semanalmente, pelas redes sociais do Sesc/DF (Youtube e Facebook). A estrutura metodológica contava com um mediador, assistente social ou psicólogo do Sesc/DF e um palestrante convidado, especialista na área debati-

da. Dentre os temas estão: ageísmo, relação intergeracional, violência contra a pessoa idosa, prevenção de quedas, direitos sociais, musicoterapia e estimulação cognitiva.

Além dos projetos evidenciados acima, também são realizadas nas unidades que atuam com o GMV outras ações e atividades voltadas para as demandas de cada grupo, entre as quais podemos citar a Oficina Bate-Papo Entre Elas; a Oficina Serviço Social Gerontológico; a Oficina de Musicalização; e a Oficina de Memória<sup>3</sup>. Os projetos e atividades buscam seguir os princípios e objetivos descritos no Módulo Político do TSI e visam atender às diversas demandas do processo de envelhecimento que perpassam não somente aspectos sociais, mas também econômicos, políticos, culturais e biológicos.

Paralelamente às atividades virtuais no grupo de WhatsApp, às oficinas por videoconferências e ao projeto Lives, a equipe de assistência social do Sesc/DF também identificou a necessidade de realização de acolhimentos sociais, virtuais ou teleatendimentos com o segmento idoso, tanto de integrantes do GMV como de idosos da comunidade em nível nacional. Os acolhimentos sociais, especialmente dentro do contexto desafiador vivido, mostram-se de suma importância para a identificação e o encaminhamentos das demandas apresentadas por esse público, possibilitando o reconhecimento de situações de vulnerabilidades sociais, violações de direitos e demais riscos sociais aos quais os idosos estão expostos neste período de pandemia.

Um ponto a ser considerado com a realização dos acolhimentos sociais é a relação entre o distanciamento social, enquanto medida de segurança de saúde, e a exclusão social da pessoa idosa. A pandemia demonstra indícios do aprofundamento do processo de exclusão, visto que a participação e a integração social do público idoso eram exercidas expressivamente por meios presenciais.

#### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Considera-se que uma das expressões da questão social vivenciada pela população idosa é a exclusão social. Esse fenômeno pode ocorrer devido a fatores como: aposentadoria e emancipação dos filhos, além do preconceito contra a pessoa idosa. Assim, grupos de convivência social e fortalecimento de vínculos, como o GMV, se apresentam como mecanismos de promoção da socialização, buscando a manutenção da saúde em diversos aspectos, como o social, físico, psíquico e espiritual (Silva et al., 2012).

**3** Para mais informações sobre os projetos, as atividades e as oficinas ofertadas em cada grupo do GMV/DF acesse: <https://www.sescdf.com.br/Paginas/%-C3%81reas/Grupo-dos-mais-videos.aspx>.

**Artigo 4**

O Trabalho Social com Idosos (TSI) do Sesc/DF em tempos de covid-19: reconfigurações dos processos de trabalho do serviço social

A atuação do serviço social do Sesc/DF no contexto de pandemia tem sido de fundamental relevância para a continuidade do TSI, de forma a possibilitar o acesso dos integrantes às atividades e contribuir para a mitigação dos prejuízos trazidos pela pandemia, potencializando o protagonismo social. Entretanto, além de refletir sobre os alcances da intervenção profissional, é preciso também pontuar os desafios e limitações que o contexto de trabalho virtual tem colocado aos assistentes sociais. Para tal fim, é imprescindível a compreensão do envelhecimento populacional enquanto um processo histórico, dialético e contraditório. Assim, o entendimento desse fenômeno requer “(...) uma compreensão da totalidade e da complexidade do ser humano, pois cada aspecto, seja biológico, cultural ou social não está desconectado” (Araldi, 2008, p. 16).

É possível afirmar que a atuação profissional nesse cenário tem atingido o grau de eficácia – alcance de objetivos – proposto, porém, ainda aparece distante do grau de efetividade – resolução de problemas – almejado. Isso se dá porque as desigualdades sociais brasileiras, especificamente as que atingem a população idosa, foram aprofundadas ainda mais, de forma que a gerontecnologia, pilar para o trabalho realizado durante a pandemia, não tenha sido experimentada por boa parcela dos integrantes do GMV. O acesso aos recursos materiais, como celular e internet, e informacionais, como familiaridade com aplicativos digitais, não é democratizado. Por conseguinte, a intervenção profissional enfrenta dificuldade em se efetivar.

Em síntese, apresenta-se como um verdadeiro desafio a ser superado pela equipe de serviço social do Sesc/DF a busca, o planejamento e a execução, conforme os preceitos ético-políticos da profissão, das atividades de maneira crítica e efetiva durante o período de pandemia da covid-19. A equipe continua, portanto, trabalhando para atender às demandas dos idosos, utilizando diferentes mecanismos de trabalho para criar estratégias para a promoção da qualidade de vida, da autonomia e do protagonismo da pessoa idosa por meio de atividades lúdicas, educativas e informativas.

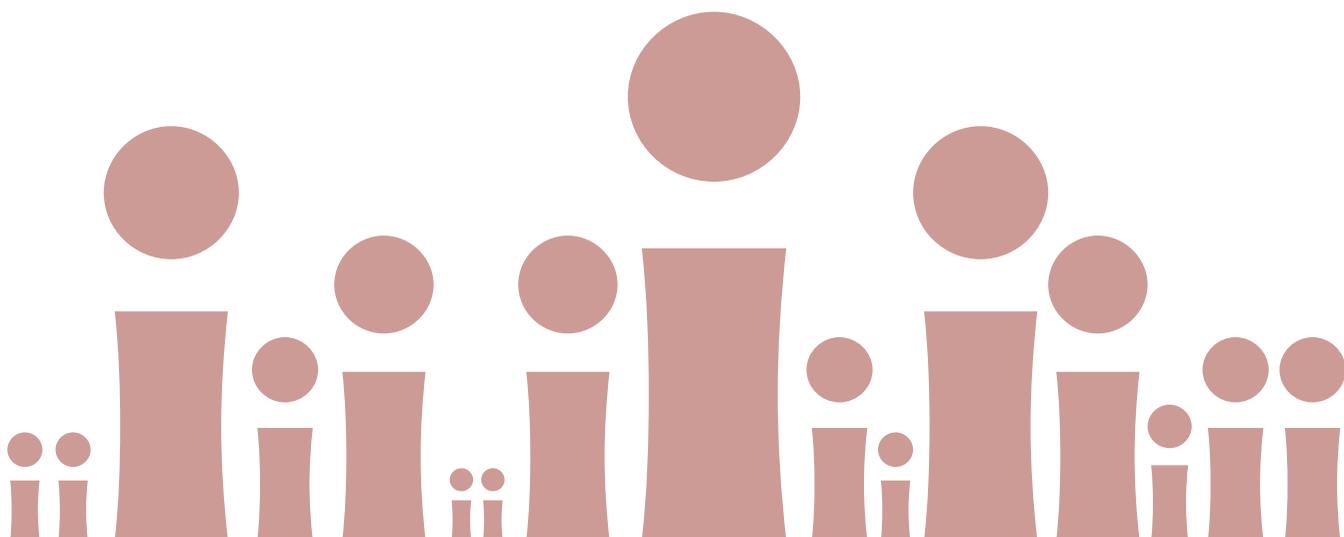
#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARALDI, Marilani. *A descoberta de projetos de vida: contribuição do projeto idoso empreendedor no processo de envelhecimento*. Trabalho de Conclusão de Curso de Serviço Social, UFSC. Florianópolis, 2008.
- BIEGER, J. et al. O Envelhecimento (como) expressão da questão social e algumas considerações pertinentes ao exercício profissional. *Congresso Catarinense de Assistentes Sociais*. Florianópolis, 2013.
- FREITAS, E. V.; PY, L. *Tratado de geriatria e gerontologia*. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.
- MIOTO, R. C. Orientação e acompanhamento social a indivíduos, grupos e famílias. *Serviço social: direitos sociais e competências profissionais*. Brasília: CFESS, 2009.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005, 60 p.
- SANTOS, R.; CUNHA, A. C. C. P.; ALMEIDA, M. W. C. Perfil dos idosos participantes do Grupo dos Mais Vividos do Serviço Social do Comércio (Sesc) do Distrito Federal, Brasília, Brasil. *Arq. Bras. Ed. Fis.*, Tocantinópolis, v. 1, n. 2, ago.-dez. 2018, p. 55-68.
- SILVA, L. M.; SILVA, A. O.; TURA, L. F. R.; MOREIRA, M. A. S. P.; RODRIGUES, R. A. P.; MARQUES, M. C. Representações sociais sobre qualidade de vida para idosos. *Rev. Gaúcha Enferm.*, Porto Alegre (RS), mar. 2012, 33(1), p. 109-15.
- SILVA, M. R. F. Envelhecimento e proteção social: aproximações entre Brasil, América Latina e Portugal. *Serv. Soc. Soc.*, São Paulo, n. 126, mai.-ago. 2016, p. 215-234.
- SIMÕES, C. C. S. *Relações entre as alterações históricas na dinâmica demográfica brasileira e os impactos decorrentes do processo de envelhecimento da população*. Rio de Janeiro: IBGE: Coordenação de População e Indicadores Sociais, 2016, 119 p.
- SOUZA, D. J. M. Serviço social na terceira idade: uma práxis profissional. *Lato & Senso*. Editora UFPA, Belém, v. 4, n. 1, out. 2003, p. 3-5.
- VIEIRA, J. L.; CUNHA, A. C. C. P. A dimensão pedagógica do serviço social: contribuições para a análise da atuação do assistente social no projeto Envelhecer do Sesc/DF. *Congresso Brasileiro de Assistentes Sociais*, n. 1. v. 16, Brasília, 2019.



# **Envelhecimento masculino e protagonismo: olhares sobre participação social**

[Artigo 5, páginas de 76 a 91]





**Thaís Castro Monteiro**

*Assistente social graduada pela Universidade Estadual do Ceará (Uece), especialista em serviço social, políticas públicas e direitos sociais na mesma universidade.*

*thaiscmonteiro2@hotmail.com*

**Ingrid Rochelle Rêgo Nogueira**

*Assistente social graduada pela Uece, especialista em saúde pública com ênfase em saúde da família pela Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), em gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) e em saúde da pessoa idosa pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA).*

*ingridrochelle@yahoo.com.br*



**RESUMO**

O Sesc desenvolve diversas atividades voltadas para as velhices, tais como o projeto Cidadania Ativa: Uma Nova Realidade para o Idoso, que objetiva estimular o protagonismo e a autonomia dos velhos, bem como proporcionar o convívio entre pessoas da mesma geração. Ao lançar um olhar sobre a participação dos homens nesse projeto, percebe-se que estes aparecem em número reduzido quando comparado às mulheres. A partir da apreensão dessa realidade, o presente estudo objetivou compreender a participação dos homens velhos na referida iniciativa. Para isso, a pesquisa adotou a análise qualitativa, sendo realizado inicialmente um estudo exploratório, utilizando-se das pesquisas documental e bibliográfica, seguido de observações com registro em diário de campo e de entrevista semiestruturada. Por fim, a análise das informações obtidas deu-se por meio do método hermenêutico-dialético. Tendo em vista que a reduzida atuação dos homens em grupos de longevos é uma realidade, este estudo pôde analisar os sujeitos que vão à contramão desse fato e concluir que esses indivíduos buscam construir novos projetos de vida, incluindo-se nos espaços sociais, participando de atividades e exercendo o protagonismo social.

**Palavras-chave:** velhice; masculinidade; protagonismo.

**ABSTRACT**

*The Sesc develops, a number of activities directed to old age, such as the Project Active Citizenship: a new reality for the elder old (Projeto Cidadania Ativa: Uma Nova Realidade para o Idoso). It aims to encourage the protagonist of older persons, the autonomy and encourage the interaction between people of their generation. At the first glance, regarding the involvement of the men in this project, we notice that they show up in a reduced number when compared to the quantity of women. Due to the apprehension of this reality, this study intended to understand the participation of the old mans of the male gender on this project. For that, this search adopted the qualitative method, being initially realized the exploratory study, using bibliographic and documentary research followed by observations with records in the field diary and the semi-structured interview. Finally, the analysis of the obtained information has been got through the hermeneutic-dialectical method. Taking into consideration that the reduced performance of men in groups of aged people is a reality, this study could analyze the subjects whom go against this evidence and it concludes that different of the majority, they seek for new projects of life, by including them in social places, participating and exercising the social protagonism.*

**Keywords:** old age; masculinity; protagonism.

## **INTRODUÇÃO**

O crescimento da população velha é um fenômeno mundial. Diante disso, torna-se necessária a promoção de ações que proporcionem qualidade de vida e cidadania nos diversos processos de envelhecimento e velhices, de modo que aos velhos e às velhas sejam assegurados direitos, espaços de socialização, voz, acesso às políticas públicas, autonomia, independência e convívio intergeracional, dentre outras garantias.

No Brasil, algumas instituições possibilitam aos longevos espaços de inserção e atuação, dentre as quais destaca-se o Sesc através do Trabalho Social com Idosos (TSI). No Ceará, o TSI desenvolve suas ações por meio da formação de grupos, a saber: grupos sociais de idosos, intergeracionais e de voluntários. As atividades são desenvolvidas em cursos, oficinas e projetos destinados aos velhos e velhas, tais como o projeto Cidadania Ativa: Uma Nova Realidade para o Idoso.

Esse projeto teve início no ano de 2008, no estado do Ceará, tendo como objetivos estimular e valorizar saberes, experiências e vivências dos velhos e velhas, contribuindo para a ampliação da qualidade de vida e cidadania desse público. A metodologia de trabalho consiste em promover reuniões (em sua maioria palestras e oficinas) para pessoas idosas moradoras de seis comunidades socialmente vulneráveis no município de Fortaleza, com periodicidade quinzenal, e são facilitadas por velhos e velhas integrantes do TSI, que atuam como voluntários acompanhados pela equipe do Sesc.

Portanto, o projeto em questão atende a dois grupos, quais sejam: os moradores das comunidades nas quais ele atua, denominados protagonistas do controle social, e os participantes do TSI, que atuam como voluntários e são chamados de protagonistas do Sesc. Estes últimos se organizam por comissões, quais sejam: palestra, apoio e integração, trabalho comunitário e oficina. Os critérios para essa divisão estão alinhados com as habilidades e os desejos dos participantes no momento do engajamento no projeto Cidadania Ativa: Uma Nova Realidade para o Idoso.

O Sesc é responsável por fornecer o transporte para o deslocamento até as comunidades, as atividades desenvolvidas recebem orientação de uma assistente social da equipe de referência do TSI e os idosos participam de capacitações periódicas, referentes à temática a ser trabalhada durante o ano. Além disso, participam mensalmente de um grupo de estudos que aborda temas gerontológicos, necessários à intervenção nas comunidades.

**Artigo 5**Envelhecimento masculino e protagonismo:  
olhares sobre participação social

Todavia, mulheres e homens adentram nesses espaços destinados à velhice de formas distintas, sendo observada uma baixa participação masculina. Destarte, esta pesquisa objetivou compreender a participação dos protagonistas do gênero masculino no Cidadania Ativa: Uma Nova Realidade para o Idoso. Para isso, buscou-se apreender os conceitos de envelhecimento, masculinidade, participação social e protagonismo e a atuação dos velhos na sociedade a partir da percepção dos homens participantes desse projeto.

**O CAMINHO METODOLÓGICO**

A primeira etapa da pesquisa consistiu em um estudo exploratório, utilizando-se pesquisa documental e bibliográfica. Em seguida, foram realizadas observações nos encontros do projeto e registros no diário de campo. Posteriormente, valeu-se de entrevista semiestruturada, que se trata de uma conversa entre dois ou mais interlocutores, destinada a obter informações a partir da fala dos sujeitos (Minayo, 2010).

Foram entrevistados cinco homens integrantes de um dos grupos existentes no referido projeto, o grupo de protagonistas do Sesc<sup>1</sup>. A pesquisa acatou os princípios éticos, respeitando a dignidade e a autonomia dos sujeitos, sendo mantido o anonimato dos participantes.

Para a análise das informações obtidas, utilizou-se o método hermenêutico-dialético. Segundo Minayo (1996, p. 231), a união da hermenêutica com a dialética leva o pesquisador a entender a fala, o depoimento, como resultado de um processo social no qual são levadas em consideração as relações de trabalho e dominação.

O modelo teórico-metodológico adotado foi de natureza qualitativa. Ainda de acordo com Minayo, esse tipo de abordagem se preocupa “(...) com um nível de realidade que não pode ser quantificado, pois trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes” (2010, p. 21-22).

**REFLETINDO SOBRE VELHICE, GÊNERO E PARTICIPAÇÃO SOCIAL**

Ao tratar de velhices é importante analisar as questões de gênero nela imbricadas. No que diz respeito ao gênero feminino, historicamente lhe foi destinada algumas atribuições, tais como a dos cuidados e das tarefas domésticas. Entretanto, essas imputações estão sofrendo

**1** O projeto Cidadania Ativa: Uma Nova Realidade para o Idoso atende dois grupos distintos; o grupo de protagonistas do Sesc, composto de longevos que desenvolvem atividades nas comunidades, atuando como voluntários; e o grupo de protagonistas do controle social, formado pelo público envelhecido das comunidades onde o projeto atua.

transformações, visto que os avanços conquistados no século XX pelos movimentos feministas resultaram em maior liberdade às mulheres, inclusive às velhas (Neri, 2009).

Em se tratando do gênero masculino, para compreender seu processo de envelhecimento é importante analisar as construções sociais que perpassam a ideia de masculinidade. Paschoal (2006) aponta a função de provedor como um dos principais papéis sociais atribuídos aos homens. Desse modo, a atividade laboral assume lugar de destaque na ótica do padrão de masculinidade tradicional e o desligamento do mercado de trabalho, provocado pela aposentadoria, se configura como um elemento importante a ser analisado no que diz respeito ao envelhecimento masculino (Neri, 2009).

Alguns homens têm sua identidade tão ligada à empresa em que trabalham que quando se aposentam é como se não se reconhecessem. Considerando a posição social concedida às pessoas em atividade laboral, o alheamento do indivíduo de sua função profissional é considerado um dos marcos sociais do envelhecimento (Debert, 2003).

Embora haja homens que percebam a aposentadoria de forma negativa, alguns a consideram, conforme Motta (2009), como a oportunidade de fazer coisas postergadas em razão de outras prioridades como emprego, filhos e necessidade de segurança pessoal. Portanto, a aposentadoria pode ser vista também como tempo de construção de novos projetos de vida e busca por espaços de participação social.

No que se refere à participação social, é importante compreender que hoje a população velha está conquistando cada vez mais espaço. Na década de 1990, com os avanços constitucionais, vários canais participativos foram criados, tais como os conselhos e fóruns que tratam dos direitos inerentes à velhice. Para além dessas propostas, existem outros espaços que possibilitam a participação dos velhos, tais como as universidades abertas e os grupos de convivência, dentre outras iniciativas (Justo, Rozendo e Correa, 2010).

Em relação ao protagonismo, nas ciências sociais, esse termo tem sido utilizado para designar conjuntos de atores sociais que desencadeiam ações e se colocam ativamente na construção da história (Minayo, 2001). Nessa perspectiva, os sujeitos participantes dessa pesquisa representam uma parcela dessa geração de homens velhos que estão buscando inserção nos espaços de participação e o exercício de sua autonomia e protagonismo político-social.

**Artigo 5**Envelhecimento masculino e protagonismo:  
olhares sobre participação social**RESULTADOS**

A interseccionalidade entre geração, gênero, classe, entre outros aspectos, interfere na forma como os indivíduos vivenciam seu processo de envelhecimento. Assim, cabe salientar que os participantes da pesquisa são provenientes de realidades diversas, portanto a velhice para eles assume representações particulares. Tendo isso em vista, ao serem questionados sobre o significado de velhice, as respostas tiveram direcionamentos díspares. Alguns a caracterizaram como algo bom e outros a vincularam a aspectos negativos:

“Para mim, a velhice é muito positiva. Ave Maria! Eu queria era que a minha idade durasse duas vezes, que eu queria viver mais ainda” (Pedro, 70 anos).

“Eu acho que a velhice representa limitação. É ser limitado e dependente” (Iago, 62 anos).

Essa negatividade dada à velhice pode ser entendida a partir de Rodrigues e Soares (2006). Os autores explicam que as constantes inovações tecnológicas características do mundo contemporâneo tornaram a instantaneidade e o descarte marcas da atualidade. Tal fato favoreceu o culto ao novo em detrimento do velho, que por sua vez passou a ter a imagem relacionada à inutilidade. Além disso, são evidenciadas pela sociedade moderna apenas as perdas que acometem os sujeitos envelhecidos, o que incentiva estigmas relacionados à velhice como uma fase de prejuízos (Neri, 2009). Esse estereótipo também pode ser reproduzido pelos velhos, como identificado nesta fala:

“Olha, a velhice é, por exemplo, meu pai, ele é velho, porque ele está numa cama, não tá saindo mais, ele é dependente, precisa da gente” (Iago, 62 anos).

O significado negativo atribuído à velhice faz com que as pessoas não se sintam contempladas pelo sentido que a palavra enseja. Identificou-se isso quando perguntados se estes consideravam-se pessoas velhas, eles disseram:

“Eu não me considero uma pessoa velha de jeito nenhum, porque eu ainda tô na ativa, participo, saio, me divirto” (Iago, 62 anos).

“Não, eu não me considero velho não, porque tenho minhas atividades plenas, lógico, dentro das restrições naturais da idade, mas eu pratico esporte, tenho meu trabalho, tenho minhas atividades não remuneradas como voluntário no Sesc, na minha associação também, né? Então, eu me considero uma pessoa ainda útil para a vida” (Victor, 76 anos).

Apesar dos estigmas como desabilidade, declínio e inutilidade passarem o ideário social do que seja a velhice, Debert (2012) afirma que, nas últimas décadas, a ideia de perdas vem sendo aos poucos substituída, dando espaço à visão de que os estágios mais avançados da vida podem representar momentos favoráveis a novas conquistas, guiadas pela busca do prazer e da satisfação pessoal.

Isso pode ser associado à participação crescente dos velhos e velhas nos mais diversos espaços sociais. Visto isso, apesar de alguns estigmas terem sido expressos nas entrevistas, os participantes reconheceram também a velhice como uma experiência satisfatória, como demonstrado através dos discursos:

“A velhice pra mim é algo muito importante, porque eu nunca pensei de chegar nessa idade que eu tô, tendo essa vida que eu tô levando, fazendo várias atividades, com saúde, graças a Deus” (Pedro, 70 anos).

“A velhice pra mim é o seguinte, eu sinceramente aceito ela muito bem. Eu tenho minhas atividades no Sesc, sou saudável, então eu posso considerar que a velhice para mim é boa” (Lucas, 71).

Essas falas demonstram que o envelhecimento pode ser uma fase positiva, participativa e saudável, que se distancia dos estereótipos propagados. Para melhor compreender a atuação dos homens no cenário social, o tópico seguinte tratará a respeito do conceito de masculinidade à luz dos velhos entrevistados.



**Os sujeitos participantes dessa pesquisa representam uma parcela dessa geração de homens velhos que estão buscando inserção nos espaços de participação e o exercício de sua autonomia e protagonismo político-social.**

**Artigo 5**Envelhecimento masculino e protagonismo:  
olhares sobre participação social**O QUE OS HOMENS VELHOS TÊM A DIZER SOBRE MASCULINIDADE?**

De acordo com Nolasco (1993), a construção da masculinidade ocorre para os homens desde a infância. Culturalmente, aos meninos foram direcionadas brincadeiras que exigiam força física, já às meninas eram destinadas brincadeiras de cunho afetivo. Essa distinção legitimava a ideia de “sexo forte”. Além disso, os brinquedos que remetessem às tarefas domésticas não lhes diziam respeito, expressando a ideia de que os elementos da vida privada não competem ao homem, sendo a esfera pública o espaço no qual deveriam atuar.

Essas construções sociais não estão bem demarcadas, pois as conquistas das mulheres a partir dos anos 1960 fizeram com que as funções femininas e masculinas fossem redefinidas. Entretanto, a ideia de uma divisão de papéis para os gêneros ainda está arraigada no cenário atual, inclusive a concepção de que os homens devem ser os provedores de sua família. Isso foi expresso durante as entrevistas:

“Para ser um homem, é o seguinte, eu me considero homem porque toda vida eu fui um homem de responsabilidade. Até hoje, mesmo eu sendo separado, eu nunca abandonei meus filhos, eu deixei eles todos encaminhados e eu me considero homem por isso. As pessoas que me conhecem sabem, sempre dizem que eu sou um homem de responsabilidade” (Pedro, 70 anos).

O encargo de manter economicamente a família foi um atributo citado por todos os entrevistados quando perguntados sobre o que era ser homem para eles. Embora alguns reconheçam que na atualidade a mulher também assume diversos papéis, consideraram que a responsabilidade do sustento da família é uma marcante característica masculina.

“Ser homem é o seguinte, é a pessoa que assume a responsabilidade da casa. Não querendo ser o maioral, mandante em casa, até porque tudo que eu vou fazer é combinando com minha esposa, mas agora a palavra final é sempre minha, né? Então ser homem é isso, ter responsabilidade por tudo” (Lucas, 71 anos).

“Ser homem é ter um pouco mais de responsabilidade. Embora no mundo que estamos vivendo hoje, de uns dez anos pra cá, a mulher se colocou em paralelo ao homem, mas é isso, responsabilidade” (Caleb, 60 anos).

As mudanças sociais a que o homem hoje velho assistiu remetem a diversas transformações no padrão predominante de masculinidade, porém o discurso dos velhos reflete papéis, atitudes e valores definidos segundo modelos construídos sobre a base biológica que determinam o homem como mantenedor e reprodutor, devendo ser forte, dominador e viril (Nolasco, 1993), conforme exposto pelos velhos quando foram questionados a respeito de sua concepção de masculinidade:

“Masculinidade, na sua acepção principal, é a capacidade de ser antagonista à feminilidade, ou seja, é o homem reprodutor, é o homem que vive como homem, né? Isso é a masculinidade para mim, no meu entender é a capacidade que o homem tem de ser másculo, não ser fêmea, que é o contrário” (Victor, 76 anos).

“Masculinidade é ter capacidade física” (Caleb, 60 anos).

“Masculinidade é a pessoa ser *masculino*, é ser o chefe da casa, o mandante” (Lucas, 71 anos).

Diante das falas, uma das difíceis tarefas dos homens que envelhecem é a de refazer sua identidade de gênero frente à perda de vários dos atributos que continuam a definir a masculinidade hegemônica, tais como a força física e a potência sexual. Nesse sentido, a masculinidade vai ser posta à prova, pois quem determina seu êxito enquanto másculo é a sua virilidade (Nolasco, 1993). A importância dada à sexualidade foi expressa por um dos entrevistados ao ser indagado sobre como exercia sua masculinidade:

“Eu tô gostando porque é uma forma indireta de saber se eu ainda sou, vamos dizer assim, ativo, né? Como homem, né? Bom, eu continuo exercendo minha masculinidade, porque eu continuo um homem ativo do ponto de vista sexual, embora, lógico, que não é mais daquele homem de quando eu era garotão, quando eu tinha 20 anos, né! Eu acredito que a sexualidade marca bem a masculinidade do homem” (Victor, 76 anos).

A virilidade é um aspecto muito exigido ao gênero masculino. Com a chegada da velhice, o homem pode continuar procriando, mas tem de conviver com o que Paschoal (2006) denomina como o fantasma da impotência sexual.

**Artigo 5**Envelhecimento masculino e protagonismo:  
olhares sobre participação social

De acordo com Costa (1998), o ideal de masculinidade vinculado à sexualidade tem suas raízes na sociedade colonial brasileira, em que a construção machista da conduta masculina foi composta principalmente por características “naturais”, quais sejam: ser másculo, viril e forte. O sexo aparecia enquanto indicador de poder masculino. Nesse sentido, a masculinidade deveria ser afirmada e comprovada através da capacidade de se manter viril.

Foi possível identificar que embora as construções hegemônicas sobre masculinidade permaneçam latentes no cenário contemporâneo, foram expressos novos significados no que tange aos papéis masculinos. As novas representações vêm permitindo que os homens adiram a propostas antes consideradas exclusivamente femininas.

**PARTICIPAÇÃO SOCIAL E PROTAGONISMO SOB A VISÃO  
DOS PARTICIPANTES**

Para entender a visão que os sujeitos participantes têm a respeito de participação social e protagonismo, faz-se necessário apreender os espaços ocupados pelo homem na sociedade. Tendo em vista que um dos seus principais locais de participação é o ambiente de trabalho, o desligamento das atividades laborais pode representar um momento de dificuldade e fragilidade para alguns homens (Augusto, Miguel e Alabarse, 2009).

Na busca por novos espaços de socialização, alguns homens encontram nos grupos de convivência uma alternativa de participação social e ocupação do tempo livre (Debert, 2012). É o caso dos sujeitos que participaram desta pesquisa que, uma vez aposentados, perceberam, no ingresso em um projeto social como voluntários, possibilidade de engajamento e de evitar o isolamento social. A esse respeito, Lucas (71 anos) afirmou:

“Eu decidi ficar participando do projeto porque depois que eu me aposentei eu ficava sozinho em casa, aí se era de eu estar direto em casa, só, eu preferi vir pra cá. Aqui eu pego mais conhecimentos, graças ao Sesc e ao Cidadania eu fiz um novo ciclo de amizades, então foi muito importante. Se a gente ficar direto em casa, envelhece antes do tempo, a gente vindo pro projeto está conhecendo gente nova, caras novas”.

Motta (1999) acredita que os grupos de velhos são espaços privilegiados para o exercício da sociabilidade, haja vista sua característica

de encontro, assimilação de ideias e troca de opiniões. O contato com pessoas proporciona a criação de novos vínculos, afastando o velho do isolamento social. Essa necessidade de convívio, de inserção num grupo social no qual possa interagir com seus pares geracionais e buscar novas possibilidades para a vida também foi um elemento presente em outros discursos, tais como o de Victor (76 anos):

“O Cidadania é uma forma de eu mostrar meu potencial, colocar à disposição aquilo que eu sei, que eu gosto de fazer, que é estar em comunidade, com as pessoas, participando. No frigar dos ovos, o que me motivou foi isso, saber que eu ia ficar em contato com as pessoas, estar em comunidade, em associação com pessoas”.

Borges (2002) afirma que a necessidade de participar da vida em sociedade é algo inerente ao ser humano. No entanto, conforme já explicitado, nem todos os homens assumem uma postura participativa. Diante disso, se fez importante compreender qual o entendimento dos sujeitos atuantes a respeito da categoria participação social. Sobre ela, um dos participantes inferiu:

“Participação social... é, eu acho que é a vivência em sociedade, né? É você ser útil à sociedade. Na minha maneira de ver, é isso. É ser participativo no meio em que você vive” (Victor, 76 anos).

Diante do exposto, percebe-se que a participação social aparece para ele como uma forma de atuar em seu meio social. Essa ideia foi expressa por outros entrevistados, mas alguns acrescentaram uma perspectiva crítica a essa categoria, compreendendo-a como uma estratégia de luta pela melhoria dos problemas coletivos. Isso pôde ser expresso através da fala de Iago (62 anos): “Participação social é você tentar brigar por melhorias na comunidade em que você vive”.

Concernente à forma como velhos e velhas vivenciam a participação social, foi indagado aos sujeitos da pesquisa como eles percebiam a participação masculina no projeto que integram. Diante do questionamento, responderam:

“Eu fico assim com uma interrogação na cabeça sobre a participação masculina. Eu acho que ela é pequena, mas agora, o motivo deve ser porque alguns homens pensam: ah, eu não vou participar disso, isso é coisa de mulher” (Caleb, 60 anos).

**Artigo 5**Envelhecimento masculino e protagonismo:  
olhares sobre participação social

“Ela é diminuta em relação à participação feminina, isso todos notam que em termos numéricos eles são infinitamente menores do que as mulheres. Porque, assim, o que se vê é que o homem ainda usa o estereótipo de que trabalho comunitário, trabalho social é com mulher, tanto é que nas igrejas, nas comunidades religiosas, se vê mais mulher” (Victor, 76 anos).

Os participantes apontaram como causa para o número reduzido de participantes do gênero masculino o fato de o projeto Cidadania Ativa “não ter muitas atividades voltadas para os homens”, demonstrando como ainda é forte no ideário deles a ideia de que homens e mulheres devem executar atividades definidas de acordo com padrões tradicionais de gênero, como ressaltam as falas de Pedro e Iago:

“No Cidadania não tem muita coisa pra homem, as coisas aqui são mais voltadas para as mulheres” (Pedro, 70 anos).

“Os homens não têm muita iniciativa assim de participar, mas também, eu acho que é porque está faltando atividades para os homens no Cidadania Ativa” (Iago, 62 anos).

Portanto, mesmo com um cenário que retrata a não participação masculina, os pesquisados se apresentam enquanto exceção a essa realidade. Tendo em vista que o sujeito protagonista distingue suas ações quando expressa iniciativa, o fato desses homens terem optado por participar e se inserir nos espaços sociais os qualifica enquanto protagonistas (Justo, Rozendo e Correa, 2010). No que diz respeito ao termo protagonismo, quando questionados a respeito do que entendiam sobre ele, os velhos disseram:

“Rapaz, protagonismo são as contribuições que nós damos nas comunidades” (Pedro, 70 anos).

“É quando a gente ajuda os idosos trazendo conhecimento” (Caleb, 60 anos).

“É ser participativo, levar conhecimento, ouvir, ajudar, tentar passar um pouco do que você sabe para os idosos da comunidade” (Iago, 62 anos).

“Protagonismo é quando a gente ajuda as pessoas das comunidades, afinal nós fomos capacitados para isso” (Lucas, 71 anos).

As falas demonstram que a concepção de protagonismo para os entrevistados está associada às atividades realizadas no projeto. A limitação em conceituar o referido termo pode indicar que eles não visualizam em outros espaços o exercício do protagonismo. Sendo assim, o significado da categoria se mostrou mais direcionado a uma vertente de contribuição, a da ideia de transmitir conhecimentos e saberes para outras pessoas.

A esse respeito cabe destacar que é necessária a ampliação da percepção de protagonismo político-social para além do projeto em que atuam, entendendo que tal exercício deve ser assumido como uma postura de autonomia, participação social e reivindicação de direitos nos mais diversos espaços sociais.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo visou compreender a participação de homens velhos protagonistas no projeto Cidadania Ativa: Uma Nova Realidade para o Idoso. Ao apreender as concepções de envelhecimento, os partícipes expressaram entender a velhice ora como uma fase positiva na qual conseguem manter-se ativos ora como um momento caracterizado por limitações e dependência.

No que se refere à masculinidade, quando questionados sobre o que era ser homem, todos ressaltaram a responsabilidade de prover a família, apesar de reconhecerem que a mulher vem assumindo também esse papel. A virilidade também foi destacada como elemento marcador da masculinidade.

Ao tratar de participação social, os velhos a remeteram à atuação no projeto. Além disso, a definiram como a reivindicação por melhorias no meio em que vivem, assumindo o viés de luta por direitos. Sobre protagonismo, todos associaram às contribuições que dão a outras pessoas por meio de sua atuação como voluntários nas comunidades.

Portanto, considera-se que a participação dos homens no projeto Cidadania Ativa: Uma Nova Realidade para o Idoso tem várias motivações, tais como a redução da solidão, possibilidade de sentir-se socialmente produtivo e a convivência com outros velhos.

### Artigo 5

Envelhecimento masculino e protagonismo:  
 olhares sobre participação social

A atuação dos velhos no referido projeto demonstra que eles buscam a realização de novos projetos de vida, formas de adaptação a sua condição geracional, continuarem ativos e inseridos no convívio social. As falas evidenciam também que a velhice é múltipla, não podendo ser polarizada como perdas ou ganhos, algo positivo ou negativo ou mesmo estereotipada, mas que é vivenciada e percebida de formas diversas, conforme as realidades sociais, sendo repleta de possibilidades e desafios como todo o curso de vida.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

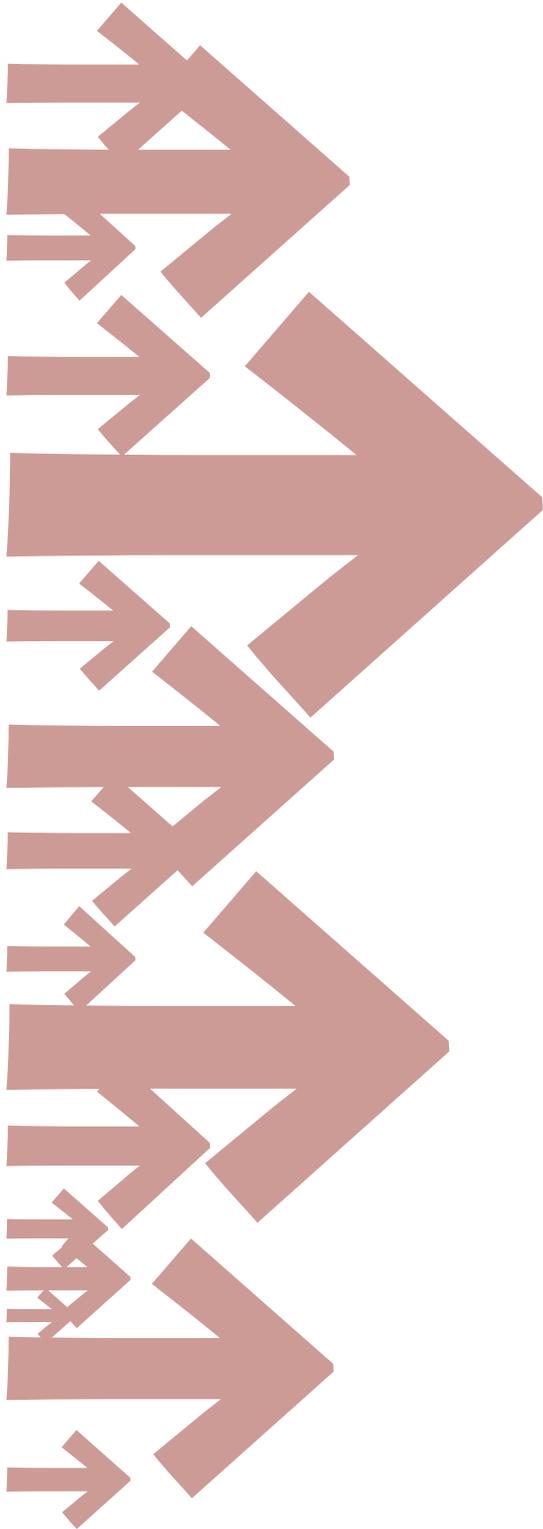
- ALVES, J. C. M. *A participação social a partir do Programa Federal Territórios da Cidadania: o caso do território do Cariri/CE*. Dissertação (mestrado), Universidade Federal do Ceará. Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional Sustentável. Juazeiro do Norte/CE, 2013. Disponível em: <http://sites.ufca.edu.br/proder/wp-content/uploads/sites/19/2019/08/DISSERTA%C3%87%C3%83O-JOSEFA-CICERA-MARTINS-ALVES.pdf>. Acesso em: 26 jan. 2021.
- AUGUSTO, D. N.; MIGUEL, D.; ALABARSE, S. O envelhecimento sob a ótica masculina. *Seminário Envelhecimento Masculino*, São Paulo, Sesc, 2009. Disponível em: [http://www.mpgp.mp.br/portal/arquivos/2013/04/26/14\\_22\\_54\\_332-O\\_envelhecimento\\_sob\\_a\\_%C3%B3tica\\_masculina.pdf](http://www.mpgp.mp.br/portal/arquivos/2013/04/26/14_22_54_332-O_envelhecimento_sob_a_%C3%B3tica_masculina.pdf). Acesso em: 5 out. 2015.
- BORGES, C. M. M. *Gestão participativa em organizações de idosos: instrumento para a promoção da cidadania*. Freitas, E. V. et al. *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- COSTA, J. F. *Ordem médica e norma familiar*. Rio de Janeiro: Graal, 1989.
- DEBERT, G. G. *A reinvenção da velhice: socialização e processos de privatização do envelhecimento*. São Paulo: Edusp, 2012.
- JUSTO, J. S.; ROZENDO, A. S.; CORREA, M. R. O idoso como protagonista social. *A Terceira Idade*, v. 21, p. 39-53, 2010.
- MINAYO, M. C. S. Ciência, técnica e arte: o desafio da pesquisa social. Minayo, M. C. S. (org.). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Petrópolis: Vozes, 2001.
- \_\_\_\_\_. *O desafio do conhecimento*. Pesquisa qualitativa em saúde. 4. ed. São Paulo: Hucitec: Abrasco, 1996.
- \_\_\_\_\_. (org.) *Pesquisa social: teoria método e criatividade*. 29. ed., Petrópolis: Vozes, 2010.
- MORI, M. E.; COELHO, V. L. D. Mulheres de corpo e alma: aspectos biopsicossociais da meia-idade feminina. *Psicol. Reflex. Crit.*, Porto Alegre, v. 17, n. 2, 2004.
- MOSSE, G. L. Masculinidade e decadência. Porter, R.; Teich, M. (org.). *Conhecimento sexual, ciência sexual: a história das atitudes em relação à sexualidade*. São Paulo: Unesp: Cambridge University Press, 1998.

- MOTTA, A. B. As dimensões de gênero e classe social na análise do envelhecimento. *Cadernos Pagu*, Campinas, v. 3, p. 191-221, 1999.
- O homem idoso e sua participação na sociedade atual. *A Terceira Idade: estudos sobre o envelhecimento*. São Paulo, Sesc, v. 20, n. 46, p. 21-32, 2009.
- NERI, A. L.; FREIRE, S. A. Apresentação. Qual é a idade da velhice? Neri, A. L.; Freire, S. A. (org.). *E por falar em boa velhice*. Campinas: Papirus, 2000.
- NERI, A. A. O envelhecimento masculino no universo do trabalho: desafios e oportunidades depois dos 50 anos. *A Terceira Idade: estudos sobre o envelhecimento*. São Paulo, Sesc, v. 20, n. 46, 2009.
- NOLASCO, S. Masculinidade: reflexões contemporâneas. *Reflexões Líricas, Vozes/Cultura*, v. 87, p. 71-80, set.-out. 1987.
- PASCHOAL, S. M. P. Qualidade de vida na velhice. Freitas, E. V. et al. (org.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 147-152, 2006.
- PEIXOTO, C. E. Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso, terceira idade. M. M. Lins de Barros (org.). *Velhice ou terceira idade? Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política*. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 2003.
- RODRIGUES, L. S. de; SOARES, G. A. Velho, idoso e terceira idade na sociedade contemporânea. *Revista Ágora*. Espírito Santo, n. 4, p. 1-29, 2006. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/agora/article/view/1901>. Acesso em: 12 jan. 2016.
- ROZENDO, A. S.; JUSTO, J. S. Velhice e terceira idade: tempo, espaço e subjetividade. *Revista Kairós*, v. 14, n. 2, p. 143-159, 2011. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/126922>. Acesso em: 16 jan. 2016.
- ROZENDO, A. S. et al. Protagonismo político e social na velhice: cenários, potência e problemáticas. *Revista Kairós Gerontologia*, v. 13, n. 1, São Paulo, p. 35-52, 2010. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/4857>. Acesso em: 21 jan. 2016.
- SARTI, C. A. A família como ordem simbólica. *Psicologia USP*. São Paulo, v. 15, n. 3, 2004. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/250047276\\_A\\_familia\\_como\\_ordem\\_simbolica](https://www.researchgate.net/publication/250047276_A_familia_como_ordem_simbolica). Acesso em: 20 dez. 2010.
- SILVA, L. R. F. Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. *História, Ciências, Saúde: Revista História, Ciências, Saúde*. Rio de Janeiro, v.15, n. 1, 2001.



# **Velhices no Brasil: um panorama do envelhecimento no país a partir da Pesquisa Idosos no Brasil**

[Artigo 6, páginas de 92 a 109]



### **Celina Dias Azevedo**

*Doutora em ciências sociais (2018) e mestra em gerontologia (2009) pela Pontifícia Universidade de São Paulo (PUC/SP). Especialista em gestão de programas intergeracionais pela Universidade de Granada (2011) e em gerontologia social pelo Instituto Sedes Sapientiae (2000). Docente no curso Fragilidades do Envelhecimento: Gerontologia Social e Atendimento, da PUC/SP.*  
[celinazevedo@gmail.com](mailto:celinazevedo@gmail.com)

### **Ioná Damiana de Souza**

*Especialista em pesquisa de mercado e comunicação pela Escola de comunicação e artes da Universidade de São Paulo, formada em sociologia e política pela Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (PespSP) e assistente da Gerência de Estudos e Programas Sociais do Serviço Social do Comércio (Gepros/Sesc).*  
[iona.damiana@sescsp.org.br](mailto:iona.damiana@sescsp.org.br)

### **Rosângela Barbalacco**

*Pós-graduada em história das artes (2013) e graduada em comunicação social (2003) pela Universidade Metodista de São Paulo. Assistente técnica da Gepros.*  
[rosangela.barbalacco@sescsp.org.br](mailto:rosangela.barbalacco@sescsp.org.br)

## Artigo 6

Velhices no Brasil: um panorama do envelhecimento no país a partir da Pesquisa Idosos no Brasil

**RESUMO**

A produção de conhecimento por meio da realização de pesquisas torna-se, também, caminho para aprendizagem sobre o processo social com a possibilidade de gerar novas práticas. Neste artigo são apresentados alguns dados das duas edições da pesquisa Idosos no Brasil – de 2006 e 2020 – realizadas pelo Serviço Social do Comércio (Sesc) e pela Fundação Perseu Abramo, que tiveram como objetivo investigar o imaginário social brasileiro sobre a velhice e subsidiar o debate em torno de políticas públicas (ou sua ausência) para os idosos. A partir de temas como acesso ao Sistema Único de Saúde (SUS), trabalho remunerado e renda, reforma da previdência/aposentadoria, hábitos culturais e, em consonância com o momento de impacto mundial da pandemia do coronavírus, a repercussão de determinações e classificação dos velhos como grupo de risco para a covid-19, além de breves apontamentos sobre marcadores sociais em perspectiva interseccional, convidamos os leitores a refletir sobre o envelhecimento e as condições das pessoas idosas no Brasil na contemporaneidade.

**Palavras-chave:** pesquisa Idosos no Brasil; idosos; covid-19.

**ABSTRACT**

*The knowledge production through surveys also becomes a path for learning about social processes, with the possibility of new practices creation. In this article, some of the data from the research Elderly in Brazil – de 2006 and 2020 – carried out in partnership between Social Service of Commerce and Perseu Abramo Foundation aimed to investigate the brazilian social imaginary about old aging and support the debates about public policies (or their absence) for the elderly people. From the access to SUS (Health Unic System), paid work and income, pension and retirement reform, cultural habits and, in line with the global impact of the corona vírus pandemic and the repercussion that determined and categorized the elderly as risk group for covid-19, beyond brief notes about social markers in an intersectional perspective, we invite readers to think on the aging process and nowadays conditions for the elderly in Brazil.*

**Keywords:** research Elderly in Brazil; elderly; covid-19.

## 1. PESQUISAR É PRECISO!

No fim das contas, o conhecimento só serve e só adquire sentido para a humanidade à medida que contribui para melhorar sua capacidade de fluir a vida e para diminuir o sofrimento humano (...) Podemos, então, ver o conhecimento como fator de liberdade. Gildo Magalhães

A elaboração de métodos e técnicas de pesquisa foi fundamental para a análise de fenômenos sociais e tornou-se uma ferramenta de distanciamento para elaborar conhecimento sobre a sociedade, universo no qual estão todos inseridos e, portanto, sujeitos a perspectivas limitadas a olho nu. As pesquisas seriam os artifícios que podem ser associados ao processo que o sociólogo Octavio Ianni relembra como “desencantamento do mundo”, remetendo a Max Weber, um dos fundadores da sociologia. É como se estivéssemos imersos em sono quando olhamos para a realidade social sem estas lentes que por vezes ampliam e por vezes reduzem o objeto de interesse, deslocando-o em favor de um maior campo de visão.

Por isso, além da partida do fato, da elaboração de problemas e hipóteses que fazem parte do processo que antecede a pesquisa, é importante a dimensão de escuta que caracteriza – ou ao menos poderia caracterizar – um processo de investigação social sobre determinado segmento. Produzir conhecimento a partir de uma pesquisa é assumir a perspectiva da aprendizagem como processo social compartilhado e gerador de novas práticas e avaliação já postas. Os questionamentos, as necessidades de análises dinâmicas de um cenário nascem de uma realidade, de um contexto que nos estimula a analisá-lo e conhecê-lo, já que “as perguntas brotam sempre de necessidades muito concretas” (Alves, 1981, p. 46).

Nas pesquisas em ciências humanas faz-se necessário estabelecer um diálogo com os sujeitos, ouvir suas vozes, entender suas necessidades. No caso de uma pesquisa *sobre e com* pessoas idosas deve-se levar em consideração que o processo de envelhecimento é multidimensional – biopsicossocial – assim, há que se pensar em velhices, em envelhecimentos singulares.

A pesquisa investiga o mundo em que o homem vive e o próprio homem. Para esta atividade, o investigador recorre à observação e à reflexão que faz sobre os problemas que enfrenta, e à experiência passada e atual dos homens na solução destes problemas, a fim de munir-se

**Artigo 6**

Velhices no Brasil: um panorama do envelhecimento no país a partir da Pesquisa Idosos no Brasil

dos instrumentos mais adequados à sua ação e intervir no seu mundo para construí-lo adequado à sua vida (Chizzotti, 2000, p. 11).

É nesse sentido que, perante a aplicação de uma pesquisa e suas sistematizações, as contribuições e perspectivas se acumulam para a elaboração de políticas públicas por agentes da sociedade atuantes nesse segmento, e para que o próprio cidadão se (re)conheça nos dados e não seja mero objeto de produção de conhecimentos.

**1** O Sesc é uma instituição de caráter privado, de âmbito nacional, criada em 1946 por iniciativa do empresariado do comércio e serviços, que a mantém e administra. Sua finalidade é a promoção do bem-estar social, a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento cultural de seu público prioritário e da comunidade em geral; sua ação possibilita a todos o acesso a manifestações culturais, desenvolvimento de habilidades pessoais, além da ênfase às ações educativas.

**2** A Fundação Perseu Abramo é uma instituição privada que foi criada em 1996 para constituir um espaço fora das instâncias partidárias, voltada ao desenvolvimento da reflexão político-ideológica, à promoção de debates, aos estudos e pesquisas com pluralidade de opiniões e isenção.

**2. IDOSOS NO BRASIL: PESQUISA EM DOIS TEMPOS**

O Sesc São Paulo<sup>1</sup> e a Fundação Perseu Abramo<sup>2</sup> lançaram, em agosto de 2020, os resultados da segunda edição da Pesquisa Idosos no Brasil: Vivências, Desafios e Expectativas na Terceira Idade com o objetivo de investigar o imaginário social brasileiro sobre a velhice e subsidiar o debate em torno de políticas públicas (ou sua ausência) para os idosos.

A primeira edição, concluída em 2006, com amostragem proposta em nível nacional, de forma inédita, preencheu uma lacuna importante na ação de escuta dos velhos no Brasil, propondo expor algumas questões. Quem são? Qual é seu imaginário? O que pensam dos jovens? Quais suas práticas de lazer? O que pensam da morte? Quais são suas fontes de renda? Enfim, um retrato da velhice no Brasil três anos após a promulgação do Estatuto do Idoso (2003).

A segunda edição de Idosos no Brasil foi realizada entre janeiro e março de 2020 – portanto, período anterior à pandemia do covid-19 – e entrevistou, da mesma forma que em 2006, idosos e não idosos. As duas edições podem ser comparadas e oferecem um recorte no tempo das seguintes informações sobre o envelhecimento: perfil sociodemográfico; identidade e autoimagem do idoso; preocupação com a morte; Estatuto do Idoso e direitos; educação; saúde; relações familiares e laços afetivos; Instituições de Longa Permanência (ILPI); violência, desrespeito e maltrato ao idoso; trabalho remunerado e renda; e reforma da previdência/aposentadoria.

Venturi e Bokany (2007) nos contam que quando a primeira edição da Pesquisa Idosos no Brasil foi gestada e estruturada, a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) de 2005 mostrava que o grupo de cidadãos brasileiros com 60 anos ou mais já se aproximava dos 18 milhões, número significativo que indicava uma mudança na pirâmide populacional brasileira, uma vez que até os anos 1980 o Brasil era considerado um país jovem, característica que foi se alterando

em decorrência da diminuição da taxa de natalidade e do aumento da expectativa de vida.

Diante desse cenário, tornava-se urgente uma investigação sobre esse grupo populacional e, principalmente, havia a certeza de que para sua estruturação não se poderia prescindir da participação dos cidadãos idosos, de especialistas no tema do envelhecimento, de organizações do poder público e da sociedade civil que atuavam junto às pessoas idosas<sup>3</sup>.

Assim, seminários de planejamento da pesquisa foram organizados durante o ano de 2006 – para o levantamento de temas a serem abordados e a estruturação de questionários –, além de encontros de sensibilização com as equipes de entrevistadores que estariam em campo. Vale lembrar que apesar de, naquele momento, não estar prevista uma segunda edição da pesquisa, sua necessidade se impôs diante de questões prementes, como o envelhecimento populacional mundial, a crise da previdência em diversos países e a percepção da necessidade de políticas públicas voltadas especificamente a esse grupo populacional.

Ainda que tenha alcançado maior visibilidade na contemporaneidade, a questão do envelhecimento ainda é tratada principalmente como problema, numa abordagem que reforça preconceitos. O imaginário social é repleto de mitos e estereótipos que percebem o envelhecer apenas como período de perdas e carências. Com o aumento da expectativa de vida e a estruturação de políticas se consolidando para lidar com as demandas sociais, fala-se mais da velhice, que se tornou objeto de estudos e estatísticas.

Desta forma, a segunda edição surgiu como uma maneira de avaliar o que mudou – se algo mudou – nos 14 anos que separam as duas investigações. Com esse intuito – e para manter a possibilidade de comparação – a estrutura dos temas e dos questionários foi mantida com pouquíssimas alterações. Além disso, o Sesc São Paulo e a Fundação Perseu Abramo perceberam a necessidade de se incluir uma pesquisa qualitativa, que não fazia parte da primeira edição.

Não mais inédita, mas ainda com a proposta de trazer e abordar perspectivas diferentes do envelhecer em 2020, a pesquisa traz elementos para a discussão atual e possibilita que se desvende, por meio dos seus dados, além das diferenças socioeconômicas entre os grupos raciais – uma das consequências do racismo estrutural e de nossa herança escravagista –, outras situações sistemáticas de desvantagens para idosos pretos e pardos. Assim, ainda que de maneira incipiente, a repercussão perversa do racismo estrutural no envelhecimento de negras e negros no Brasil são desvelados. Importante reforçar que não

**3** Entre os participantes dos seminários estavam Olga Quiroga, coordenadora do Grupo de Articulação de Moradia do Idoso na Capital (Garmic); Marco Tulio de Assis Figueiredo, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp); Oscar Dell Pozzo, do Movimento Idosos Solidários (MIS); José Custódio de Almeida, do Sindicato Nacional dos Aposentados; e acadêmicos da PUC/SP, entre outros. Para mais detalhes e relato da metodologia da pesquisa do Sesc/FPA, assim como das etapas de sua construção, sugerimos a leitura do capítulo de Gustavo Venturi e Vilma Bokany indicado na bibliografia deste artigo.

**Artigo 6**

Velhices no Brasil: um panorama do envelhecimento no país a partir da Pesquisa Idosos no Brasil

basta apenas expor estes dados e, sim, poderem ser utilizados como base para políticas de compensação.

Vale apontar a importância de um movimento que estimule as mais variadas formas de cruzamentos de dados e interpretações de diferentes áreas de estudo porque como tantos outros processos sociais, o envelhecimento também se beneficia de uma abordagem transversal, com leituras de marcadores sociais em perspectiva interseccional. Envelhecer na perspectiva de negritude, sem habitação, sendo periférico ou sendo parte da população LGBTQIA+, para citar apenas algumas situações marcantes nesse sentido, é importante para uma interpretação mais complexa do que categorizações isoladas podem oferecer.

**3. EXPLORANDO ALGUNS DADOS EM TEMPOS DE PANDEMIA**

Um olhar lançado às edições de 2006 e 2020 nos permite identificar algumas alterações em temas como, por exemplo, grau de escolaridade, renda domiciliar, acesso dos velhos ao SUS, entre outros. Podemos olhar isso como uma mudança nessa categoria – qual seja, a dos maiores de 60 anos – ou podemos ainda perceber essas transformações como geracionais, o que significa dizer que estamos “gestando” essa categoria muitos anos antes.

Assim, no item referente ao grau de escolaridade, temos que enquanto em 2006, 7% dos idosos tinham ensino médio completo; em 2020 esse número chegou a 15%. Um aumento de 8%, notado, também, em relação ao ensino superior: se em 2006, 4% dos idosos entrevistados tinham ensino superior, em 2020 o número subiu para 8%. Seguindo esta tendência de maior acesso à educação, caiu o número daqueles que nunca foram à escola, de 18%, em 2006, para 14%, em 2020. Trata-se de uma mudança que corresponde, em larga medida, à elevação geral da escolaridade formal que aparece em outras pesquisas no país nas últimas décadas.



**Vale apontar a importância de um movimento que estimule as mais variadas formas de cruzamentos de dados e interpretações de diferentes áreas de estudo porque como tantos outros processos sociais, o envelhecimento também se beneficia de uma abordagem transversal, com leituras de marcadores sociais em perspectiva interseccional.**

Em contrapartida, nos 14 anos que separam as duas edições da pesquisa e como reflexo das políticas econômicas adotadas no Brasil, a renda domiciliar mensal entre os idosos teve uma importante queda. O número de idosos que ganhavam mais de 5 salários-mínimos caiu de 11%, em 2006, para 7%, em 2020. Em 2006, enquanto 43% dos idosos tinham renda mensal de até 2 salários-mínimos, em 2020 esse número passou a 45%. Já o número daqueles com renda entre 2 a 5 salários-mínimos caiu de 30%, em 2006, para 24%, em 2020. Sem entrar no mérito da desvalorização de renda do ponto de vista macroeconômico no país nesse intervalo, que demandaria maiores digressões, pode-se aferir com essas reduções um impacto importante nas famílias, chefiadas ou não por pensionistas, que têm nos idosos um provedor estável. Inclusive quando perguntados sobre o controle das próprias finanças, já em 2006 relataram ter esse domínio, que se confirma na reaplicação da pesquisa nesta última edição.

Talvez reflexo das questões econômicas, houve aumento da procura pelo serviço público (SUS): se em 2006, 68% dos idosos procuravam atendimento médico nos postos de saúde, em 2020 esse número subiu para 79%. Na mesma linha de reflexão, apontamos que o uso de plano de saúde particular caiu de 24% para 18% de 2006 para 2020. A coleta de dados da segunda edição da pesquisa aconteceu e se encerrou pouco antes da pandemia da covid-19 no Brasil e, entendemos que aqui vale apontar a importância que assumiu o SUS como forma de acesso universal a tratamentos e cuidados médicos.

Com base nos primeiros meses de evolução, sobretudo com a experiência de combate ao vírus da covid-19 na região da Lombardia, Itália, os idosos tornaram-se um segmento de atenção pela alta taxa de mortalidade. Esse dado, tão significativo quanto incipiente para conclusões sobre uma doença nova, propagando-se em proporções geométricas, tornou-se a base para que os idosos passassem a ser denominados como “grupo de risco”. Sem maiores digressões a respeito da inadequação do termo, que só faz deturpar as medidas necessárias para conter o avanço de quaisquer endemias, firmou-se nesse sentido um senso comum ambivalente de acusação e cuidado.

Um idoso fora de casa passou a ser admoestado de forma ostensiva. Olhando os dados da pesquisa FPA/Sesc 2020, depreendemos que 63% são chefes de família, enquanto os não idosos perfazem 43% nesse papel do arranjo familiar. Composto esse dado com o fato de que 17% moram sozinhos, percebe-se que são grandes as chances de que os idosos não tenham alguém que possa executar tarefas como ir ao

**Artigo 6**

Velhices no Brasil: um panorama do envelhecimento no país a partir da Pesquisa Idosos no Brasil

supermercado ou à farmácia, consideradas essenciais e admitidas durante o isolamento social requerido para conter o avanço da covid-19. Outro dado da pesquisa que corrobora com esse cenário agressivo para a autonomia dos velhos é o fato de que 1 a cada 4 idosos recebem ajuda para realizar suas atividades fora de casa – sendo que a maior parte dessa ajuda vem dos filhos.

Se antes da pandemia a falta de autonomia era vista como um fardo nessa faixa etária, durante esse período ela passa a ser reprimida nesta chave simplista do “grupo de risco”. Os relatos desse tipo de agressão revelaram, pelas circunstâncias, os mais vulneráveis a essa atitude: idosos andando a pé, em transporte coletivo e sozinhos são os mais assediados. Em que pese o fator de o estudo ser recente para sua maturação, pode-se inferir com esses indícios que tais situações atingiriam de forma sensível aqueles cuja renda é menor.

Durante os preparativos para a segunda aplicação da pesquisa, foram revistos todos os temas e o questionário a fim de atualizar as questões que haviam ganhado outros contornos e, ao mesmo tempo, se mantivesse a comparabilidade que permitiria uma visão desse segmento nesse intervalo de tempo. Uma das questões sensíveis nesse sentido eram as perguntas sobre a morte, porque ainda que a pesquisa inicial tenha sido elaborada com múltiplas contribuições de representantes implicados nesse segmento, percebia-se ali uma armadilha. Ao considerar esse um dos temas centrais, o estudo aceita, de certa forma, que a morte estaria correlacionada à velhice, quando na perspectiva mais elevada desse debate seria um tema inerente à existência presente em qualquer idade.

Para manter a comparabilidade, as perguntas foram mantidas e 78% dos idosos não têm medo da morte (65% da amostra geral comendo idosos e não idosos afirma não ter medo da morte). Em outra questão, encontramos as afirmações que sustentam esse destemor: “a morte é parte da vida”, “tenho medo da dor e sofrimento, e não da morte”, “ainda quero realizar coisas”. Nesse momento da pandemia, tais questões ganham outra dimensão para percepções sobre os cenários vividos, posto que a covid-19 demanda um isolamento da pessoa enferma, frequentemente um sofrimento físico intenso e uma adaptação ostensiva dos ritos fúnebres.

Em uma sociedade que trata o envelhecimento como um plano de previdência no qual o indivíduo deve capitalizar hábitos saudáveis para o acúmulo de fortuna em tempos futuros, a saúde torna-se um assunto capital – com toda a dubiedade que o termo evoca. Nessa chave, os idosos que recebem o olhar de aprovação são aqueles que se alimen-

tam bem, não adoecem e praticam atividades físicas, quase nunca associadas ao prazer e sim à funcionalidade desse corpo que “não deve falhar”. Nesse sentido, o cenário da pandemia também trouxe dilemas, posto que, quando questionados sobre sua atividade favorita, 46% apontaram caminhada, que caiu 5 pontos percentuais desde 2006, e em segundo lugar andar de bicicleta e praticar alongamento, que cresceram 4 pontos percentuais desde a primeira aplicação. Houve menções à ginástica, à musculação, à hidroginástica e à natação, que não apresentaram variação nesses 14 anos de intervalo e, entre as novidades, destaca-se a menção ao pilates (2%).

No que se refere às atividades de lazer domésticas, a mais praticada é assistir à televisão (93%), percentual sem alteração desde 2006. Já o rádio caiu 9 pontos percentuais na preferência, e a leitura passou de 52% para 61%. No que se refere às atividades de cuidados, houve uma queda de 20 pontos percentuais no interesse por plantas e uma elevação de 14% por animais. Vale lembrar que os idosos valorizam as relações pessoais e familiares, algo que certamente teve desdobramentos nesse momento, sobretudo para os que moram sozinhos, durante o período de isolamento para conter a covid-19.

Vale ressaltar que, pelo aumento das preferências por atividades externas em detrimento das domésticas, esses idosos gostam mais de ficar fora de casa. Entre as atividades externas eleitas para o tempo livre aparecem passeios, atividades físicas e religiosas. No caso dessas últimas, observou-se que, durante esse momento de contenção de saídas, instituições religiosas adotaram plataformas virtuais para realização de seus ritos, estimulando muitos idosos a se aproximarem dessas tecnologias para o alcance de suas práticas.

Houve um aumento geral nas menções de frequência em atividades culturais como cinema (28%), teatro (5%), exposições (4%) e apresentações musicais (21%), algo que pode ter conexão direta com o aumento da escolaridade supracitado e com a oferta, ainda que intermitente, de opções e políticas de acesso nesse sentido. Em 2006, por exemplo, 52% sabiam do desconto para espetáculos, já em 2020, 61% estavam cientes do benefício. No entanto, trata-se de um campo que demanda uma leitura multifatorial, com recortes para maior assertividade de análise.

Quando inquiridos sobre o que gostariam de fazer, os idosos mencionam viajar como atividade favorita. A respeito dessa grande expectativa de desfrutar do tempo livre com a velhice e o suposto afastamento do trabalho, são mencionados como impedimentos a falta de dinheiro, a falta de saúde e de companhia.

**Artigo 6**

Velhices no Brasil: um panorama do envelhecimento no país a partir da Pesquisa Idosos no Brasil

4 O TSI do Sesc São Paulo teve início em 1963 com a proposta de formação de grupos de convivência e, a partir da década de 1970, com escolas abertas da terceira idade. Enquanto os grupos pretendiam estimular a sociabilização, nas escolas abertas o âmbito de atuação centrava-se na educação permanente, criando espaços de educação não formal e informal para a continuidade do aprendizado nas mais diversas áreas. Os formatos foram incorporados e reproduzidos por instituições em todo o Brasil nas ações que surgiram, desde então, voltadas ao trabalho com o velho.

**4. COMO OS DADOS PODEM ALIMENTAR A AÇÃO INSTITUCIONAL**

As ações do programa Trabalho Social com Idosos (TSI)<sup>4</sup> do Sesc utilizam dados da pesquisa, entre outras fontes, como subsídio para suas ações. Atualmente, somente no estado São Paulo, cerca de 39 unidades operacionais oferecem atividades em três eixos de atuação para os idosos: corpo e movimento; arte e expressão; e sociedade e cidadania.

As informações obtidas pela pesquisa corroboram com o que é observado nas unidades. Por exemplo, mesmo partindo do princípio de que existem várias velhices, quando o tema é acesso ao lazer, muitas questões sociais se fazem presentes.

O contato direto com os idosos nas unidades do Sesc permite a obtenção de respostas que aprofundam os dados. Quando questionados informalmente sobre a frequência em espetáculos de teatro, os idosos revelam vários motivos.

Algumas questões surgem. Muitos nunca foram ao teatro, na infância ou juventude, e acabam preferindo a TV, que é mais familiar para eles. Outros preferem não sair durante a noite por medo da violência, por enxergarem mal ou por falta de companhia. Em relação a outras linguagens, como cinema e dança, acontece o mesmo. Apesar dos valores subsidiados dos ingressos, o gasto financeiro também aparece como obstáculo.

Baseados na pesquisa e nas informações das conversas com o público, os técnicos responsáveis pela programação do TSI em cada uma das unidades desenvolvem ações que possam aproximar os idosos das linguagens artísticas. Assim, são criadas oficinas, bate-papos e apresentações diurnas de alguns espetáculos, sempre com a intenção de estreitar o contato dos maiores de 60 com as manifestações artísticas. As artes são trabalhadas no eixo arte e expressão.

Outro trabalho semelhante que também serve de exemplo da relação entre pesquisa e ação cultural é realizado no eixo sociedade e cidadania, que trata de temas que dizem respeito à velhice na contemporaneidade, como a questão da autoimagem, relacionamentos familiares, morte, letramento digital e sexualidade, entre outros. Segundo dados da pesquisa, cerca de 62% dos idosos entrevistados nunca usaram redes sociais e 72% nunca utilizaram aplicativos. Esses números com certeza sofreram grande alteração depois de março de 2020, período de conclusão da pesquisa e também de início da pandemia. Mesmo antes do isolamento por conta do coronavírus, as unidades do Sesc já trabalhavam junto ao público idoso com letramento digital, conside-



## **O contato direto com os idosos nas unidades do Sesc permite a obtenção de respostas que aprofundam os dados. Quando questionados informalmente sobre a frequência em espetáculos de teatro, os idosos revelam vários motivos.**

rando a necessidade de inserção dos maiores de 60 na vida online. Ao longo de 2020, esse trabalho se intensificou e hoje muitos idosos que frequentavam o Sesc presencialmente mantêm contato com a instituição apenas por atividades online em diferentes aplicativos.

Esses exemplos nos mostram que a pesquisa possibilita que as atividades propostas pelo Sesc possam se ancorar em informações o mais próximas possíveis da realidade vivida pelos velhos no Brasil.

### **5. GÊNERO E COR**

Parte da responsabilidade social das instituições que desenvolvem pesquisas constitui-se de participar e estimular o debate e a disseminação dos dados encontrados para que possam apontar falhas, limitações e necessidades de mudanças na sociedade retratadas nos resultados.

O censo demográfico do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) classifica as pessoas segundo cor ou raça, que é declarada pela própria pessoa de acordo com as seguintes opções: branca, preta, amarela, parda ou indígena (IBGE, 2020). Dados da Pnad (2019) mostram que a população residente no Brasil estava dividida em 42,7% de pessoas brancas, 9,4% pretas e 46,8% pardas e, desse total, 10,8% são pessoas com mais de 65 anos de idade.

Pretos e pardos quando somados formam mais da metade de nossa população (56,2%), no entanto, são eles que representam a maioria, também, nos índices de desigualdade. Na distribuição de renda, pretos e pardos são 75,2% do grupo formado pelos 10% da população com os menores rendimentos. Embora, em 2018, tenha aumentado o número de pretos e pardos cursando ensino superior (de 50,5% em 2016 para 55,6% em 2018), ainda assim esse percentual está abaixo ao de brancos da mesma faixa etária (78,8%) segundo o IBGE (2019).

Nesse caso, chamamos atenção para essa interseccionalidade idade/raça/cor, gênero e escolaridade: os dados colhidos na segunda

**Artigo 6**

Velhices no Brasil: um panorama do envelhecimento no país a partir da Pesquisa Idosos no Brasil

**5** O SUS é um dos maiores e mais complexos sistemas de saúde pública do mundo, abrangendo desde a atenção primária até o transplante de órgãos, garantindo acesso integral, universal e gratuito para toda a população do país. O SUS proporcionou o acesso universal ao sistema público de saúde, sem discriminação. A atenção integral à saúde, e não somente aos cuidados assistenciais, passou a ser um direito de todos os brasileiros.

edição da pesquisa indicam que, na questão da escolaridade, as mulheres negras e pardas respondentes que não sabem ler e escrever chegam a cerca de 50% da amostra, enquanto há 15% das mulheres brancas idosas que apontam serem analfabetas.

Da mesma forma, outro indicativo que podemos ler como reflexo do racismo estrutural em nossa sociedade refere-se ao acesso à saúde. São as/os pretas/pretos e pardas/pardos que mais utilizam o SUS<sup>5</sup>. Embora a pesquisa indique que, de maneira geral, o SUS acaba por ser o acesso mais importante e frequente para as pessoas idosas em geral, ainda assim apresenta-se essa diferença entre brancas/brancos, pretas/pretos e pardas/pardos.

Trata-se de um recorte emergente para o momento atual, o que não satura as possibilidades de leitura que advêm de um olhar mais verticalizado sobre os dados, com cruzamentos novos e hipóteses de leitura. A pesquisa não é um retrato da realidade, ela é um convite a mais perguntas, a partir dos referenciais que oferece.

**6. PESQUISA QUALITATIVA**

A edição 2020 também realizou uma pesquisa qualitativa com os idosos, na qual foram feitas entrevistas mais longas que permitiram ao idoso se manifestar mais profundamente sobre diversos assuntos. Alguns temas escolhidos para essas entrevistas não foram contemplados na primeira edição da pesquisa – como sexualidade, planos de moradia para o futuro, como gostam de ser chamados, o que pensam sobre a morte, relacionamentos familiares e como gostariam de gastar seu dinheiro. No intervalo de 14 anos, entre a primeira e a segunda edição, esses temas passaram a ter mais importância para a sociedade. Por isso para manter a possibilidade de comparação entre as duas edições quantitativas, foram incluídos na qualitativa. Os relatos foram colhidos em cinco capitais representativas do Brasil, são elas: São Paulo, Porto Alegre, Campo Grande, Salvador e Belém.

Interessante observar que fazem parte das temáticas pesquisadas na qualitativa em 2020 questões sobre sexualidade, planos de moradia para o futuro, conhecimento de direitos, relações familiares, visão dos idosos em relação a assuntos polêmicos como o aborto, entre muitas outras. Essas alterações mostram que, de algum modo, a percepção do envelhecer também está mudando, o aumento do número de pessoas

idosas pressiona a necessidade de mudanças, bem como a sua participação ativa na vida social.

Sobre como moram, a maioria dos idosos mora sozinho ou com o cônjuge, muitos moram com filhos(as) ou netos(as) e até mesmo com bisnetos(as). Sobretudo no contexto da pandemia, é possível observar que os idosos com sua renda e habitação representam um porto seguro para as famílias. Alguns idosos vivem o retorno dos filhos por diversos motivos, tais como situação econômica, separação e questões de saúde.

A conquista da casa própria representa, em muitos casos, o trabalho de uma vida inteira, e é comemorada como tal. Até mesmo porque significa uma conquista de muitos migrantes que saíram de suas cidades para tentar um destino melhor. Como comenta o sr. J., 80 anos, de Belém: “Foi o que eu ganhei na minha vida, a minha casa boa”. Também existem os que moram de aluguel ou em habitações cedidas, emprestadas. Faz-se necessário lembrar que não foram entrevistados idosos em situação de rua, por isso esses dados não aparecem aqui.

A questão da habitação também aparece na pergunta: onde você imagina morar em dez anos? As respostas mostram que liberdade e autonomia são os desejos de todos para o futuro, seja morando sozinho, com companheiros ou filhos. Não foram citadas as Instituições de Longa Permanência (ILPI)<sup>6</sup> ou os novos arranjos como repúblicas ou *cohousing*<sup>7</sup>. As ILPI ainda são vistas unicamente como asilos, um lugar para onde ninguém quer ir. Já o *cohousing* e as repúblicas não são citados pelos entrevistados, talvez porque seja necessária uma maior autonomia financeira.

Sempre existiu muita dificuldade na questão dirigida aos entrevistados sobre como gasta seu dinheiro e paga suas contas. Idosos que abrigam a família em suas casas próprias consideram sempre que é o filho que o ajuda a pagar uma conta, nunca dizem “eu ajudo meu filho, aqui ele não paga aluguel”. Os idosos contam também que economizar sempre fez parte de suas vidas. “A gente leva na calma, sem tumulto, sem nada. Se um dia não dá pra comprar o pão, a gente não compra e vai tudo certo, graças a Deus. Deus faz tudo por nós e não deixa faltar”, diz J., 85 anos, de Campo Grande. Quando perguntados sobre como gostariam de gastar seu dinheiro, chama a atenção a escassez. “Seria assim, algumas besteirinhas, um pão de queijo, alguma coisinha boa e às vezes um desodorante, tinta de cabelo, acetona, cotonete, algodão, pasta de dente”, diz G., 60 anos, de Porto Alegre.

**6** Conforme Camarano e Kansa (2010), para a Anvisa, ILPI são instituições governamentais ou não governamentais, de caráter residencial, destinadas em domicílio coletivo de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com ou sem suporte familiar, em condição de liberdade, dignidade e cidadania.

**7** O *cohousing* é uma fórmula de convivência em que seus moradores, ou sócios, projetam e administram por conta própria o edifício em que vivem, no qual moradias privadas são integradas com áreas comuns – das quais eles também se encarregam –, que funcionam como uma extensão das residências particulares. Na comunidade, geralmente constituída como uma cooperativa, todas as tarefas são planejadas e distribuídas de modo a aproveitar todas as sinergias – tanto as pessoais e profissionais dos sócios quanto as funcionais, levando em conta a arquitetura e a localização do imóvel e dos terrenos em volta. Saiba mais em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2019/04/20/internacional/1555761718\\_539199.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2019/04/20/internacional/1555761718_539199.html)

**Artigo 6**

Velhices no Brasil: um panorama do envelhecimento no país a partir da Pesquisa Idosos no Brasil

**8** O Benefício de Prestação Continuada (BPC) está previsto na Lei 8.742, de 7 de dezembro de 1993, a Lei Orgânica de Assistência Social, no artigo 20: “O benefício de prestação continuada é a garantia de um salário-mínimo mensal à pessoa com deficiência e ao idoso com 65 (sessenta e cinco) anos ou mais que comprovem não possuir meios de prover a própria manutenção nem de tê-la provida por sua família”.

A renda dos entrevistados vem na maior parte da aposentadoria que, em média, é de um salário-mínimo. Há também os que recebem pensão e o Benefício de Prestação Continuada<sup>8</sup> (BCP/Loas). Muitos trabalham informalmente para completar a renda. “Ah, mas eu trabalho, faço serviços por aí. Eu tenho dispensado serviços, eu não tô querendo, agora com minha perna tá difícil, então tô largando por conta da idade, né? Eu vejo cara de 60 anos, que não tá aguentando andar”, diz J., 89 anos, de Campo Grande.

As mulheres relatam que trabalharam a vida inteira, mas como não recolheram o INSS não têm o direito de se aposentar. Entre as que sempre estiveram executando serviços para a família ou trabalhos informais, existem as que declaram nunca ter trabalhado. Uma das entrevistadas chegou a comprar e pagar a sua casa própria com esse seu “não trabalho”, ao qual continua a recorrer para bancar as despesas necessárias para sobreviver.

Interessante notar que ao aprofundar a discussão sobre o bom e o ruim de envelhecer, nota-se que alguns entrevistados se referem aos velhos como “aos outros”. É como se eles não se incluíssem com um certo grau de certeza entre os idosos. Isso acontece na faixa entre 60 e 69 anos. Essa atitude muda após os 70 anos. Infelizmente, essa reação ao envelhecimento está presente em todas as faixas etárias, o velho sempre é o outro. O pensamento que se apresenta é “eu ainda não, eu ainda tenho tempo”.

A pesquisa qualitativa se estende ainda por vários outros temas como acesso à saúde, desejos para o tempo livre e contribuições dos idosos ao mundo moderno.

Os adjetivos que qualificam o tom da maior parte das respostas são: perda, ausência, restrição. Eles falam do lugar reservado aos velhos na sociedade mas não falam de como os velhos realmente são. Essa diferenciação é muito importante. Existe um discurso coletivo que designa um lugar aos que envelhecem. Esse discurso nega o direito

à expressão da sexualidade, reduz os direitos previdenciários, nega o reconhecimento às mulheres idosas que trabalharam a vida inteira como donas de casa ou em trabalhos informais. Porém, os idosos demonstram que, se não fosse por esse ambiente que os envolve e de alguma maneira determina seu destino, eles gostariam de viver de modo diferente. Encontrar um namorado(a), viajar, praticar esportes, sentar para simplesmente conversar e aproveitar seu tempo livre, ter uma renda mínima, acesso à saúde e ser reconhecido por sua história de vida são algumas questões apresentadas. A velhice surge na ausência da possibilidade dessa vida cotidiana. Portanto, a representação da velhice na sociedade impregna o próprio envelhecer.

#### **7. ALGUMAS CONSIDERAÇÕES**

Michel Foucault (2006, p. 151), ao responder sobre o papel do intelectual na sociedade em uma entrevista, afirma que de maneira alguma cabe dizer “eis o que devem fazer” e, sim que “Cabe àqueles que se batem e debatem encontrar, eles mesmos, o projeto, as táticas, os alvos de que necessitam. O que o intelectual pode fazer é fornecer os instrumentos de análise”. Ao olharmos para a realidade social com intuito de não só de desvelar suas estruturas mas, também, de alterá-las, devemos lançar mão desses “instrumentos” que se nos apresentam um cenário.

Sem dúvida um dos grandes valores da pesquisa Idosos no Brasil foi se constituir como espaço de diálogo em que os velhos puderam ser ouvidos não só no momento de sua estruturação mas, também, como respondentes, intérpretes e interlocutores nas sistematizações. Assim, ultrapassando e rompendo com a ideia de que – apesar de serem os sujeitos de quem se fala e supostos “beneficiários” da investigação – as pessoas idosas teriam pouco ou nada a contribuir, o Sesc e a Fundação Perseu Abramo entenderam que as pessoas idosas deveriam ser vistas como parte de todo o processo investigativo e, conseqüentemente, participarem nas tomadas de decisão advindas de seus resultados. Certamente, a conseqüência dessa “ousadia” está em desvelar aspectos que, de outra forma, talvez não encontrassem visibilidade.

**Artigo 6**

Velhices no Brasil: um panorama do envelhecimento no país a partir da Pesquisa Idosos no Brasil

**8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ALVES, R. (1981). *Filosofia da ciência*: introdução ao jogo e suas regras. Disponível em: [https://www.academia.edu/11493132/A\\_filosofia\\_da\\_ciencia\\_de\\_Rubem\\_Alves](https://www.academia.edu/11493132/A_filosofia_da_ciencia_de_Rubem_Alves). Acesso em: 1º set. 2020.

BRASIL. Leis e decretos. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. *Estatuto do idoso*. Disponível em [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/10.741.htm). Acesso em: 30 jan. 2021.

BRASIL. Leis e decretos. Lei 8742, de 7 de dezembro de 1993. *Lei orgânica da assistência social*. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18742.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18742.htm). Acesso em: 8 fev. 2021.

CAMARANO, A. A.; KANSO, S. As instituições de longa permanência para idosos no Brasil. *Rev. bras. estud. popul.*, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 232-235, jun. 2010. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=So102-30982010000100014&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So102-30982010000100014&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 8 fev. 2021.

CHIZZOTTI, A. *Pesquisa em ciências humanas e sociais*. Disponível em: [http://www.ia.ufrj.br/ppgea/conteudo/conteudo-2010-1/2SF/Claudio/5Pesquisas\\_em\\_Ciencias\\_Humanas\\_Sociais.pdf](http://www.ia.ufrj.br/ppgea/conteudo/conteudo-2010-1/2SF/Claudio/5Pesquisas_em_Ciencias_Humanas_Sociais.pdf). Acesso em: 28 ago. 2020.

EL PAÍS. *Cohousing, a revolução dos 'velhentials' contra a solidão*. Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2019/04/20/internacional/1555761718\\_539199.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2019/04/20/internacional/1555761718_539199.html). Acesso em: 8 fev. 2021.

FOUCAULT, M. *Microfísica do poder*. Organização, introdução e revisão técnica de Roberto Machado. 22 ed. Rio de Janeiro: Graal, 2006.

IANNI, O. *Sociologia da sociologia*. São Paulo: Ática, 1989.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2020). *Território brasileiro e povoamento*. Disponível em: <https://brasil500anos.ibge.gov.br/territorio-brasileiro-e-povoamento/negros/populacao-negra-no-brasil.html>. Acesso em: 10 set. 2020.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2019). *PNAD Contínua*. Disponível em: [https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101707\\_informativo.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101707_informativo.pdf). Acesso em: 10 set. 2020.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2019). *Pretos ou pardos estão mais escolarizados, mas desigualdade em relação aos brancos permanece*. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/25989-pretos-ou-pardos-estao-mais-escolarizados-mas-desigualdade-em-relacao-aos-brancos-permanece>. Acesso em: 10 set. 2020.

LEIVA, J. (org.). *Cultura SP: hábitos culturais dos paulistas*. 1ª edição. São Paulo:

Tuva Editora, 2014. Disponível em: [http://www.pesquisasp.com.br/downloads/livro\\_cultura\\_em\\_sp.pdf](http://www.pesquisasp.com.br/downloads/livro_cultura_em_sp.pdf). Acesso em: 8 fev. 2021.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO; Fundação Perseu Abramo. *Pesquisa públicos de cultura*. 1. edição, 2013. Disponível em:

<https://www.sesc.com.br/portal/site/publicosdecultura/pesquisa/#:~:text=A%20pesquisa%20P%C3%BAblicos%20de%20Cultura,pr%C3%A1ticas%20culturais%20do%20p%C3%BAblico%20brasileiro.&text=P%C3%BAblicos%20de%20Cultura%20%C3%A9%20uma,quatrocentas%20entrevistas%20em%2013%20munic%C3%ADpios>. Acesso em: 11 fev. 2021.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO; Fundação Perseu Abramo. *Pesquisa idosos no Brasil*. 1. edição, 2020. Disponível em: [https://www.sescsp.org.br/online/artigo/7102\\_](https://www.sescsp.org.br/online/artigo/7102_)

PESQUISA+IDOSOS+NO+BRASIL+VIVENCIAS+DESAFIOS+E+EXPECTATIVAS+NA+3+IDADE. Acesso em: 21 ago. 2020.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO; Fundação Perseu Abramo. *Pesquisa idosos no Brasil*. 2. edição, 2020. Disponível em: [https://www.sescsp.org.br/online/artigo/14626\\_PESQUISA+IDOSOS+NO+BRASIL+2+EDICAO+2020](https://www.sescsp.org.br/online/artigo/14626_PESQUISA+IDOSOS+NO+BRASIL+2+EDICAO+2020). Acesso em: 21 ago. 2020.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO; Fundação Perseu Abramo. *Pesquisa idosos no Brasil: fase qualitativa*. 2. edição, 2020. Disponível em [www.sescsp.org.br/tsi](http://www.sescsp.org.br/tsi). Acesso em: 21 ago. 2020.

VENTURI, G.; BOKANY, V. A velhice no Brasil: contrastes entre o vivido e o imaginado. In NERI, A. L. (org.). *Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade*. São Paulo: Ed. Fundação Perseu Abramo: Edições Sesc, 2007, p. 21-31.



## **ENTREVISTA** **AVÓS DA RAZÃO**

"Nós nos intitulamos velhas...  
nós estamos velhas..."



Sonia Bonetti, 83 anos; Helena Wiechmann, 92 anos, e Gilda Bandeira de Mello, de 79 anos são o trio que, desde 2018, tem um canal no Youtube chamado Avós da Razão. Elas respondem perguntas dos internautas sobre diversos assuntos, além de interagir com outras gerações. São mais de 100 mil seguidores só no Instagram e 68 mil pessoas inscritas no canal.



## **RAIO-X**

### **Avós da Razão**

Da esquerda para  
direita - Gilda, Helena  
e Sonia, protagonistas  
do programa  
Avós da Razão.





**Nós pegamos uma época muito interessante, época da pílula, dos hippies, sexualmente da liberdade, música muito boa, a minissaia, foi uma época de libertação para a mulher. Nós pegamos essa época e a acompanhamos.**

**MAIS 60** Para começar, falem um pouco da vida de vocês, das origens e da família.

**HELENA** Sou de Bebedouro, terra da laranja. Sou de uma família híbrida, um lado mineiro e outro italiano. Quando era pequena, minha mãe me colocou num colégio interno e nunca ia me visitar. Depois fui para um colégio de freira, morando em uma cidade do interior, a mamãe jamais me deixaria entrar em um colégio misto, então fui fazer o curso normal. Aí chegou um dia e eu disse “não quero saber disso, não sou disso”. Encasquetei que eu tinha que vir para São Paulo. Em pouco tempo já arrumei um emprego e de emprego em emprego fui parar no cinema, que é a minha arte favorita. Casei-me com um pintor, depois com um arquiteto e depois fiquei aqui, velha, nesta “prisão domiciliar” que estou aos 92 anos.

**MAIS 60** Onde você trabalhou em São Paulo?

**HELENA** Eu trabalhei na Companhia Vera Cruz... no prédio do Teatro Brasileiro de Comédia [TBC]. Era secretária da diretoria, daí me mandaram para a publicidade. Morei com a Ruth de Souza<sup>1</sup> muito tempo. Nós dividimos um apartamento e, depois, quando me casei fui morar ao lado dela, no apartamento ao lado. Mais tarde

me casei [novamente], tive filhos e quando os filhos ficaram mais ou menos independentes virei tradutora.

**GILDA** Bom, tenho uma família de italianos dos dois lados. É uma família de dois irmãos mais velhos e eu, a caçulinha. Depois, me casei com 23 anos, ele era advogado, aí veio o Golpe de 64 e a gente teve que adiar um pouco o casamento. E aí foi, me casei, levei uma vida normal, fui morar em Santos. Moramos um ano lá, depois, voltamos para São Paulo, ele tinha negócio aqui. Fiquei morando com meu pai e minha mãe, que é uma coisa que não recomendo. Adorava meu pai e minha mãe, mas quem casa quer casa, a gente fazia do limão uma limonada, uma caipirinha, melhor dizendo, e fomos felizes muito tempo. Tive dois filhos com ele, maravilhosos, tivemos uma vida muito agitada e divertida. Até que a gente resolveu se separar.

**MAIS 60** E depois da separação?

**GILDA** Aí falei, “agora vou ficar em casa, mofando?”. Eu tinha feito um curso de figurino na faculdade, na USP [Universidade de São Paulo], e fui fazer uma coisa que nunca tinha feito, nunca tinha entrado em um estúdio de televisão. E foram 23 anos no SBT [Sistema Brasileiro de Televisão] fazendo figurinos. E foi uma vida agitada pra caramba também. Aí aposentei e comecei com essa coisa de artesanato, que eu gosto de fazer, vendia um pouco, tal, até que foi criado o nosso canal na internet.

<sup>1</sup>Ruth Pinto de Souza - Foi a primeira atriz negra a protagonizar uma telenovela. Primeira-dama negra do cinema, do teatro e da televisão do Brasil. Nasceu no Rio de Janeiro em 1921 e faleceu em 2019, aos 88 anos.

**MAIS 60** E agora, com a pandemia, é tudo pela internet?

**GILDA** Olha, se não tivesse a internet, eu não sei o que seria de nós, porque como a gente ia se falar, se comunicar, ia ver as pessoas? Estamos aqui, com serviço e eu não fico sozinha. A gente fala, vejo os netos... nossa, ia ser um caos sem a internet. E aí a gente aprende a mexer, é engraçado, porque a gente vai descobrindo cada coisa na internet que é fantástica.

**MAIS 60** Sonia, fale sobre você.

**SONIA** Eu tenho 83 anos e sou uma mistura de várias raças, como acontece no Brasil e em outros países aqui do nosso lado. Eu tenho italiano, português, essa mistura toda. Nasci em São Paulo, passei toda minha infância em São Paulo e não posso dizer que tive uma infância muito prazerosa porque fui uma criança muito presa, mais do que as crianças eram nessa época. Acontece que comecei a namorar muito cedo e me casei muito cedo... com 16 anos. Fui emancipada para casar, mas como naquele tempo nem pílula tinha, eu já estava grávida. Meu marido, que também tinha trabalhado na Vera Cruz, começou a trabalhar em publicidade. Aí ficamos morando em São Paulo, fiquei criando dois filhos, um homem e uma mulher, que hoje até já são idosos. Em seguida, quando me separei a primeira vez, tive muitos empreendimentos. Fui maquiadora, fui secretária particular, tive um box no Mercado de Pinheiros, fui modelo, enfim, tive criação de cachorros, muitas coisas.

**MAIS 60** Você sempre trabalhou?

**SONIA** Com a separação acabei arranjando uma nova figura do meu lado... Um companheiro que funcionou durante 30 anos, mas que depois passou a não funcionar mais, então me separei. Nessa época eu morava em um sítio, mas





## Depois que a gente vai ficando mais velha, vai tomando coragem e criando mais personalidade e aí você se solta. Faz coisas incríveis.

vim para São Paulo, continuei trabalhando, até que estamos aqui, trabalhando nós três juntas, velhas amigas e amigas velhas, e empreendemos essa novidade. Hoje em dia tem um monte de velhos do mundo inteiro que estão fazendo coisas, que estão se apresentando, fazendo programas, cantando, cozinhando, fazendo ginástica, enfim, os velhos começaram, principalmente agora, depois da pandemia, a se mostrar. Isso é justamente o que nós queríamos quando começamos o programa, foi bem antes da pandemia, acho que fomos até um tipo de pioneiras, nós queríamos justamente que o velho saísse da cristaleira e se expusesse, parasse de se apresentar como aquele bibelô velhinho, empoeirado, fora de moda, e estamos conseguindo isso.

**MAIS 60** Em uma entrevista vocês disseram que desde sempre “o jeito de ver a vida era diferente das outras mulheres da nossa geração”. O que vocês quiseram dizer?

**HELENA** É, eu levantei a bandeira da independência.

**SONIA** Bom, nós sempre fomos realmente diferentes. Nós três somos pessoas completamente diferentes, mas cada uma a seu modo enfrentou aquelas coisas pré-concebidas daquela época. Eu acho que por causa disso a gente foi caminhando cada vez mais preocupadas com a modernidade, com as mudanças de hábitos... Nós pegamos uma época muito interessante, época da pilula, dos hippies, sexualmente da liberdade, música muito boa, a minissaia, foi uma época de liber-

tação para a mulher. Nós pegamos essa época e a acompanhamos.

**HELENA** Acompanhamos e aplaudimos, porque muita gente criticava.

**GILDA** A gente não só aplaudiu como participou, né? Eu já tingia o cabelo de outra cor, já fazia coisas que eram fora do padrão. Comecei a usar biquíni, tinha que esconder do meu pai, eram pequenas manifestações. Sem dúvida, depois que a gente vai ficando mais velha, vai tomando coragem e criando mais personalidade e aí você se solta. Faz coisas incríveis.

**MAIS 60** Vocês sentem preconceito por serem velhas? A gente sabe que tem um nome para isso que se chama idadismo, ageísmo... enfim, vocês sentem isso?

**HELENA** Eu não sinto, nunca senti.

**SONIA** Eu não sei, teve umas duas, três vezes na minha vida de alguém me fazer uma malcriação me chamando de velha, mas gente estranha, na rua.

**GILDA** Eu também nunca tive nenhum olhar, nem nada...

**SONIA** Agora, o que eu acho é que existe um preconceito contra a idade embutido. É aquela vontade de achar que o velho não sabe fazer as coisas, que precisa de ajuda, aquela coisa de dizer que o velho tem mãozinha, pezinho... Isso é um idadismo e eu acho que a gente tem que combater, porque não é isso, nós não precisamos de carinho, nós não precisamos de ajuda, a gente precisa de empatia.

**GILDA** Se a gente precisa de ajuda, a gente pede. É simples. Outro dia, eu estava entrando em uma lavanderia aqui perto e tem dois degraus muito altos, aí um rapaz ia entrando e eu falei “dá a mão para mim, que eu não consigo subir”, ora, se você precisa, você pede.

**MAIS 60** Vamos falar do canal Avós da Razão. Como começou? Qual o objetivo principal desse programa?

**GILDA** A Cassia Camargo, que é a nossa produtora e ex-nora da Helena, um dia falou: “Poxa, vocês vivem no boteco aí, conversando, porque a gente não faz, sei lá, alguma coisa no YouTube? Vocês têm tantas histórias”. Nós três combinamos e começamos. Aí começou outro tipo de trabalho, que era uma coisa que a gente nunca tinha feito na vida... e daí começamos a trabalhar duro, porque tem semanas que a gente grava, como é o caso aqui, entrevistas, programas, publicidade, e é um trabalho muito gratificante, muito gostoso... a cabeça não para, porque vem assuntos que temos que estudar, ler para responder aos nossos seguidores.

**HELENA** O objetivo primeiro é incentivar o velho a voltar à vida dele em vez de ficar em casa. Esse é o grande objetivo e o resto... a gente conversa com um monte de gente, com todo tipo de gente. É ótimo, é divertido, nós só precisamos tomar cuidado para não virar um consultório sentimental!!!

**SONIA** O canal Avós da Razão também tem como objetivo fazer com que as políticas públicas comecem a olhar para a gente, vendo as calçadas, por exemplo, mantendo atividades para velhos e que as marcas façam coisas para os velhos usarem. Que percebam a possibilidade que o velho tem de aquisição, que o velho tem gosto, que o velho quer se vestir bem, às vezes precisa de numerações maiores, isso também é uma coisa importante para o velho se situar.

**MAIS 60** Vocês acham que existe preconceito de velho para velho?

**SONIA** Existe.

**HELENA** Mas tem velho chato também.

**SONIA** Às vezes contra si próprio. O velho é louco para dizer “ah, isso não é pra mim!”, “no meu tempo era diferente”, “não vou aprender porque isso aí é pra gente moça”, ele mesmo se isola.

**MAIS 60** O que vocês acham que podemos fazer enquanto sociedade civil, por meio de políticas públicas, para tentar desconstruir esses preconceitos? Vocês já estão trabalhando nessa desconstrução de preconceitos, falando sobre o velho, sobre a velhice, isso já é um trabalho superimportante, mas vocês veem outras frentes para ajudar na sociedade e nas políticas públicas?

**SONIA** Nós sempre estamos lutando contra todo tipo de preconceito. Nesse momento está muito difícil, estamos voltando atrás numa porção de



**O canal Avós da Razão também tem como objetivo fazer com que as políticas públicas comecem a olhar para a gente, vendo as calçadas, por exemplo, mantendo atividades para velhos e que as marcas façam coisas para os velhos usarem.**

conceitos de liberdade que nós achávamos que tínhamos ultrapassado a barreira e agora nós estamos tendo que voltar, mas é assim mesmo, é uma onda que vem e passa. E nós estamos esperando que passe logo.

**MAIS 60** Vocês sabem cativar tanto o público jovem quanto o de outras gerações no canal. Vocês têm uma ideia da média de idade de quem mais busca o canal?

**SONIA** É variado. Depende. No Instagram são mais jovens, no YouTube são mais velhos.

**GILDA** No Facebook também são os mais velhos, apesar de ter uma moçada no Face também, mas é engraçado... As perguntas dos jovens se remetem sempre a como era o Carnaval, outro dia perguntaram de moda, como eram os cabelos, se a gente usava bob...

**HELENA** Perguntam sobre sexo um bocadinho também.

**MAIS 60** Como tem sido a quarentena de vocês? O que têm feito, como tem sido a rotina de vocês?

**HELENA** Eu tenho lido um monte de livros, procuro filmes. Agora, tem que fazer comida, tem que cuidar para a casa ficar mais ou menos em ordem... Todo dia tenho que descer para pegar

o jornal, porque leio o Estadão [*O Estado de S. Paulo*] todo dia, e as opiniões deles coincidem muito com as minhas.

**GILDA** Eu também leio, não tanto como a Sonia e a Helena, mas como tenho esse lance de gostar de pintar, fico no ateliê, fora que a gente está tendo trabalho todo dia aqui com As Avós, porque tem dia, tem semana que a gente grava quase todo dia. Como quando a pandemia começou a gente já tinha o canal, a gente estranhou mesmo foi essa coisa de não ir para a rua e coisa e tal, mas acho que agora até já me acostumei...

**HELENA** Mas dá uma saudade do boteco.

**GILDA** Boteco é um horror, dá muita saudade!

**SONIA** É o que está fazendo mais falta... Estou lendo muito. Também gosto de cozinhar, de comer bem, eu faço questão de fazer comida boa. Quando estou sozinha, não me sinto solitária, me sinto bem acompanhada.

**MAIS 60** Sonia, Gilda e Helena, agradecemos a entrevista. Esperamos que da próxima vez seja possível fazer presencialmente mas, no momento, os cuidados são necessários em razão da pandemia da covid-19.

**SONIA, GILDA E HELENA** Nós que agradecemos e da próxima vez faremos no boteco!





**ESCULTURA**

# Resiliência

/por Newton Santana

**RAIO-X**

**Newton Santana**

Artista plástico e professor de  
escultura figurativa.

Seu e-mail é: [newtonsantanajr@me.com](mailto:newtonsantanajr@me.com)







*Resiliência* é uma peça em gesso que inicialmente foi modelada em argila. Depois foi executado um molde em gesso no qual foi envasado outro gesso que deu origem à peça definitiva. Em seguida esse molde foi quebrado, libertando a peça.

O projeto da escultura *Resiliência* é uma idosa desnuda, representando o ser humano livre de sua “roupagem”. Seu corpo mostra as “memórias” das adversidades que passaram pelos estressores interno e externo e se adaptaram biologicamente, psicologicamente e socialmente.

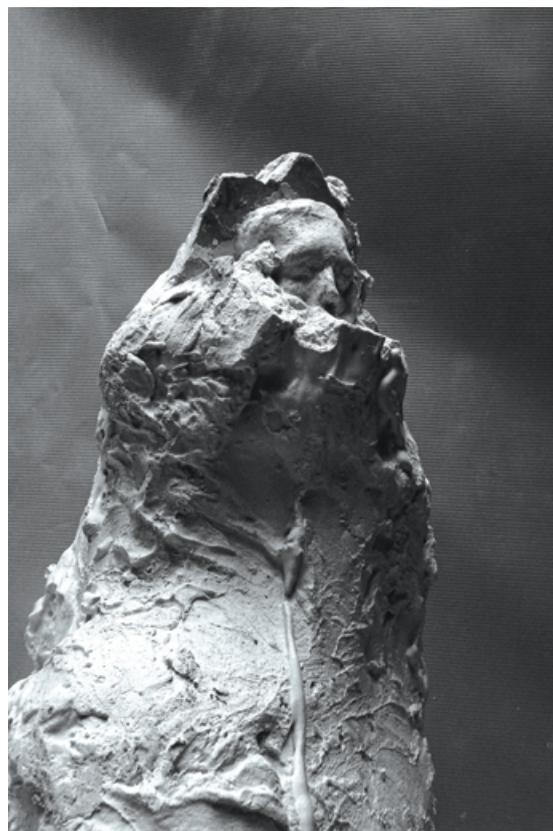
A massa em forma de rocha disforme, na qual a mulher está sentada, tentando se desvencilhar com as mãos e os pés, com um esforço descomunal, são os estressores. Essa massa no mesmo instante se confunde com ela, como todos os traumas confundem-se com seu ser.

Cada gesto é para resistir. Um olhar tenaz, agudo, traduz no processo de meditação a força interior para continuar firme na atitude de se construir e viver de maneira satisfatória a despeito das circunstâncias traumáticas.

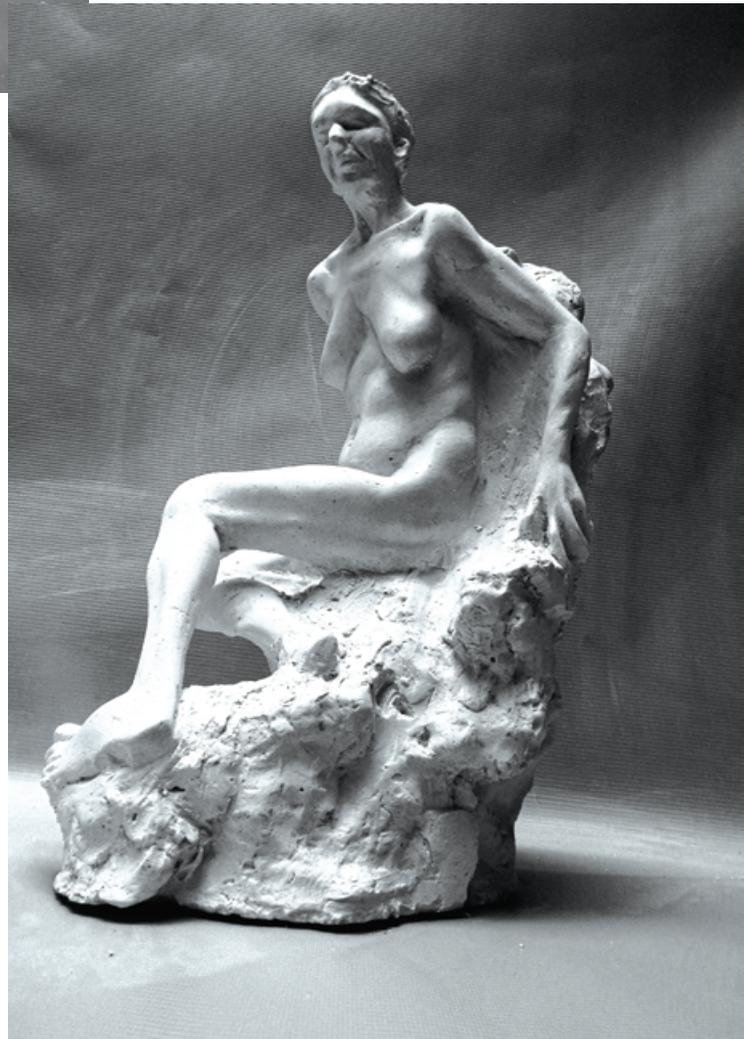
A sequência de fotos segue o movimento de libertação da peça do molde, na qual a casca representa as adversidades pelas quais passou o ser humano. E no final ela reaparece mais forte e resistente.















## **PAINEL DE EXPERIÊNCIAS**

# Do presencial ao virtual: Conecta, Educação Tecnológica para Idosos



### **Carolina Ferreira**

*Formada em comunicação social com habilitação em jornalismo pela Universidade do Sagrado Coração (Unisagrado) e especialista em marketing pelas Faculdades Integradas de Bauru (FIB). Atua como animadora cultural no Sesc Guarulhos, sendo responsável pelas linguagens de direitos humanos, diversidade, idosos e infâncias e juventudes.*

*anacarolina.ferreira@sescsp.org.br*

### **Bruno Reis Fiorelli**

*Bacharel em sociologia pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), com especialização em techniques, sciences, démocratie pelo Instituto de Estudos Políticos (IEP) de Grenoble (França) e educador no ETA do Sesc Guarulhos.*

*bruno.fiorelli@sescsp.org.br*

### **Miguel Alonso A. Carvalho**

*Artista plástico, professor e educador no ETA do Sesc Guarulhos. Doutorando na Pós-Graduação em Artes Visuais (PPGAV) na Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo (ECA/USP). Mestre em artes na Universidade Estadual Paulista (Unesp). Formado em bacharelado e licenciatura em artes visuais na Unesp. Membro dos grupos de pesquisa Realidades (ECA/USP) e GIIP (IA/Unesp).*

*miguel.carvalho@sescsp.org.br*

### **Rodolpho Bertolini Junior (XTO)**

*Técnico em eletrônica pela Escola Técnica Federal de São Paulo (ETF/SP), bacharel em desenho industrial pela Faculdade de Comunicações e Artes do Mackenzie, especialista em fundamentos da cultura e das artes pelo Instituto de Artes (IA/Unesp), cenógrafo e figurinista pela SP Escola de Teatro e educador no ETA do Sesc Guarulhos.*

*rodolpho.junior@sescsp.org.br*

**RESUMO**

O presente texto apresenta um memorial descritivo sobre o desenvolvimento das ações culturais que envolvem as pessoas idosas e os dispositivos digitais dentro da linguagem do Trabalho Social com Idosos (TSI) no Sesc Guarulhos. Traz um relato do projeto Conecta: Educação Tecnológica para Idosos, que é desenvolvido juntamente com os educadores do Espaço de Tecnologias e Artes (ETA). Esse projeto é voltado ao melhor uso de tecnologias pelos idosos, principalmente no contexto do isolamento social causado pela pandemia de coronavírus em 2020.

**Palavras-chave:** idosos, tecnologia; TSI; ETA; Serviço Social de Comércio (Sesc).

**ABSTRACT**

*This text presents a descriptive memorial that involves the development of cultural actions involving the elderly and digital devices, within the language of Social Work with Seniors in Sesc Guarulhos. It brings an account of the project, "Conecta", developed together with educators from the "Espaço de Tecnologias e Artes" (ETA). This project is focused on the best use of technologies by the elderly, mainly in the context of social isolation, caused by the coronavirus pandemic in 2020.*

**Keywords:** seniors; technology; SWS; TAS; Social Service of Commerce (Sesc).

**Imagem 1 – Comunicação ilustrativa do projeto.**

**CONECTA:**  
educação  
tecnológica  
para idosos

**Sesc**

Confira todos os vídeos já feitos  
no YouTube do Sesc Guarulhos

Este é mais um vídeo para o  
Conecta: Educação Tecnológica para Idosos.

Um ciclo digital de vídeos e tutoriais, produzidos mensalmente, sobre educação tecnológica voltada à população idosa, e instituições sociais que trabalham com esse público. O conteúdo foi proposto e elaborado em parceria entre o Trabalho Social com Idosos e Espaço de Tecnologias e Artes do Sesc Guarulhos.

Fonte: arquivo pessoal.

## **INTRODUÇÃO**

Diante das mudanças e incertezas trazidas pela pandemia do coronavírus em 2020, talvez o principal desafio tenha sido a necessidade do prolongamento do isolamento social, sobretudo para a população idosa. Este texto traz um memorial e reflexões sobre esse momento dentro da unidade operacional do Sesc Guarulhos e suas transformações de encontros presenciais em encontros online, que geraram o projeto Conecta: Educação Tecnológica para Idosos e novas possibilidades de diálogos intergeracionais.

Com o fechamento das unidades do Sesc devido às orientações do plano São Paulo elaborado pelo governo do estado de São Paulo, tanto o espaço quanto as formas de contato com o público participante das atividades do Trabalho Social com Idosos (TSI) no Sesc Guarulhos migrou, exclusivamente, para o ambiente online, utilizando primeiramente um grupo de contatos feitos no WhatsApp, aplicativo de comunicação por mensagens instantâneas que pode ser utilizado em diversos modelos de aparelhos celulares (smartphones) e nos computadores.

O grupo de compartilhamento dentro do aplicativo já existia antes desta nova realidade e funcionava como uma rede de apoio para a comunicação, no qual eram compartilhados lembretes e informações da programação da unidade de Guarulhos. Entretanto, com a imposição do isolamento, essa rede ganhou corpo e se tornou um espaço de contato, acolhimento, manutenção e estreitamento de vínculos e comunicação. Nesta atuação ampliada, passou a ser visto como um local onde também se falava sobre anseios, dúvidas e medos que o novo cenário trouxe consigo.

Ao percebermos que a quarentena duraria mais do que os 15 dias anunciados, a equipe de programação passou a migrar as atividades do TSI que já estavam agendadas e que seriam presenciais para o ambiente virtual do grupo no aplicativo. Uma dessas ações é o Ponto de Encontro<sup>1</sup>, atividade presente em todas as unidades do Sesc São Paulo. E no final do primeiro mês de distanciamento, em março de 2020, foi realizada a atividade Sarau do Idoso Virtual.

Nesse sarau os participantes gravaram vídeos declamando poesias, cantando, dançando e mostrando seus talentos. Cada idosa e idoso produziu seu próprio material com seus conhecimentos, dispositivos e às vezes com auxílio de outra pessoa, e compartilhou esse conteúdo com amigos e colegas pelo grupo do aplicativo. Posteriormente, a equipe de comunicação do Sesc Guarulhos, responsável pela publicação nas redes sociais, postou essas atrações do sarau na página oficial do Sesc

**1** Ponto de Encontro: espaço mensal de debate, troca e atividades relacionadas ao bem-estar da pessoa idosa. Durante os encontros, são acolhidas as propostas dos participantes, discutidas as ações futuras e apresentada a programação do mês seguinte. Um espaço de diálogo e interação, com foco nos anseios e percepções do público-alvo. Nos meses de março e abril foi realizado no ambiente do grupo do WhatsApp. A partir de maio, os encontros migraram para plataforma Microsoft Teams.

**2** Além das restrições do Plano São Paulo, em setembro de 2020 a prefeitura municipal de Guarulhos publicou o Decreto Municipal 37.178, de 3 de setembro de 2020, que versa sobre o Protocolo de Segurança Sanitária para reabertura de Espaços Culturais no âmbito do município e dá outras providências. Traz, em seu artigo 4º, o item XII: “Por não se tratar de atividades essenciais e visando garantir a integridade física e a saúde das mesmas, fica proibida a presença de pessoas pertencentes ao grupo de risco ou com mais de 60 (sessenta) anos”.

**3** Lian gong é uma ginástica oriental, criada pelo médico ortopedista Zhuang Yuan Ming, que permitiu que seus pacientes continuassem sua fisioterapia por conta própria. do município e dá outras providências. Traz, em seu artigo 4º, o item XII: “Por não se tratar de atividades essenciais e visando garantir a integridade física e a saúde das mesmas, fica proibida a presença de pessoas pertencentes ao grupo de risco ou com mais de 60 (sessenta) anos”.

**4** Composteira é uma espécie de reservatório onde são armazenadas cascas, folhagens e serragem (matéria orgânica) para o processo de compostagem, transformando resíduos em adubo.

Guarulhos no Facebook. Essa primeira proposta foi bem aceita, trazendo animação tanto pelo compartilhamento entre os participantes quanto pela vinculação nas redes sociais oficiais e, por isso, foi repetida no mês seguinte.

Diante da prorrogação das orientações de distanciamento social<sup>2</sup> e também pelos diálogos terem sido constantes por meio do grupo do aplicativo, idosos e idosas pediram mais opções para encontros e interações online. Nesse momento, a sugestão do primeiro tutorial produzido de maneira “caseira” foi apresentada, ensinando formas de fazer chamadas de vídeo via aplicativo do WhatsApp.

A proposta fez tanto sucesso nos compartilhamentos do grupo que rapidamente demos início a um novo projeto, chamado Troca de Saberes, no qual haveria encontros promovidos pelas próprias idosas em que umas ensinavam às outras uma habilidade ou saber. É importante notar que nessa atividade apenas as mulheres quiseram participar e, nesses momentos, já ocorreram aulas de dança, artesanato, prática de lian gong<sup>3</sup> e dicas para fazer uma composteira caseira<sup>4</sup>. O grande foco dessa atividade é o compartilhamento por meio da oralidade, tendo a maturidade e a presença das participantes valorizadas. Cada proposta de “saber” a ser trocada é realizada em encontros (uma ou duas vezes por semana) por meio de chamadas de vídeo em um novo grupo, composto apenas das participantes interessadas, criando uma relação de autonomia das idosas, já que não há necessidade de uma mediação de facilitadores do Sesc.

Foi a partir dessas respostas e interações do público que a equipe técnica responsável pelo TSI passou a refletir sobre a necessidade de utilização de ferramentas tecnológicas para participação em cursos e oficinas, atividades culturais ou interação entre as pessoas. Foi percebido que, para muitos idosos, o mundo digital ainda era um completo desconhecido, ou gerava medo e hesitação. Algumas instituições parceiras do Sesc Guarulhos também procuraram a unidade para verificar a possibilidade de apoio para a manutenção do contato com esse público remotamente, já que os idosos, por vezes, relataram estarem sozinhos ou isolados dentro das próprias casas, sem contato próximo até com familiares que moram com eles.

Pontuamos aqui que os programas também consideram que, por mais que as tecnologias tenham se popularizado muito mais e que o acesso fosse diferente na época do programa de Internet Livre<sup>5</sup>, o uso desses dispositivos ainda possui uma barreira econômica e social que se acentuou no país no último ano.

O Sesc busca em suas ações e programas um olhar para essas diferenças socioeconômicas, mas é importante dizer que isso não será aprofundado aqui, considerando a complexidade do tema e as questões que envolvem as esferas pública e privada.

### **O SESC E A INSERÇÃO DA PESSOA IDOSA**

O Sesc, Serviço Social do Comércio, foi criado em 1946 por iniciativa do empresariado do comércio e serviços, que viu a necessidade de “promover a execução de medidas que, não só melhorem continuamente o nível de vida dos empregados, mas lhe facilitem os meios para seu aperfeiçoamento cultural e profissional” (*Carta da paz*, sobre a criação do Fundo Social, de 1946). A instituição traz em sua essência a ação cultural pautada na diversidade e na valorização das mais variadas linguagens e manifestações, destinadas a públicos de todas as faixas etárias. Mesmo sendo uma instituição distribuída por todo o Brasil, as características de cada região produzem diferentes formas de abordar tais elementos e, em São Paulo, evidencia-se a ação cultural vinculada à educação não formal, que se reflete em ações para o lazer, a cultura e o esporte. Essas ações acabam por promover o encontro social já que se dão, em sua grande maioria, no contexto do coletivo, do público, do compartilhado.

Nesse sentido o TSI, pioneiro no Brasil em ações socioeducativas para esse público, propõe ampliar discussões acerca da velhice e da longevidade através de atividades artísticas, reflexivas e físico-esportivas. Considerando as transformações demográficas, sociais e culturais e, conseqüentemente, as dos próprios públicos idosos, o TSI busca promover sociabilização, ações sobre projetos de vida, construção de conhecimentos, práticas de saúde e bem-estar e relações intergeracionais de troca dialógica de saberes e experiências. Esses objetivos se unem na ideia do protagonismo da pessoa idosa.

Considerando esse histórico e esses elementos da instituição, o TSI lança o olhar à velhice como uma categoria social, isto é, formadora da sociedade como um todo e destino dos indivíduos. A realidade da pandemia, com esse distanciamento percebido pelo programa TSI e pelos

**5** O programa Internet Livre precedeu o programa de Tecnologias e Artes. Sua estrutura estava pautada no acesso aos equipamentos informáticos e à rede de internet, realizando alguns cursos e atividades voltados para o letramento digital. Com as mudanças na forma de uso da internet, com destaque para as redes sociais, e novas questões no viés da aproximação da tecnologia com as dimensões culturais (Perrotti e Pieruccini, 2020), a facilitação de acesso deu espaço para ambientes de troca e construção de conhecimento no programa que embasa as ações do ETA. Ele contém salas específicas com equipamentos de informática, produção maker e ateliê artístico.

contatos de outras instituições com o Sesc Guarulhos, trouxe a necessidade de quebrar a visão industrial e capacitista que gera preconceitos sobre essa população, dificultando seu acesso a saberes tecnológicos.

A visão industrial e capacitista fomentada em nossa sociedade exclui e nega as experiências das pessoas velhas. Ecléa Bosi, em *Memória e sociedade* (1994), destaca que em uma sociedade menos estável, como a ocidental, esse hiato social muitas vezes é maléfico, porque “rejeita o velho, não oferece nenhuma sobrevivência à sua obra. Perdendo a força de trabalho, ele não é produtor nem reproduzidor”. A visão de produtividade no mercado de trabalho, em que há retorno para os modos de produção e velocidade de consumo, passou a ter valor maior do que a visão sobre experiências das pessoas, conhecimento de vida e saberes que são essenciais para os ciclos de desenvolvimento interpessoais e transpessoais. Conforme Bosi destaca, em sociedades mais estáveis há um contraponto, pois a estabilidade vem para o olhar da continuação, do porvir, e não do imediato.

A autora aponta que esse modelo de sociedade industrial acaba por diminuir o protagonismo dos idosos, sugerindo que cedam lugar a imagens dos jovens, privando os idosos de liberdade de escolha.

A característica da relação do adulto com o velho é a falta de reciprocidade que pode se traduzir numa tolerância sem o calor da sinceridade. Não se discute com o velho, não se confrontam opiniões com as dele, negando-lhe a oportunidade de desenvolver o que só se permite aos amigos: a alteridade, a contradição, o afrontamento e mesmo o conflito. Quantas relações humanas são pobres e banais porque deixamos que o outro se expresse de modo repetitivo e porque nos desviamos das áreas de atrito, dos pontos vitais, de tudo o que em nosso confronto pudesse causar o crescimento e a dor! Se a tolerância com os velhos é entendida assim, como uma abdicação do diálogo, melhor seria dar-lhe o nome de banimento ou discriminação (Bosi, 1994).

#### **EXPERIÊNCIA DO CONECTA: EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PARA IDOSOS**

Diante dos relatos sobre a drástica perda de interação e contato, percebendo a baixa adesão em atividades oferecidas no ambiente online e pesquisando a respeito da familiaridade com equipamentos tecnológicos, entendemos que seria necessária uma proposta de conteúdo

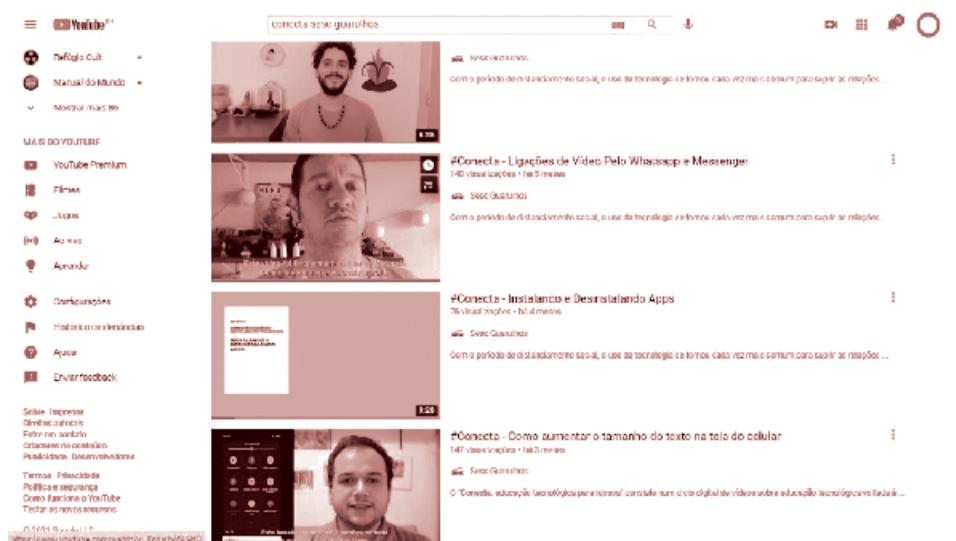
direcionada ao público idoso que fosse de encontro a esses problemas. Tomando como base o Troca de Saberes – atividade que promoveu autonomia e integração e contou com um retorno positivo dos participantes – surgiu uma nova ideia, o projeto do Conecta: Educação Tecnológica para Idosos.

O Conecta (imagem 1) consiste em um projeto de educação tecnológica voltado ao letramento digital tendo como público-alvo idosos e idosas participantes do Trabalho Social do Sesc Guarulhos. O projeto é desenvolvido pelos educadores do ETA da unidade: Bruno Fiorelli, Miguel Alonso e Rodolpho “XTO” Bertolini Jr. E também a equipe técnica de programação dos núcleos socioeducativo<sup>6</sup> e artístico<sup>7</sup> do Sesc Guarulhos.

**6** Este projeto teve como coordenadoras as técnicas de programação Carol Ferreira e Ruth dos Santos, do Sesc Guarulhos.

**7** A linguagem de Tecnologias e Artes, dentro do núcleo artístico, é organizada pelo técnico de programação Pedro Ribeiro, do Sesc Guarulhos.

**Imagem 2 – Print de um dos vídeos do Conecta, no YouTube, produzido em 2020.**



Fonte: arquivo pessoal.

**8** Professor livre-docente da Unicamp e coordenador do Programa de Pós-Graduação em Linguística Aplicada do Instituto de Estudos da Linguagem (IEL) da Unicamp.

Em entrevista à *Revista E-online* em 2020, Marcelo El Khouri Buzato<sup>8</sup> falou sobre as novas competências que passaram a se tornar necessárias tendo em vista a crescente dependência das pessoas em relação às Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs), considerando três eixos: informação – “saber filtrar, selecionar e indexar aquilo que de fato é representativo, plausível e que merece tomar nossa atenção e tempo” (Buzato, 2020); operação e; interação. O especialista acredita que o nível da operação, talvez, seja o que menos ofereça dificuldade prática. Contudo, explica que vê um problema na transição das interfaces de apontar e clicar (principalmente utilizadas em computadores de mesa e laptops) para as de toque e de voz. “As de toque, particularmente, trouxeram dificuldades para idosos, mesmo os já habituados ao apontar e clicar. As de voz requerem, ainda, bastante treinamento dos programas e bastante atenção dos usuários”, aponta.

O projeto Conecta, que se baseia na elaboração de vídeos e tutoriais apresentados em encontros remotos, traz muito da essência dos cursos e aulas realizados no cotidiano convencional do Sesc Guarulhos, procurando ao mesmo tempo abarcar os desafios trazidos pelas especificidades deste novo cenário de isolamento. Analisando as questões trazidas até então, numa busca por olhar nossa sociedade como ao mesmo tempo industrial e estável (Bosi, 1994), e tendo em vista as características globais da necessidade de uso dos dispositivos eletrônicos ao mesmo tempo que sopesando o protagonismo dos idosos, podemos considerar que o objetivo do Conecta não é apenas de inclusão, mas de criação de espaços para conversas, assim como de auxílio nas dificuldades que a nova realidade trouxe e, sobretudo, um momento de escuta acerca dos anseios e necessidades do público principal do TSI em relação a esses temas.

Os temas abordados nos vídeos e tutoriais surgem de pesquisas da equipe, do repertório de cada integrante e, principalmente, das demandas apresentadas pelo público. As pesquisas acontecem sem periodicidade específica e nelas são analisadas as interações nas redes sociais, as falas no Ponto de Encontro – que nos mesmos moldes do Troca de Saberes vem sendo realizado de maneira remota –, bem como os pedidos feitos diretamente. Antes do período de contingência em função da pandemia, os educadores mantinham uma espécie de plantão de dúvidas presencial, com atendimento direcionado ao público idoso, e a expertise ali adquirida também foi parâmetro para o planejamento.

Como já mencionado anteriormente, as pesquisas necessárias para o desenvolvimento de cada novo vídeo consideram as formas já habituais de preparação de cursos ou de plantões presenciais de tira-dúvidas<sup>9</sup> e, ao mesmo tempo, distinguem-se dos trabalhos anteriores, pois a presença física não é como a remota, ainda mais quando se observam as peculiaridades de cada pessoa em encontros intergeracionais (sujeitos de diferentes idades, contextos e com domínios diferentes de ferramentas e tecnologias). Sendo assim, no Conecta, o não estar ao lado dos participantes se tornou um ponto sensível, pois estar junto com as pessoas faz toda a diferença no aprendizado; é um fator que permite a troca de dúvidas e a percepção de outros problemas que podem ser levantados e esclarecidos pelo público e pelo mediador. Então, mesmo que o desenvolvimento continuasse semelhante, foi necessário ir além dessa experiência, desenvolvendo um cuidado redobrado para pensar nas diferentes pessoas e grupos que estão do outro lado da tela. O esforço em elaborar um conteúdo que não se situasse como distante, hegemônico, e sim apenas um sistema de difusão de informações, acabou por se tornar também um aprendizado importante para a equipe envolvida.

O processo de curadoria dos temas dos vídeos do Conecta tem sido importante e recorrente, sobretudo nos momentos de encontro virtual com o público idoso. Envolvendo diferentes setores da instituição, a curadoria é um momento de troca entre as pessoas que frequentam o Sesc e aquelas que fazem parte do grupo de risco e não podem sair de casa. A proposição da atividade de curadoria no formato de um diálogo, buscando demandas e opiniões sem demandar uma contrapartida econômica, mostra-se relevante não só no sentido de instrumentalizar a pessoa idosa, mas também no sentido de promover a escuta atenta – tendo em vista os problemas, sejam psicológicos, econômicos ou sociais, que o distanciamento pode causar no público-alvo.

Na busca por referências e caminhos já trilhados, notou-se uma profusão de propostas de vídeos e programação online, porém são raras as ações feitas com uma percepção crítica voltada a um olhar especificamente dedicado aos idosos. Os encontros da Estação Memória<sup>10</sup> (Perrotti e Pieruccini, 2020), que foram realizados virtualmente em plataformas de videoconferência, são dignos de nota nesse sentido. Também ficou marcante a exclusão digital do público idoso por motivos que remetem à sociedade como um todo, dentre os quais se destacam a falta de paciência e acolhimento – até mesmo de familiares

**9** Encontros voltados para auxiliar sobre dúvidas e problemas relativos a celulares e computadores. Os eventos se desenvolvem tanto em aulas expositivas, com assuntos definidos, quanto em encontros abertos, com questões individuais.

**10** “A Estação Memória é um programa de atividades dedicado a trocas culturais entre gerações, realizado no Departamento de Informação e Cultura (CBD)”, da ECA/USP. Saiba mais em: <https://estacao-memoria.wixsite.com/home>.

que já possuem o domínio nas tecnologias – no processo de ensino e de suporte aos velhos.

Quando há no mesmo ambiente mais de um usuário com aparelhos semelhantes trocando conhecimentos, ou com a intenção de juntos chegarem ao entendimento sobre um assunto, os desafios se abrandam. Porém, no esforço de trazer mais autonomia ao idoso neste formato remoto, a dificuldade de apresentar soluções para dúvidas em um contexto em que muitas vezes o público idoso se encontra sozinho é maior. E fica destacado o desafio de chegar a este importante público: o idoso que se encontra só.

Tal percepção nos leva a um detalhe técnico que vale ser apresentado, devido ao aumento da dificuldade que proporciona ao projeto. É o fato de que os encontros remotos muitas vezes acontecem com o uso do aparelho que gera dúvidas de manuseio nos idosos. Ao se utilizar do smartphone ou do notebook para interagir em uma conversa que sanaria uma dúvida, o idoso ou idosa teria que se alternar entre o programa de comunicação que usa para receber as instruções – sendo estas dadas em vídeo gravado ou em uma conversa remota ao vivo – e o programa com o qual tem dúvida para poder agir sobre ele. Essa alternância entre programas exige um uso mais sofisticado dos sistemas. Esse problema seria muito menor no caso de haver outros aparelhos disponíveis, o que já é uma realidade mais distante.

Assim, o problema da solidão dos idosos é outro que o projeto acaba por abordar como consequência. Mesmo que não tenha sido o foco inicial do projeto, a ampliação do uso dos aparelhos digitais para manter a conexão social entre as pessoas idosas acontece. Na intenção de melhorar a comunicação e interação social do público pretendido, é necessário que sejam colocadas as instruções sobre um uso moderado e ponderado. De modo que antes de considerar apenas os prejuízos que estes usos podem arcar, sejam vistos também os grandes benefícios que conseguem trazer. A partir do conhecimento, familiarização e uso corriqueiro de ferramentas de comunicação e redes sociais como o WhatsApp e Facebook, o público se abre para a comunicação com o mundo. Assim, no Conecta, as instruções e o estímulo ao uso destas ferramentas sempre são acompanhados de alertas sobre os problemas que esse uso pode acarretar. O olhar crítico e a busca ativa por informações são indicados – ao invés de uma posição passiva em que os usuários correm o risco de ficar mais expostos a informações falsas. Este ponto é bem sensível e é um assunto abordado sempre que possível, pois sedução que as comunicações recebidas via WhatsApp e Facebook exercem sobre o público idoso é muito grande.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Até fevereiro de 2021, seis vídeos-tutoriais já haviam sido publicados:

- Liberação de memória/espço no WhatsApp, publicada em 29 de agosto de 2020.
- Ligações de vídeo pelo WhatsApp e Messenger, publicada em 4 de agosto de 2020.
- Instalação e desinstalação de aplicativos, publicada em 29 de setembro de 2020.
- Como aumentar o tamanho do texto na tela do celular, publicada em 27 de outubro de 2020.
- Como marcar pessoas em fotos no Facebook, publicada em 24 de novembro de 2020.
- Sistema de Inscrições do Sesc São Paulo, publicado em 16 de fevereiro de 2021.

Dado o retorno positivo dos participantes das ações do Conecta, acredita-se que, em 2021, mesmo depois da reabertura total do Sesc Guarulhos, haverá continuidade desse projeto, já que a necessidade de letramento tecnológico é uma constante mesmo fora do contexto da pandemia – inclusive para também estar junto às pessoas que, mesmo em condições normais, não podem estar presentes na unidade.

Refletindo sobre o processo de letramento digital, que visa a inclusão no contexto das novas tecnologias, e sobre as diretrizes do TSI, das quais destacam-se que os idosos são protagonistas de sua história e que o processo de envelhecimento é inerente de todas as faixas etárias, é possível compreender que o Conecta cumpre seu papel de projeto de educação tecnológica para idosos. A conexão promovida pelo projeto não foi só relevante na instrumentalização do público idoso como também de outras idades, que também acessaram o conteúdo dos vídeos através das redes sociais. Contribuiu, também, para a conexão e troca dos participantes, tanto entre si nos encontros do projeto quanto no compartilhamento com seus próprios familiares, colocando o idoso numa posição de maior protagonismo.

A fim de estimular a curiosidade e a busca ativa do público do Conecta, mesmo abordando as ferramentas mais usadas e consagradas disponíveis – e que geram o maior volume de dúvidas – sempre lembramos que existe um vasto mundo de programas e aplicativos a serem testados; e que há muitas outras maneiras de realizar a mesma tarefa

no mundo digital. Esta atitude é tomada para que as marcas consolidadas não sejam vistas como única alternativa a ser considerada e que seja relevado que a dependência do uso de qualquer programa ou produto é prejudicial.

É importante destacar também que a parceria entre as linguagens de Tecnologias e Artes e TSI se mostrou bastante potente e promissora. Enquanto a primeira traz o conhecimento acerca das tecnologias e metodologias educadoras, a segunda incentiva e valoriza o processo de escuta, diálogo e atenção às diversas velhices. Desse modo, como esse é o projeto em execução, espera-se que ainda sejam possíveis muitos desdobramentos.

Esperamos que essa experiência possa contribuir para que outros grupos e instituições reflitam a respeito da educação tecnológica e do letramento digital para o público idoso e que sirva de embasamento ou inspiração para estudos ou projetos.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOSI, E. *Memória e sociedade: lembranças de velhos*. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.
- PERROTTI, E; PIERUCCINI, I. *Estação memória*, 2018. Disponível em: < <https://estacaomemoria.wixsite.com/home>>. Acesso em: 20 dez. 2020.
- PERROTTI, E; PIERUCCINI, I. A mediação cultural como categoria autônoma. *Informação & Informação*, [s.l.], v. 19, n. 2, p. 1-22, out. 2014. Disponível em: < <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/informacao/article/view/19992>>. Acesso em: 10 dez. 2020.
- SANTOS, C. V.; QUIRINO, L. B.; CARVALHO, M. Al. A.; FIGUEIRÓ, R. P. *Espaços de Tecnologias e Artes do Sesc SP: do 'faça você mesmo' ao 'façamos juntos'*. Trabalho de conclusão apresentado ao Centro de Pesquisa e Formação do Sesc São Paulo, como parte dos requisitos para finalização do Curso Sesc de Gestão Cultural, turma 2017-2018.
- SESC. *Carta da paz social: documento histórico*, Rio de Janeiro, 1971, 1. reimpressão. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: < <https://www.sesc.com.br/wps/wcm/connect/490c55a9-a7c5-4a25-83a4-bb2f09491dea/Carta+da+Paz+Social.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=490c55a9-a7c5-4a25-83a4-bb2f09491dea>>. Acesso em: 3 fev. 2021.
- SESC SP. O que é letramento digital e qual a relevância desse conceito hoje? 2020. Disponível em: < <https://www.sescsp.org.br/online/artigo/14017-O+QUE+E+LETRAMENTO+DIGITAL+E+QUAL+A+RELEVANCIA+DESSE+CONCEITO+HOJE>>. Acesso em: 15 dez. 2020.



## FILME



### RAIO-X

#### André Venancio

Formado em comunicação social pela Universidade São Judas Tadeu (USTJ). Atua como editor web especialista em soluções de atendimento digital na Gerência de Atendimento e Relacionamento com Públicos do Sesc São Paulo.  
[andre.venancio@sescsp.org.br](mailto:andre.venancio@sescsp.org.br)

# Sobre leoas e filhotes: Rosa e Momo

por André Venancio



Era novembro de 2020 quando, correndo os olhos pela verborragia oceânica do Twitter, parei e ative-me sobre uma reflexão acerca das pessoas com mais de 30 anos que ainda residem com seus pais.

Como é comum naquele e em outros espaços digitais, a discussão dividia os participantes em dois grandes grupos: se de um lado havia a reafirmação romântica de uma independência financeira como símbolo afirmativo de maturidade – em que jovens adultos migram para apartamentos-dormitório cada

vez menores e dividem seus espaços e aluguéis com amizades passageiras, compartilhando uma existência vazia de afetos e distante de raízes –, do outro um grupo se propunha a discutir quais as consequências da independência dos filhos frente ao envelhecimento dos pais.

Como em uma inversão de papéis, no qual o cuidador passaria a ser o sujeito a ser cuidado, qual seria a contribuição do filho, independente e sozinho, para a qualidade de vida da mãe e do pai, que passam a vivenciar as velhices também sozinhos em um Brasil carente de políticas públicas para a população idosa?

O que o segundo grupo procurava evidenciar, nos poucos caracteres disponíveis naquela rede social, era: a jovem de 30 e poucos anos que divide um apartamento com a mãe e, com ela, mantém uma relação de amizade, parceria e apoio, é menos madura ou preparada que o jovem morador de uma quitinete no centro de São Paulo, que deixou o pai no interior do estado e, por conta da pandemia, não consegue vê-lo há um ano e nem oferecer, ou pedir, alguma assistência, seja ela financeira ou emocional?

\*\*\*\*

Também em novembro, pelas mãos e olhar de seu filho – o diretor Edoardo Ponti – a italiana Sophia Loren faz seu retorno às telas no longa-metragem *Rosa e Momo* (*La vita davanti a sé*), uma produção da Netflix e primeira incursão da veterana e premiada atriz de 86 anos para o *streaming*. Baseado no romance *La vie devant soi*, de Romain Gary, o drama acompanha a relação de madame Rosa (Loren) e Momo, uma criança de 12 anos, refugiada do Senegal e vivida pelo estrepante e promissor Ibrahima Gueye, que é, também, o narrador da história.

Já tive a oportunidade de acompanhar muitos dramas cinematográficos que evidenciam a

relação entre crianças e velhos. No entanto, os 74 anos que separam os protagonistas de Rosa e Momo são apenas coadjuvantes: o que nos guia nesta jornada é uma espécie de dança, em que a velha e o jovem revezam entre si os papéis de quem oferece cuidado e de quem precisa dele para sobreviver.

Se Sophia Loren impressiona ao evidenciar os traumas de Rosa por meios de olhares e gestos, sem para isso recorrer a uma só palavra, os olhares de Momo, embebidos pela fúria, parecem nos contar as mesmas dores. Aliás, é justamente no silêncio, insistente entre os protagonistas, que o diretor desvela a cumplicidade de dois corpos que, cada um com as suas bagagens e cicatrizes, se reconhecem e se protegem.

Se Momo é entregue à Rosa por um médico que se considera “velho demais” para cuidar do menino, é a força de uma figura feminina como Rosa que, mesmo velha, se equipara a uma leoa nos doces delírios do garoto, que se assemelham a sonhos confortáveis e seguros. “Ela lambe a minha cara e cuida de mim.”

Por outro lado, se Momo se mostra por vezes impulsivo e violento, é nele que Rosa encontra o conforto e a segurança de abrir suas memórias de infância, revelar seus medos e pedir ajuda. Momo é jovem, mas carrega a força em seus gestos. Ainda assim, não contém as lágrimas quando se percebe perdido no vazio das memórias desbotadas de Rosa. Rosa é velha, mas carrega a força em seu olhar cada vez mais vacilante. Nem por isso deixa de se aninhar no esconderijo de uma leoa quando a finitude da vida a acua.

Rosa e Momo é um filme sutil. Não há eventos grandiosos, gatilhos explícitos ou um clímax estarrecedor. O que há é a vida e só: um pequeno trecho no cotidiano de duas pessoas que, invisíveis em suas dores, se reconhecem em suas jornadas e decidem se unir e apoiar.



**Eu tenho 34 anos e moro com minha mãe. Ou é minha mãe que mora comigo? Nunca penso nessa ordem ou no peso que cada termo ocupa nessa frase.**

\*\*\*\*

Eu tenho 34 anos e moro com minha mãe. Ou é minha mãe que mora comigo? Nunca penso nessa ordem ou no peso que cada termo ocupa nessa frase. Entre Rosas, Momos, leões e filhotes vejo que a dinâmica da vida não nos permite rótulos ou papéis definidos e lineares – que vão nos acompanhar do plano inicial à subida dos créditos. Talvez por isso, ao digerir a história de Rosa e Momo, me veio à mente a reflexão do Twitter que questionava a minha maturidade como filho e a de tantos outros filhotes, que por vezes são, também, leões e leoas.

Enquanto a Laura Pausini entoava a canção-tema do filme, *Lo si* – uma composição de Diane Warren, pronta para arrebatá-las lágrimas premiações afora –, concluo tranquilamente que o melhor abrigo é manter a condição, o privilégio e a liberdade de poder dizer, mas também de poder ouvir: “Quando você fica sem palavras, talvez te sirvam apenas duas: estou aqui” (*quando tu finisce le parole, forse a te ne servono due sole: sto qui*).

## NORMAS PARA PUBLICAÇÃO DE ARTIGOS REVISTA MAIS 60: ESTUDOS SOBRE ENVELHECIMENTO

A revista *mais 60: estudos sobre envelhecimento* é uma publicação multidisciplinar, editada desde 1988 pelo Sesc São Paulo, de periodicidade quadrimestral, e dirigida aos profissionais que atuam na área do envelhecimento. Tem como objetivo estimular a reflexão e a produção intelectual no campo da Gerontologia, seu propósito é publicar artigos técnicos e científicos nessa área, abordando os diversos aspectos da velhice (físico, psíquico, social, cultural, econômico etc.) e do processo de envelhecimento.

### NORMAS GERAIS

Os artigos devem seguir rigorosamente as normas abaixo, caso contrário, não serão encaminhados para a Comissão Editorial.

- Os artigos não precisam ser inéditos, basta que se enquadrem nas normas para publicação, que serão apresentadas a seguir. Quando o artigo já tiver sido publicado deve ser informado em nota à parte sob qual forma e onde foi publicado (revista; palestra; comunicação em congresso etc.).
- Ao(s) autor(es) será(ão) solicitado a Cessão de Direitos Autorais conforme modelo Sesc São Paulo – quando da aceitação de seu artigo. Os direitos de reprodução (copyright) serão de propriedade do Sesc São Paulo, podendo ser reproduzido novamente em outras publicações técnicas assim como no Portal Sesc São Paulo [www.sescsp.org.br](http://www.sescsp.org.br).
- Os conceitos emitidos no artigo são de inteira responsabilidade dos autores, não refletindo, obrigatoriamente, a opinião da Comissão Editorial da Revista.
- Todos os artigos enviados, e *que estiverem de acordo com as normas*, serão analisados pela Comissão Editorial que opinará sobre a pertinência ou não de sua publicação. No caso de aceitação do artigo, o(s) autor(es) será(ão) contatado(s) pelo correio eletrônico e terá(ão) direito a receber 01 (um) exemplar da edição em que seu artigo for publicado.
- Os artigos devem ser enviados para o endereço eletrônico [revistamais60@sescsp.org.br](mailto:revistamais60@sescsp.org.br).
- Os artigos devem conter enviar uma breve nota biográfica do(s) autor(es) contendo: o(s) nome(s); endereço completo; endereço eletrônico, telefone para

contato; se for o caso, indicação da instituição principal à qual se vincula (ensino e/ou pesquisa) e cargo ou função que nela exerce.

- Os direitos de reprodução (copyright) dos trabalhos aceitos serão de propriedade do Sesc, podendo ser publicados novamente e o autor também autoriza disponibilização no site do [www.sescsp.org.br](http://www.sescsp.org.br).
- Os trabalhos aceitos serão submetidos à revisão editorial e apenas modificações substanciais serão submetidas ao(s) autor(es) antes da publicação.

### APRESENTAÇÃO DOS ARTIGOS

- a) Os **ARTIGOS** deverão ser apresentados em extensão .doc ou .docx e devem conter entre 20.000 e 32.000 caracteres, sem espaço, no total. Isto é, incluindo resumo, *abstract*, bibliografia.
- b) O **RESUMO** deve apresentar de forma concisa o objetivo do trabalho, os dados fundamentais da metodologia utilizada, os principais resultados e as conclusões obtidas e conter cerca de **200 palavras**. Deve vir acompanhado por até cinco palavras que identifiquem o conteúdo do trabalho, as palavras-chave.
- c) O **ABSTRACT** também deve conter cerca de 200 palavras e vir acompanhado por até cinco palavras que identifiquem o conteúdo do trabalho, as keywords.
- d) O **ARTIGO** deve conter: Introdução, Desenvolvimento e Conclusão ou Considerações Finais, não necessariamente com essa denominação.
- e) As referências bibliográficas, notas de rodapé e citações no texto deverão seguir as normas da ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas ou as Normas de Vancouver.
- f) **CATEGORIAS DE ARTIGOS**: Resultados de pesquisa (empírica ou teórica), Relatos de experiência, Revisão de literatura.
- g) **ILUSTRAÇÕES**: As ilustrações (gráficos, fotografias, gravuras etc.) devem ser utilizadas quando forem importantes para o entendimento do texto. Pede-se que fotos (mínimo 300 dpi), mapas, gráficos ou tabelas tenham boa resolução visual, de forma que permitam a qualidade da reprodução. As ilustrações deverão ser numeradas no texto e trazer abaixo um título ou legenda, com indicação da fonte/autor.
- h) **FOTOS**: No caso de utilização de fotos (necessariamente em alta resolução, mínimo de 300 dpi) devem vir acompanhadas de autorização de veiculação de imagem do fotografado e com crédito e autorização de publicação do fotógrafo (modelo Sesc São Paulo).



O Sesc – Serviço Social do Comércio é uma instituição de caráter privado, de âmbito nacional, criada em 1946 por iniciativa do empresariado do comércio, serviços e turismo, que a mantém e administra. Sua finalidade é a promoção do bem-estar social, a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento cultural do trabalhador no comércio e serviços e de seus dependentes – seu público prioritário – bem como da comunidade em geral.

O Sesc de São Paulo coloca à disposição de seu público atividades e serviços em diversas áreas: cultura, lazer, esportes e práticas físicas, turismo social e férias, desenvolvimento infantil, educação ambiental, terceira idade, alimentação, saúde e odontologia. Os programas que realiza em cada um desses setores têm características eminentemente educativas.

Para desenvolvê-los, o Sesc São Paulo conta com uma rede de 40 unidades, disseminadas pela capital, grande São Paulo, litoral e interior do estado. São centros culturais e desportivos, centros campestres, centro de férias e centros especializados em odontologia e cinema.

---

#### **CONSELHO REGIONAL DO SESC – 2018-2022**

**Presidente** Abram Szajman

**Diretor do Departamento Regional** Danilo Santos de Miranda

**Membros Efetivos** Aguinaldo Rodrigues da Silva, Benedito Toso de Arruda, Célio Simões Cerri, Dan Guinsburg, Jair Francisco Mafra, José Carlos Oliveira, José de Sousa Lima, José Maria de Faria, Manuel Henrique Farias Ramos, Marco Antonio Melchior, Marcos Nóbrega, Milton Zamora, Paulo João de Oliveira Alonso, Paulo Roberto Gullo, Rafik Hussein Saab, Reinaldo Pedro Correa, Rosana Aparecida da Silva, Valterli Martinez

**Membros Suplentes** Aldo Minchillo, Alice Grant Marzano, Amilton Saraiva da Costa, Antonio Cozzi Júnior, Costabile Matarazzo Junior, Edgar Siqueira Veloso, Edison Severo Maltoni, Edson Akio Yamada, Laércio Aparecido Pereira Tobias, Omar Abdul Assaf, Sérgio Vanderlei da Silva, Vitor Fernandes, William Pedro Luz

#### **REPRESENTANTES DO CONSELHO REGIONAL JUNTO AO CONSELHO NACIONAL**

**Membros Efetivos** Abram Szajman, Ivo Dall’Acqua Júnior, Rubens Torres Medrano

**Membros Suplentes** Álvaro Luiz Bruzadin Furtado, Francisco Wagner de La Torre, Vicente Amato Sobrinho

# mais60

ESTUDOS SOBRE ENVELHECIMENTO

Volume 31 | Número 79 | Abril de 2021

## NESTA EDIÇÃO:

A definição de resiliência psicológica e o modo como as pessoas idosas lidam com diversas situações, incluindo a pandemia da covid-19, a solidão e as perdas, são temas abordados por Anita Liberalesso Neri, no artigo de capa *Resiliência psicológica na velhice em tempos adversos*, que dialoga com a escultura *Resiliência*, produzida por Newton Santana.

O artigo *Bases moleculares da longevidade humana: possibilidade de terapias não medicamentosas na promoção da longevidade*, escrito por Ivarne Luis dos Santos Tersariol, apresenta o papel de diferentes efetores moleculares envolvidos na longevidade.

*Idosos e animais: uma relação de pelos, rugas e carinho; O Trabalho Social com Idosos (TSI) do Sesc/DF em tempos de covid-19: reconfigurações dos processos de trabalho do serviço social; Envelhecimento masculino e protagonismo: olhares sobre participação social; e Velhices no Brasil: um panorama do envelhecimento no país a partir da Pesquisa Idosos no Brasil* compõem a seção de artigos.

A entrevista fica por conta das *Avós da Razão*, um trio de mulheres velhas que se uniu para ter um canal na internet para trocar ideias com pessoas de várias idades e responder perguntas de assuntos diversos, de maneira bem-humorada e, ao mesmo tempo, representativa.

*Rosa e Momo*, filme de Edoardo Ponti, apresenta Sophia Loren, uma sobrevivente do Holocausto que abre as portas de casa para um garoto em situação de rua. André Venancio apresenta esta resenha e traz reflexões sobre a convivência entre diferentes gerações.

O Painel de Experiências intitulado *Do presencial ao virtual: Conecta, Educação Tecnológica para Idosos* completa esta edição e apresenta um projeto voltado ao melhor uso de tecnologias pelos idosos, principalmente no contexto do isolamento social.

[sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)



Baixe grátis essa e outras publicações do Sesc São Paulo disponíveis em



FSC