

ANO I NÚMERO 4

CADERNOS SESC DE CIDADANIA

Dia Internacional do Idoso

1º de outubro de 2010



www.sescsp.org.br

SESCSP

Envelhecer na cidade { REPORTAGEM: Aumento da longevidade levanta a discussão sobre a qualidade do envelhecimento e a adequação do espaço urbano { BEM-ESTAR: Morar sozinho, em flats, repúblicas ou em família; quais são as alternativas? { ENTREVISTA: Não basta elevar a expectativa de vida, diz especialista, é preciso viver melhor { ARTIGO: Heródoto Barbeiro diz que é preciso reorganizar São Paulo para acolher a velhice



REVISTA

ATERCEIRAIDADE

Estudos sobre Envelhecimento

Desde 1988.

Reflexões teóricas e relatos de experiências sobre o fenômeno da velhice e do envelhecimento humano.

Contato: revista3idade@sepscsp.org.br

À venda nas **unidades** do SESC SP e na loja virtual www.sepscsp.org.br/loja

Fotos: Pedro Abude

SESCSP

ENVELHECER NA CIDADE

Danilo Santos de Miranda
Diretor Regional - SESC São Paulo

VIVER NO ESPAÇO URBANO, PARA OS IDOSOS, NÃO É tarefa fácil. O ritmo de vida altera-se rapidamente. A paisagem e os referenciais se transformam. É preciso andar mais depressa para atravessar a rua, ser rápido ao usar o transporte público, decodificar informações ao utilizar os cartões de banco e guardar senhas. O cidadão idoso, que circula e acompanha tais mudanças – e que reconhece a mudança de seu próprio corpo – refaz suas relações com o espaço que o circunda, mas não pode abrir mão de direitos fundamentais, como os de ir e vir e de se relacionar de forma segura e acessível.

O SESC-SP, em seus 47 anos de trabalho com a terceira idade, acompanha as mudanças e demandas dessa população, e repensa e atualiza as diretrizes que norteiam sua ação. Na prática, identifica e valoriza aquilo que pode ser específico ao grupo etário, além de incentivar e promover as relações intergeracionais.

Considerando as tendências de urbanização e envelhecimento populacional, a Organização Mundial da Saúde realizou pesquisa com idosos em 33 cidades do mundo. No Brasil, foi o Rio de Janeiro. Identificaram-se pontos considerados fundamentais para a manutenção da qualidade de vida de pessoas idosas, e os dados coligidos deram origem ao documento “Guia Global – Cidade Amiga do Idoso”. Nele, sugerem-se implantação ou aperfeiçoamento de serviços, adequações do mobiliário urbano e de moradias e, ademais, um conjunto de possibilidades que pode tornar as cidades mais amigáveis aos idosos.

Tendo como sugestão esse “Guia”, o SESC-SP procura, para o Dia Internacional do Idoso, favorecer o debate sobre o “envelhecer na cidade”, de modo que os cidadãos em geral percebam-se detentores de direitos e deveres no espaço onde vivem, reconhecendo que a cidade amiga do idoso é a cidade amiga de todos.

índice }

p.5

artigo SESC

Trajatória da Gerência de Estudos e Programas da Terceira Idade do SESC-SP ilustra avanço da sociedade no tratamento ao idoso

p.8

reportagem especial

Elevação de 30 anos na expectativa de vida no último século traz novos desafios e oportunidades à sociedade contemporânea

p.18

intervenção

Marcelo Schimaneski, artista naïf de Ponta Grossa (PR), pinta a sua visão de uma cidade inclusiva e solidária

p.21

notas

Seminário discute integração entre os idosos e as gerações mais jovens

p.22

entrevista

Alexandre Kalache, ex-diretor do programa de envelhecimento e curso de vida da Organização Mundial da Saúde

p.28

bem-estar

Onde morar na velhice? Opções vão desde a tradicional casa de família até repúblicas de idosos

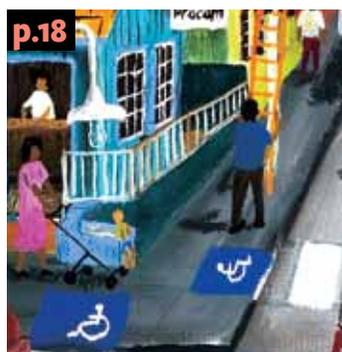
p.32

artigo

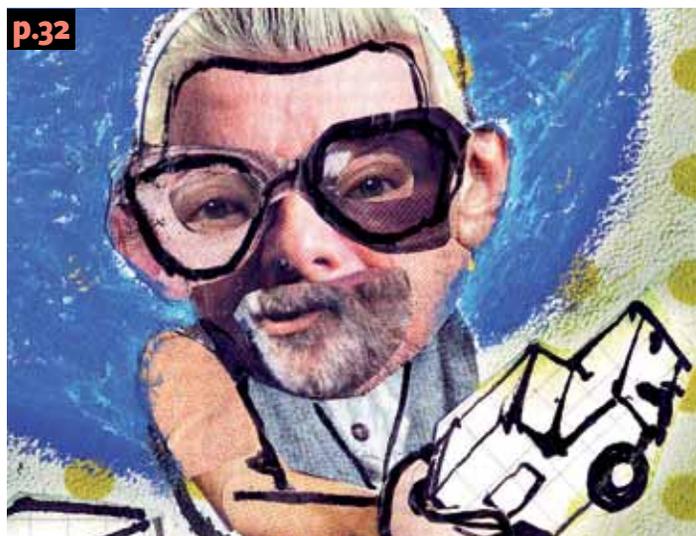
Heródoto Barbeiro prega a mobilização dos paulistanos para criar uma cidade amiga de todas as idades



Flavita Valsani



André Spinola e Castro



Expediente

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
COMUNICAÇÃO SOCIAL: Ivan Paulo
Giannini TÉCNICO-SOCIAL: Joel
Naimayer Padula ADMINISTRAÇÃO:
Luiz Deoclécio Massaro
Galina ASSESSORIA TÉCNICA E
DE PLANEJAMENTO: Sérgio José
Battistelli

Cadernos SESC de Cidadania **Dia Internacional do Idoso** **2010**

GERÊNCIA DE ARTES GRÁFICAS: Hécio
Magalhães ASSISTENTES: Karina
Musumeci, Marilu Donadelli e
Ubiratan Rezende GERÊNCIA DE
ESTUDOS E PROGRAMAS DA TERCEIRA
IDADE: Cláudio Alarcón ADJUNTO:
Lília Ladislau ASSISTENTES:
Celina Dias Azevedo, Elizabeth
Brasileiro, José Carlos Ferrigno,
Marta Lordello e Regina Sodrê
Ribeiro GERÊNCIA DE ESTUDOS E
DESENVOLVIMENTO: Marta Raquel
Colabone ADJUNTO: Andréa
de Araújo Nogueira GERÊNCIA
DE RELAÇÕES COM O PÚBLICO:
Paulo Ricardo Martin ADJUNTO:
Carlos Rodolpho T. Cabral
ASSISTENTE: Malú Maia GERÊNCIA
DE COMUNICAÇÃO ADMINISTRATIVA:
Antonio Carlos Cardoso Sobrinho
ADJUNTO: Elvira de Fátima P.
Troiano

EDIÇÃO DE CONTEÚDO E REDAÇÃO:
Renato Essenfelder PROJETO
GRÁFICO E DIREÇÃO DE ARTE: Marcio
Freitas TRATAMENTO DE IMAGEM:
Gilmaras Ruas

A Revista Cadernos SESC de
Cidadania é uma publicação do
SESC São Paulo.
Distribuição gratuita. Nenhuma
pessoa está autorizada a vender
anúncios.

Versão on line em www.sescsp.org.br

Gerência de Artes Gráficas
geatg@sescsp.org.br
Telefone 11 2607-8255

SESCSP
www.sescsp.org.br

A TRAJETÓRIA DE UMA AÇÃO VOLTADA AO CIDADÃO IDOSO

texto da Gerência de Estudos e Programas da Terceira Idade do SESC-SP

NO ANO DE 1963, O SESC-SP INICIOU UMA SÉRIE DE AÇÕES COM UM GRUPO de aposentados do comércio e da área de prestação de serviços, que frequentava o Centro Social “Mário França Azevedo” - hoje SESC Carmo - no centro da cidade de São Paulo.

A proposta pretendia naquele momento, principalmente, incentivar a convivência para prevenir e evitar a marginalização dessas pessoas.

Inicialmente foram formados grupos de convivência, onde se ofereciam atividades de lazer e também orientação para auto-organização a fim de que os próprios idosos sugerissem parte da programação, cabendo ao SESC-SP o suporte estrutural e técnico para a realização dessas atividades.

Essa ação se estendeu a grupos de aposentados também de outras categorias profissionais e, além da capital, chegou a cidades onde o SESC-SP se estabeleceu no interior do Estado, fato que ampliou rapidamente o público e as demandas. Logo foram criadas as Escolas Abertas da Terceira Idade, uma proposta socioeducativa de atualização de conhecimentos e abertura de novas perspectivas aos idosos.

Uma outra proposta foi introduzida, desta vez a partir da prática de atividades físico-esportivas, ainda no final dos anos 1970, sendo amplamente desenvolvida nos anos 1980. Nos 20 anos seguintes o

SESC-SP se fez presente em todo o Estado – interior e capital –, e o Trabalho Social com Idosos, nome como hoje se identifica este Programa, está em 29 Centros Culturais e Desportivos da instituição.

Acompanhando as mudanças e demandas da população considerada idosa – idade igual ou acima de 60 anos, de acordo com o Estatuto do Idoso (Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003. Título I - Disposições Preliminares, Artigo 1º) o SESC-SP, em 47 anos de trabalho voltado ao cidadão idoso, aprendeu que as velhices são muitas, que os interesses são inúmeros e que há sempre uma possibilidade de surpreender e ser surpreendido por este público.

A partir da metade do século passado o progressivo envelhecimento da população, já constatado à época nos países desenvolvidos, foi sentido, também, nos países em desenvolvimento.

O crescimento do número de idosos no mundo forçou a reflexão sobre as condições de vida e de atendimento a essa população. A I Assembleia Mundial sobre Envelhecimento (Viena, 1982) voltou-se principalmente aos países desenvolvidos, preocupando-se em enfrentar as questões da velhice a partir de áreas ligadas basicamente à saúde, às relações familiares, ao bem-estar social e questões previdenciárias. A II Assembléia Mundial sobre

A Gerência de Estudos e Programas da Terceira Idade do SESC-SP

é responsável pelos programas “Trabalho Social com Idosos” e “SESC Gerações”.

SEMINÁRIOS, ENCONTROS E CONGRESSOS

- O Idoso na Sociedade Brasileira (junho/76)
- Atividade Física para a 3ª Idade (maio/83)
- Meios de Comunicação e 3ª Idade (junho/92)
- O Brasil e os Idosos - Diagnóstico e Perspectivas (dezembro/96)
- Congresso Internacional de Co-educação de Gerações (outubro/03)
- Velhice Fragilizada (novembro/06)
- Idoso Protagonista (novembro/2008)
- Envelhecimento Masculino (junho/2009)
- Em 2010 será realizado o Seminário Encontro de Gerações, de 3 a 5 de novembro, no SESC Pompeia, na cidade de São Paulo.

Envelhecimento (Madri, 2002) ampliou o olhar para os países em desenvolvimento, com a preocupação focada sobre a garantia da dignidade e segurança, com vistas à continuidade da participação do idoso como cidadão de direitos.

No Brasil, as pressões da sociedade civil, dos grupos de idosos organizados, de estudiosos da Gerontologia e Geriatria, entre outros segmentos, desdobraram-se em avanços nas políticas públicas. A Constituição de 1988, a Lei Orgânica da Assistência Social de 1993 e a Política Nacional do Idoso, de 1994, gradativamente identificaram e qualificaram as questões do envelhecimento com a criação de normas para os direitos sociais e garantias de participação. Em 2003 foi aprovado o Estatuto do Idoso, que significou um grande avanço na proteção e promoção da população idosa.

O trabalho do SESC-SP, ao longo destes anos, acompanhou as mudanças e a participação de seus frequentadores nos grandes movimentos reivindicatórios. Um exemplo foi o Encontro Estadual em São José do Rio Preto, em 1985, que

resultou na elaboração da Carta dos Direitos dos Idosos, encaminhada como sugestão para a constituição de 1988, reivindicações que foram posteriormente contempladas na Lei 8.842 de 4 de janeiro de 1994 – a Política Nacional do Idoso.

Uma das formas que a instituição utilizou para ampliar as discussões relativas ao processo do envelhecimento foi a criação da revista *A Terceira Idade – Estudos sobre Envelhecimento*, publicação quadrimestral, técnico-científica, que traz artigos de diferentes áreas, escritos por estudiosos, acadêmicos e profissionais que atuam junto à população idosa.

Outra atuação se dá pela organização de Seminários, Congressos e Encontros, cujos temas são fruto da experiência de trabalho realizada nos Centros Culturais e Desportivos, junto aos idosos (veja no quadro ao lado).

Há ainda a produção de vídeos e realização de parcerias com instituições voltadas à pesquisa e estudos sobre envelhecimento, que resultaram em publicações como “Velhices - Reflexões

Ilustração Rodrigo Cunha

Contemporâneas” (PUC-SP e SESC SP, 2006) e “Idosos no Brasil – Vivências, Desafios e Expectativas” na terceira idade (Fundação Perseu Abramo, SESC Departamento Nacional e SESC-SP, 2007).

A ação mais significativa, baseada na educação permanente, com propostas eminentemente processuais é a que se dá diretamente com o público idoso, por meio das atividades socioculturais realizadas em Centros Culturais e Desportivos do SESC-SP. É nesse momento que o trabalho se concretiza e estabelece as reais conexões com os idosos.

Com o crescimento da frequência das pessoas da terceira idade em todas as cidades onde o SESC-SP se estabeleceu, o Trabalho Social com Idosos foi se organizando cada vez mais, e também ampliou as propostas, possibilitando que as atividades se adequassem às características do espaço e dos interesses da comunidade.

Os idosos ao longo destes quase 50 anos vivenciaram experiências diversas, em contato com diferentes linguagens artísticas; participaram de discussões sobre temas ligados à saúde, meio ambiente, política, arte, filosofia, sociologia, entre tantos outros. Foram plateia e experimentaram ser também atores, cantores, dançarinos. Viveram conflitos entre seus pares e na convivência com outras faixas etárias; na busca de solução também puderam aprender e ensinar.

Adquiriram novos conhecimentos, apropriaram-se das novas tecnologias. Aprenderam a respeitar os limites do corpo e a conhecer melhor o próprio corpo. Mais que isso, descobriram-se capazes de ampliar seus horizontes e protagonistas de sua história.

Muitos ampliaram suas redes sociais, frequentando não só o SESC-SP, mas descobrindo e estabelecendo novos grupos também em outras instituições, públicas ou privadas.

Acompanhando as discussões mundiais, o SESC-SP propõe que, para 2010, as atividades comemorativas ao Dia Internacional do Idoso – 1º de outubro – quando se comemora, também, o Dia Nacional do Idoso (Lei nº 11.433, de 28/12/2006) baseiem-se no documento

Guia Global: Cidade Amiga do Idoso, da Organização Mundial da Saúde, que, a partir de uma pesquisa em 33 cidades do mundo, ouvindo idosos, levantou os pontos considerados fundamentais para a manutenção da qualidade de vida dessa população: moradia, transporte, participação social, respeito e inclusão social, participação cívica e emprego, comunicação e informação, apoio comunitário e serviços de saúde, espaços abertos e públicos, transportes.

O maior mérito da proposta é o fato de ter partido das observações feitas por idosos sobre suas cidades de moradia, ou seja, o espaço onde suas vidas acontecem, onde circulam em busca do atendimento às necessidades básicas do dia-a-dia, do convívio social, e que é o mesmo espaço onde podem encontrar obstáculos que impeçam sua circulação, que podem ser agentes de seu isolamento.

A ideia de partir do particular para projetar o coletivo permitiu uma aproximação das necessidades do cotidiano e reforçou que é preciso ouvir a população quando se pensa em política pública.

Alguns pontos levantados pelo documento da OMS farão parte das discussões dos Cadernos que ora apresentamos, e com o qual esperamos contribuir para a reflexão sobre a construção de cidades mais adequadas ao acolhimento dos cidadãos que envelhecem e para que entendam que, mais do que viver nelas, devem atuar como cidadãos de direitos e de deveres. Um ponto de partida importante, porém, é saber ouvir suas reivindicações. ■



Ao longo dos últimos 50 anos, os idosos em contato com o SESC-SP vivenciaram experiências diversas, em contato com diferentes linguagens artísticas, discutiram temas ligados à saúde, política, arte; viveram conflitos; puderam aprender e ensinar.





À medida que a expectativa de vida do brasileiro cresce, especialistas debatem se as metrópoles brasileiras estão preparadas para o desafio de acolher de forma autônoma e sustentável os cidadãos da terceira idade

*texto: Carina Flosi
fotos: Flavita Valsani*

ENVELHECER NA CIDADE

Idoso caminha em praça em São Paulo; a acessibilidade do espaço urbano se tornou um desafio crescente no novo século



O Brasil está envelhecendo. Segundo o IBGE, já contamos com quase 20 milhões de idosos, e a cada ano 600 mil são incorporados à população. Em 2025, seremos o sexto país mais velho do mundo, o que significa que um em cada quatro brasileiros terá mais do que 60 anos. Diante desse cenário, este Dia Internacional do Idoso, celebrado em 1º de outubro sugere uma profunda reflexão sobre longevidade e a urbanização mais adequada para acompanhar essa transformação como um dos desafios para este século.

Para o diretor regional do SESC-SP, Danilo Santos de Miranda, espaços públicos, edificações, sistema de transporte e condições de moradia da cidade contribuem para uma mobilidade segura. Um comportamento saudável e a participação social podem favorecer a melhora da auto-estima entre os idosos. Desagrada aos idosos ter a sua imagem associada a uma pessoa solitária, dependente e frágil física e emocionalmente.

“Quando a cidade não oferece essa estrutura acolhedora, ocorre o isolamento amedrontado, a inatividade e exclusão social. Uma gama de oportunidades de participação social estimula relações sociais fortes e dá poder às pessoas. A valorização do idoso é reforçada por uma cultura que reconhece, respeita e inclui”, avalia.

De acordo com o “*Guia Global: Cidade Amiga do Idoso*”, da Organização Mundial da Saúde (OMS), elaborado a partir de entrevistas com idosos de 33 países, os espaços urbanos hoje deveriam levar em conta as preferências e necessidades ligadas ao envelhecimento, a proteção dos idosos mais vulneráveis, a inclusão do idoso na vida comunitária – reconhecendo as capacidades e recursos dessa população –, e, por fim, o respeito às decisões e ao estilo de vida adotado por eles.

Isso porque os idosos, em



Idosa lê em São Paulo; noção do velho como alguém pouco produtivo e sem perspectivas precisa ser repensada

Mesmo em países desenvolvidos, pesquisa da OMS mostra que as pessoas acreditam que suas cidades não foram planejadas para idosos e possuem barreiras que limitam a autonomia na velhice

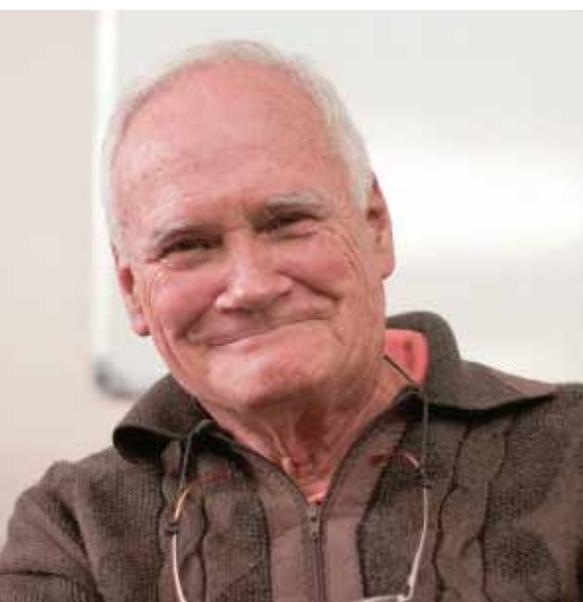
particular, precisam de ambientes que lhes apoiem e capacitem para compensar as alterações físicas e sociais decorrentes do envelhecimento.

As recomendações da OMS partem do conceito de envelhecimento ativo, que reflete como fatores econômicos, sociais, comportamentais e pessoais atuam em conjunto ou isoladamente em relação aos ambientes físicos e aos serviços sociais e de saúde para favorecer ou não a saúde, a segurança e a participação do idoso na sociedade. E, como a perspectiva não é cuidar do velho somente, mas do envelhecimento como um todo no decorrer da vida, uma cidade amiga do idoso acaba sendo amistosa a todas as idades.

A realidade atual é, contudo, ainda distante desse cenário. Segundo o levantamento da OMS, tanto em países desenvolvidos como nos em desenvolvimento as pessoas têm a percepção de que sua cidade não foi planejada para idosos. Em muitas regiões, há menção às barreiras físicas que desestimulam os idosos a saírem de casa.

Para Adriana Romeiro de Almeida Prado, arquiteta, urbanista e mestre em Gerontologia Social, uma cidade que favorece o idoso enfatiza a sua autonomia. Ela tem banheiros públicos em número suficiente, meios-fios rebaixados e rampas de acesso a prédios, sinais de trânsito em cruzamentos de pedestres com tempo suficiente para a travessia. “Na cidade favorável ao idoso os prédios e residências são livres de obstáculos. Os meios informativos e as tecnologias da comunicação são adaptadas para atender às diferentes necessidades intelectuais e culturais. Em resumo, espaços e edificações são acessíveis”, pondera.

Segundo a especialista, urbanistas e governantes já começam a se conscientizar da importância dessa questão. “Acredito que as cidades estão se preparando para atender as demandas crescentes da população idosa, pois já há legislação específica. Porém, a estrutura mal planejada dos espaços ainda oferece entraves para o acesso



Idosos em encontro em São Paulo, onde trocam experiências e seguem o curso da vida sem perder a integração à sociedade

do idoso e o desestimula a sair de casa, seu porto seguro. Nos prédios públicos faltam elevadores, sinalização adequada, rampas e sanitários. Nas ruas, a iluminação das calçadas é precária e impede que o idoso caminhe com segurança”, argumenta ela.

A condição das calçadas tem um impacto importante na capacidade de locomoção do idoso. Quando estreitas, desniveladas, rachadas, com meio-fio alto, congestionadas e com obstáculos à circulação, são potencialmente perigosas e afetam concretamente o direito de ir e vir do idoso. “Sempre ressalto que quando o arquiteto entrega seu projeto ele tem de apresentar o planejamento da calçada do empreendimento, com qualidade e área livre de obstáculos”, avalia. As calçadas amigas dos idosos, de acordo com o guia da OMS, têm superfície homogênea, plana, antiderrapante, são largas o bastante para circular em

cadeira de rodas e possuem guias rebaixadas para facilitar deslocamentos.

Segundo o Observatório Nacional do Idoso, órgão da Secretaria Especial de Direitos Humanos da Presidência da República, que atua em parceria com o Centro Latino-Americano de Estudos de Violência e Saúde Jorge Careli e com a Escola Nacional de Saúde Pública, da Fundação Oswaldo Cruz, as necessidades mais recorrentes dos idosos que vivem em centros urbanos vão desde questões financeiras até a orientação social e atendimento psicológico. “As mais urgentes referem-se

ao transporte adequado e acessível, re-dimensionamento do espaço público, que facilitaria o trânsito dos idosos nas ruas, e à prioridade nos atendimentos, tanto nos serviços de saúde como de assistência e previdência social, incluindo a acessibilidade, agilidade e resolutividade. Nada excepcional e que não constitua um direito fundamental de cada cidadão, seja idoso ou não”, explica Ana Elisa Bastos Figueiredo, pesquisadora do órgão, que funciona como um espaço permanente e interativo de intercâmbio de informações entre as equipes dos 28 Centros

Quase seis milhões de idosos brasileiros

com mais de 60 anos trabalham, ou 30,9% do total da população nessa idade. Mesmo na faixa com 70 anos ou mais, o percentual é significativo, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE): 18,4%.



Espaços de saúde e de convivência, como a praça do Idoso do Parque da Água Branca, em São Paulo, são fundamentais

“A terceira idade se mobilizou na defesa de seus direitos e, como importante saldo desse movimento, se organizou em conselhos municipais e estaduais”

de Atenção e Prevenção à Violência contra a Pessoa Idosa distribuídos pelo Brasil.

Ainda segundo Ana Figueiredo, a capacidade de atravessar a rua com segurança é uma preocupação frequente da terceira idade, e muitas cidades já tomaram medidas para melhorar as condições de travessia dos pedestres. “Na maioria dos municípios brasileiros, o volume e a velocidade do tráfego representam barreiras para os idosos, sejam eles pedestres ou motoristas”, diz.

A questão da acessibilidade não é pertinente apenas aos deslocamentos fora de casa, lembra a especialista. Dentro de casas, prédios e shoppings “é preciso ter mais elevadores do que escadas rolantes, pois muitas vezes elas

estão em ritmo acelerado e causam tonturas e transtornos para essa população. As rampas não podem ser muito longas, e as portas e corredores precisam ser amplos. Já a escadaria não deve ser inclinada, e os pisos têm de ser antiderrapantes”, alerta.

Sobre as moradias destinadas à população idosa nas grandes cidades, que visam favorecer a integração permanente dos idosos na comunidade, Ana Figueiredo critica os modelos atuais. (leia mais sobre a questão das moradias na terceira idade na pág. 28).

Transporte acessível

De acordo com a arquiteta Silvana Serafino Cambiaghi, que desenvolve um trabalho intersecretarial na Prefeitura de São Paulo sobre a questão



da acessibilidade ao meio físico, apesar de hoje a construção ou reforma de uma rua na capital paulista ser projetada com rampas de acessibilidade em todas as travessias, muitos bairros ainda precisam receber adequações.

“Tornar plenamente acessível uma das maiores metrópoles do mundo é um grande desafio econômico, técnico e, principalmente, cultural. Não apenas as ruas e equipamentos públicos, como escolas e hospitais, devem ser adaptados. A iniciativa privada também precisa entender a importância de respeitar quem depende de condições especiais de acesso”, avisa a especialista.

Segundo ela, entretanto, o panorama é animador. “Penso que a mudança cultural está em curso, pois a

valorização do idoso e dos portadores de necessidades especiais já se reflete firmemente na reconstrução das cidades, nas áreas que são revitalizadas e na forma de prestação dos serviços públicos. Afinal, a população idosa, além de mais numerosa, está cada vez mais ativa”, argumenta a arquiteta.

O desenho, a localização, as condições das paradas e das estações de transporte público e as vagas de estacionamento específicas para idosos e deficientes situadas próximas aos prédios, em conjunto com áreas de embarque e desembarque, são consideradas características amigáveis aos idosos. “Embarcar e desembarcar de veículos é um grande problema apontado pelo usuário de terceira idade. Em muitas cidades, a superlotação do transporte público, especialmente nas horas de pico, também representa um problema de segurança para os idosos. A realidade é que, na maioria dos casos, os que dependem do transporte ainda precisam programar suas atividades fora do horário de pico”, resume Gabriel Feriatic, engenheiro especialista em transporte urbano.

Cidadania e participação

Para José Luis Telles de Almeida, presidente do Conselho Nacional dos Direitos do Idoso (CNDI), nos últimos anos o desejo de viver intensamente e com mais cidadania moveu os idosos a tornarem-se mais participantes, contribuindo com suas ideias nas discussões sobre problemas do bairro, da cidade e da nação. “A terceira idade se mobilizou na defesa de seus direitos e, como importante saldo desse movimento, se organizou em conselhos municipais e estaduais”, explica.

Na opinião de Telles, políticas de inclusão para as pessoas idosas tornam-se urgentes não somente no Brasil, como também nos demais países do mundo, ante o acelerado processo de envelhecimento da população.

A convivência de idosos por meio de atividades físicas, culturais e artísticas promove oportunidades para

FACES DA VIOLÊNCIA CONTRA O IDOSO

→ **Violência física:** o uso da força física para compelir os idosos a fazerem o que não desejam para feri-los, provocar dor, incapacidade ou morte.

→ **Violência psicológica:** agressões verbais ou gestuais com o objetivo de aterroizar, humilhar, restringir a liberdade ou isolar do convívio social.

→ **Violência sexual:** refere-se ao ato ou jogo sexual de caráter homo ou heterorrelacional, utilizando pessoas idosas. Esses abusos visam a obter excitação, relação sexual ou práticas eróticas por meio de aliciamento, violência física ou ameaças.

→ **Abandono:** manifesta-se pela ausência ou deserção dos responsáveis governamentais, institucionais ou familiares de prestarem socorro a uma pessoa idosa que necessita de proteção e assistência.

→ **Negligência:** refere-se à recusa ou à omissão de cuidados devidos e necessários aos idosos por parte dos responsáveis familiares ou institucionais.

→ **Violência financeira ou econômica:** consiste na exploração imprópria ou ilegal ou ao uso não consentido pela pessoa idosa de seus recursos financeiros e patrimoniais.

→ **Auto-negligência:** diz respeito à conduta da pessoa idosa que ameaça sua própria a saúde ou segurança, pela recusa de prover cuidados necessários a si mesma.

→ **Violência medicamentosa:** é a administração indevida, por familiares, cuidadores e profissionais, dos medicamentos prescritos.

→ **Violência emocional e social:** refere-se à agressão verbal crônica, incluindo palavras depreciativas que possam desrespeitar a identidade, dignidade e autoestima. Caracteriza-se pela falta de respeito à intimidade; falta de respeito aos desejos, negação do acesso a amizades, desatenção a necessidades sociais e de saúde.

Fonte: Caderno de Violência contra a Pessoa Idosa da Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo

o desenvolvimento da criatividade e, através do relacionamento, eles percebem sua força social. Para Lilia Ladislau, da Gerência de Estudos e Programas da Terceira Idade (GETI) do SESC-SP, o principal impacto das atividades é o aumento do bem-estar e da qualidade de vida. “Os idosos sentem melhoras tanto no aspecto físico, com a prática de esportes e ginástica, como no psicológico, melhorando suas relações interpessoais”.

Segundo a Gerontologia, ciência que estuda a velhice e o processo de envelhecimento tomando emprestados conceitos da filosofia e da sociologia, a participação social na velhice



Com a aceleração da vida urbana, é cada vez mais comum que filhos ou netos convivam pouco com os idosos da família, contribuindo para criar uma sensação de isolamento



está diretamente ligada à boa saúde e ao envolvimento ativo ao longo da vida. A participação em atividades de lazer, sociais, culturais e espirituais na comunidade e com a família permite que os idosos continuem a exercer a sua autonomia, a gozar de respeito e estima, e a manter ou formar relacionamentos de apoio e carinho. Ela fomenta a integração social e é a chave para que os idosos fiquem informados – e mais autônomos.

Outros fatores que estimulam a permanência da terceira idade na vida social é a gratuidade e a identificação com as atividades. E como atividades multiculturais podem

VIOLÊNCIA CONTRA A TERCEIRA IDADE DEVE SER DENUNCIADA

A violência à pessoa idosa pode ser definida como o conjunto de ações ou omissões que prejudiquem a integridade física e emocional das pessoas desse grupo e impeçam o desempenho de seu papel social. O resultado da violência é a quebra de expectativa positiva dos idosos em relação às pessoas e instituições que os cercam.

Os dados mais recentes do Sistema de Informações Hospitalares do Sistema Único de Saúde, divulgados em 2009, revelam que as internações hospitalares de idosos por acidentes e violências somaram 140.859 casos. Desse total, 48,3% foram por quedas, 8,1% por acidentes de trânsito, principalmente atropelamentos, 1,9% por agressões e 0,5% por lesões auto-provocadas. “Esses dados apontam para a urgência de operacionalizar as ações de prevenção e atenção previstas nos documentos governamentais”, alerta Ana Elisa Bastos Figueiredo, pesquisadora do Centro Latino-Americano de Estudos de Violência e Saúde Jorge Careli da Escola Nacional de Saúde

Pública (Claves/ENSP/Fiocruz). “São dados relevantes que sinalizam para a responsabilidade social de cada um de nós. Estarmos atentos e atuantes é apenas um começo de um percurso que envolve um processo cada vez mais efetivo de inclusão social, de garantia da presença e do protagonismo do idoso como proponente, participante, monitorador.”

Na maioria das ocorrências, o agressor do idoso mora dentro de casa. Para Ana Elisa, a identificação dos atos violentos está vinculada à questão afetiva. Torna-se difícil para o idoso nomear um parente como agressor.

Por uma questão cultural, a pessoa na terceira idade não reconhece que está sendo vítima de violência. De uma forma velada, a sociedade não considera o idoso como um ser participativo e que agrega valor a ela. “Daí, o próprio idoso absorve esse mito e não percebe que tem direitos plenos. Então, quando ele é maltratado pelos filhos e pela sociedade, ele acha normal”, explica a mestre em Gerontologia e assessora técnica da Saúde do Idoso da Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo, Marília Berzins.

A negação é uma das dificuldades

mais comuns e frustrantes para a detecção da violência contra o idoso. A vítima resiste a admitir que está sofrendo maus tratos. Segundo a especialista, as principais dificuldades que o idoso manifesta são medo de represálias, como o aumento da violência e a perda da liberdade e medo de que, ao revelar a existência da violência, o agressor, que geralmente é membro da família, torne-se mais violento. “O sentimento de culpa é outro fator que impede o idoso de pedir ajuda. Ele acha que é por sua culpa que está sofrendo os maus tratos, pois não foi um bom pai ou uma boa mãe”, diz Marília.

O idoso também sente vergonha em expor a violência que sofre. “Ele tem medo de abalar a reputação da família, sofrer ainda mais chantagem emocional do familiar ou pensa que se relatar o fato ninguém acreditará na sua palavra”, completa Ana Elisa.

O estado mental também facilita os maus tratos. A vítima muitas vezes não é capaz de reclamar pelo fato de sofrer de problemas de memória e comunicação. Isola-se, e acreditando que ser maltratada faz parte do processo do envelhecimento – mas a violência não pode ser aceita como “normal”.

Entre os anos de 1998 e 2008,

o Brasil registrou aumento de 51,2% na população de idosos com idade entre 60 e 69 anos, e de 69,4% entre os com 80 ou mais anos, segundo o IBGE.

estimular atividades comunitárias em bairros com uma população diversificada? “Atividades e eventos acessíveis, com localização conveniente para os idosos, opções de transporte variadas e de baixo custo e a possibilidade de os idosos participarem com um amigo ou cuidador são requisitos fundamentais para a participação dessa faixa etária nos eventos”, explica Lília.

Até poucas décadas atrás, a maior parte das instituições sociais brasileiras focadas na terceira idade se preocupavam apenas com um tipo específico de idosos, mais vulnerável, com reduzida autonomia, procurando abrigá-lo em programas

de asilamento. Para o outro tipo de idoso, ativo e autônomo física e mentalmente, a sociedade dispunha de poucas alternativas de convivência e participação. O SESC-SP, que há mais de 40 anos realiza o Programa Trabalho Social com Idosos, tornou-se referência, em nível nacional, justamente pela trajetória de realizações junto a esse segmento. Em 2003, o SESC-SP deu um importante passo nesse trabalho lançando o programa sociocultural SESC Gerações, com atividades culturais e de lazer. “Depois de oferecer um universo de atuação para o idoso, partimos para ações de inserção desse indivíduo na sociedade,

promovendo seu relacionamento com diferentes faixas etárias. Hoje, verificamos que quando há oportunidade de convívio entre jovens e idosos, ocorre uma fértil troca de conhecimentos característicos de cada geração. Os mais velhos transmitem aos mais jovens suas vivências de épocas passadas, memória social, e os jovens atualizam os idosos, propiciando a eles conhecimentos das novas tecnologias, como informática e internet, entre muitas outras”, conta Lília.

Contra o isolamento

Uma mensagem consistente dos idosos moradores das cidades de todo



Assim como em todas as fases da vida, o idoso deve perseguir uma vida plena

o mundo no levantamento da OMS foi a de que a participação social é mais fácil quando as oportunidades são muitas e estão perto de onde se mora. Há muitas explicações sobre o porquê de idosos que vivem em isolamento terem dificuldade de se associar com outros. Os seus contatos sociais desapareceram, gradativamente, após a morte do cônjuge e de outros membros da família e amigos. A saúde pode estar em declínio, o que limita a sua capacidade de participar.

Além disso, com a aceleração da vida urbana, é cada vez mais comum que os filhos ou netos tenham pouco tempo para visitar os idosos da família, o que é sentido por eles. Uma alternativa crescente nesse sentido de sociabilização é a do trabalho voluntário, que põe o idoso em contato com outras pessoas e ainda valoriza sua autonomia, experiência, disposição e capacidade de trabalho.

“Os idosos que estão ativamente envolvidos em atividades voluntárias desfrutam de muitos benefícios decorrentes dessas atividades, incluindo a sensação de auto-valorização, de se sentir ativo, de se manter saudável e de manter suas conexões sociais”, afirma a cientista social e gerontóloga Andrea Lopes.

Longevidade saudável

Para a França dobrar a proporção de idosos de 7% para 14% foram necessários 115 anos (1865-1980). Já o Brasil levará o equivalente a uma geração. Para o médico homeopata, psicoterapeuta, gerontólogo, naturalista, consultor em sustentabilidade e saúde pessoal e corporativa Fernando Bignardi, coordenador do Centro de Estudos do Envelhecimento e do Núcleo de Estudos e Pesquisas Homeopáticas da UNIFESP, não basta esticar a vida, é necessário que a longevidade seja alcançada com bem-estar e qualidade de vida.

Mesmo quem supera a barreira dos cem anos de idade pode ter qualidade



DICAS PARA O IDOSO SE SENTIR MAIS SEGURO

- Mantenha contato com velhos amigos;
- Tenha um bom amigo com quem possa falar abertamente dos seus problemas;
- Tenha amigos que possam visitar sua casa;
- Aceite as oportunidades que aparecem para coisas novas, inclusive as amizades;
- Participe de atividades sociais da comunidade (grupos de idosos, centros de convivência etc.);
- Participe dos serviços voluntários;
- Realize suas necessidades pessoais;
- Tenha controle dos seus pertences;
- Abra e envie sua própria correspondência;
- Tenha o controle do seu cartão bancário, não fornecendo a senha para estranhos ou terceiros;
- Procure ajuda legal quando necessitar;
- Tenha alguém a quem recorrer quando maltratado.

Fonte: Caderno de Violência contra a Pessoa Idosa da Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo

de vida e saúde, dizem os especialistas. No Centro de Estudos do Envelhecimento da Universidade Federal de São Paulo, Bignardi acompanha a saúde de 1.500 idosos que vivem na cidade de São Paulo para verificar a relação entre estilo de vida, personalidade, cognição e doenças.

Bignardi alerta que, frequentemente, os padrões automáticos de comportamento, cristalizados ao longo dos anos, acabam contendo a espontaneidade e a criatividade do idoso. Na velhice essa condição se agrava, pois a falta da rotina do trabalho ou o tempo ocioso confrontam o indivíduo com suas questões fundamentais que ficaram latentes ao longo de sua vida. No passado, essa problemática era ocultada pela baixa expectativa de vida. Atualmente, a longevidade aumentou significativamente, exigindo uma abordagem diferenciada do envelhecimento.

Por isso, Bignardi critica o modelo



Sessão de meditação com idosos em SP. Idade pode ser um momento ideal para reconectar a pessoa a antigos sonhos

tradicional de tratamento geriátrico e utiliza, na Unifesp, a prática da meditação como alternativa para o paciente resgatar o verdadeiro sentido de sua vida, acabar com suas angústias e, conseqüentemente, não desenvolver doenças e até se curar dos acometimentos que já possui. “Na medicina convencional, na medida em que, seguindo o modelo mecânico topográfico da medicina ortodoxa, o médico atribui a cada diagnóstico um tratamento, os idosos, que frequentemente apresentam vários diagnósticos, se deparam com a prescrição de numerosos medicamentos de uso simultâneo, acarretando o incômodo problema da polifarmácia e de seus efeitos colaterais”, argumenta.

“A velhice pode se converter em um tempo de concretização de ideais essenciais na vida de muitas pessoas, desde que elas possam se reconectar com suas verdadeiras missões de vida”, reflete Bignardi. ■

A velhice pode ser um período propício para que o idoso reflita e se reconecte ativamente aos seus ideais de vida, muitas vezes deixados de lado na pressa do cotidiano atribulado das cidades

SÃO CAETANO E BRAGANÇA INTEGRAM REDE AMIGA DO IDOSO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou em julho deste ano a Rede Global de Cidades Amigas do Idoso como parte da resposta ao rápido envelhecimento das populações. Segundo a entidade, os maiores desafios no que tange aos cuidados com essa população estão em países menos desenvolvidos. Até 2050, a estimativa é que 80% dos 2 bilhões de pessoas com 60 anos ou mais vivam em nações de média e baixa renda.

No Brasil, dentre as 645 cidades do Estado de São Paulo, apenas quatro foram escolhidas para a execução do tema: Bragança Paulista, São Caetano do Sul, Atibaia e Socorro.

O município de São Caetano, que conta com 20% de população idosa, iniciou o rebaixamento de ônibus e está transformando ônibus escolares em transporte de passageiros idosos, levando-os aos médicos, lojas e parques. “Uma importante parcela da nossa população é de terceira idade e precisamos urgentemente nos adaptar”, afirma a assessora especial de Coordenação da Ação Social, Regina Maura Zetone. Outra iniciativa de mobilidade urbana foi reservar gratuitamente 5% das vagas de zona azul para moradores acima de 65 anos.

Em Bragança Paulista, grupos compostos por lideranças comunitárias, agentes de saúde e pessoas idosas farão o levantamento e identificação das necessidades e demandas da população idosa do município. Segundo o coordenador da Estratégia de Saúde da Família, Luis Eduardo Teixeira da Silva, a primeira iniciativa será instalar duas academias ao ar livre que darão condições dos idosos praticarem atividades físicas próximos às suas residências, contando com as devidas orientações de profissionais da área de saúde.

O programa trabalhará também acessibilidade, transporte, moradia segura, inclusão digital, promoção da saúde, comunicação e informação como meios de fortalecer a autonomia do idoso e estimular sua participação ativa e integração na sociedade.

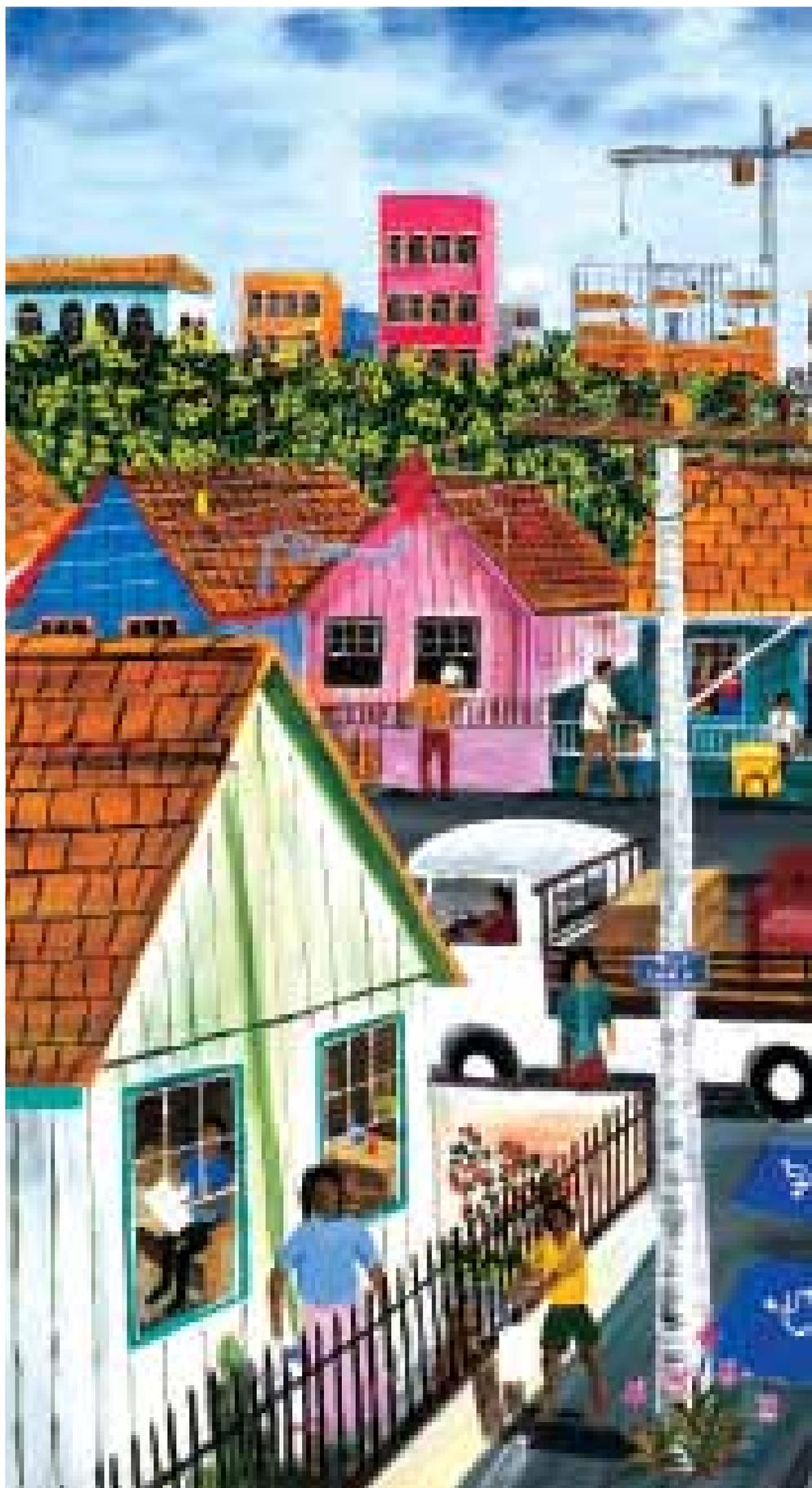
Resistindo à Modernidade

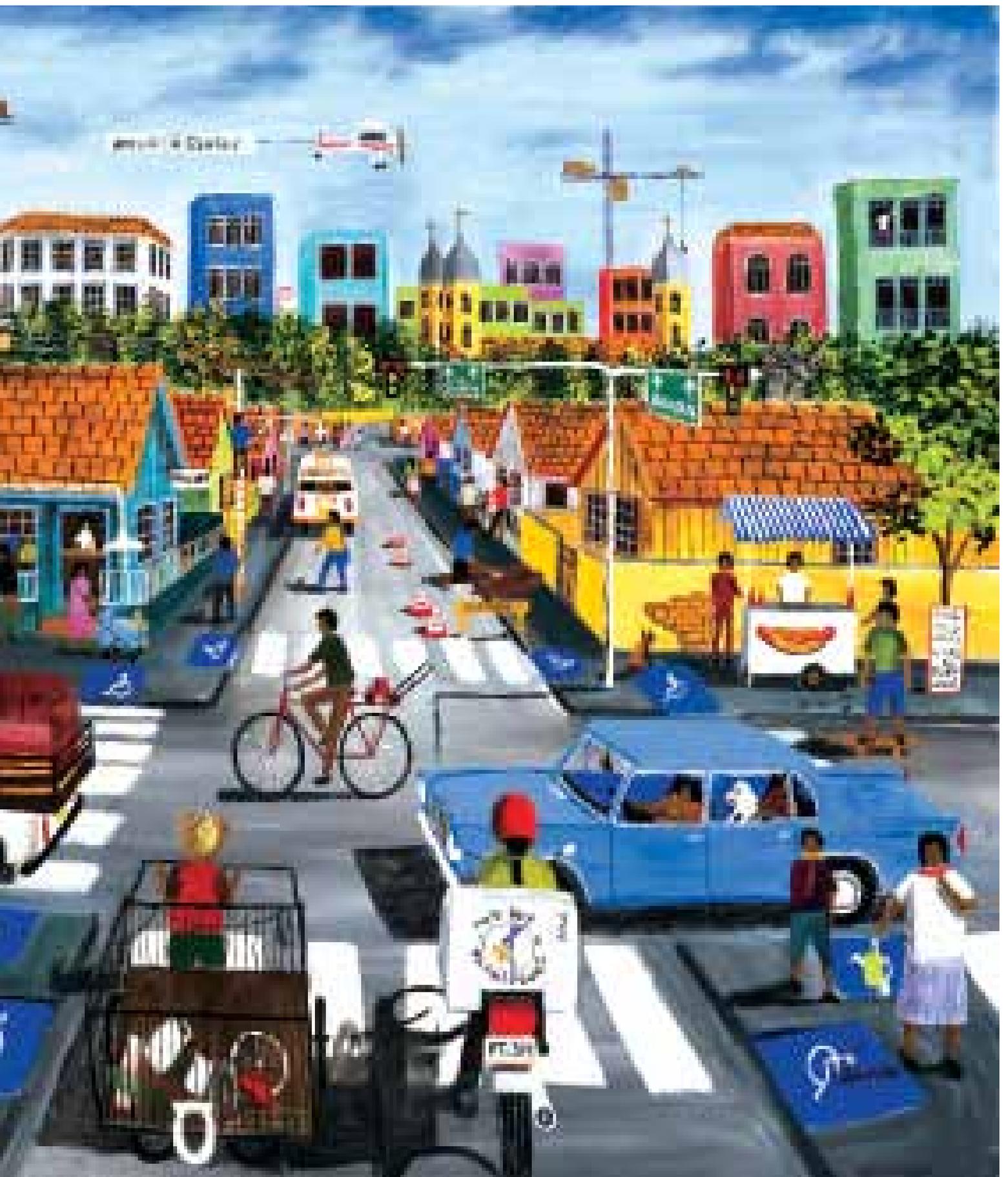
2010, tinta acrílica sobre tela

Marcelo Schimaneski

43, artista naíf de Ponta Grossa, Paraná. Tetraplégico desde os 22 anos, expressa-se através da pintura.

No cenário pintado por Marcelo a cidade é um ambiente acessível e solidário. Ruas e calçadas são marcadas por rampas para cadeirantes, placas alertam a existência de obstáculos à locomoção, e os moradores são ativos em todas as idades, interagindo entre si sem discriminação, numa paisagem marcada por cores alegres e vibrantes.





Arte sem limites

texto: Carina Flosi



As coloridas e singelas telas de Marcelo Schimaneski mostram um ambiente urbano solidário ao mesmo tempo em que revelam uma história pessoal de superação



Um dos maiores prazeres de Marcelo Schimaneski, 43 anos, sempre foi observar os movimentos da natureza. Na adolescência, durante as viagens que fazia de carro para prestar assistência técnica de máquinas de serraria em São Paulo, Minas Gerais e Santa Catarina, distraía-se contemplando a paisagem. Mas em 12 de dezembro de 1989

um grave acidente na estrada mudou para sempre a vida do rapaz com jeito tímido nascido em Ponta Grossa, no Paraná. Aos 22 anos, ficou tetraplégico. Quando uma enfermeira lhe disse que estava paralisado do pescoço para baixo, diz ter sentido preconceito contra si próprio. Depois, veio a vergonha de sair na rua. “Mergulhei em um escuro isolamento”, recorda.

A determinação para recuperar os movimentos foi resgatada por meio da arte. Marcelo começou a fazer fisioterapia e voltou a mexer os braços. Os dedos continuaram paralisados, mas não o impediram de se expressar. “Resolvi tentar desenhar como um exercício, fazendo grafite, rostos de famosos que minha mãe recortava das colunas sociais nas revistas e jornais.

Eu fazia os retratos e ela vendia na cidade”, conta o artista.

Estimulado por um amigo artista plástico, um dia ele se atreveu a pintar em telas com tinta acrílica. Recebeu também o apoio de sua família, que montou em seu quarto um ateliê adaptado. Sem qualquer curso ou orientação, as pinceladas coloridas ganharam formas, deixando para trás qualquer limitação. Desenhadas com espontaneidade, de maneira leve e instintiva, Marcelo descobriu em seu universo particular um talento adormecido. “Quando me disseram que eu era um artista naif, não entendi. Desconhecia quais eram as características do meu trabalho, fazia livremente, sem seguir qualquer tendência, apenas com o sentimento, com o coração.”

Desde 2004, quando estabeleceu uma rotina de trabalho, a arte tem sido seu tratamento mais intensivo. As manhãs são reservadas para a fisioterapia, e as tardes ele passa em seu ateliê, onde leva cerca de 20 dias para produzir uma tela. “A arte me libertou. Uso a arte para mostrar que a deficiência não impede que eu expresse os meus sentimentos. Cada obra que produzo recebe muito amor, e quem admira minha arte respira paz”, avalia.

O pintor autodidata se considera um observador nato e busca inspiração nas paisagens que vê da janela e quando vai pescar com os amigos, seu passeio favorito. “Eu gosto de ver os vales, as montanhas, as folhas caindo no chão, a mudança de cores no céu, os animais, o horizonte. Na hora de pintar, vasculho a memória para encontrar os cenários que via nas estradas durante minhas viagens a trabalho e nos flashes da minha infância na área rural. Estou sempre procurando ser mais detalhista em minhas telas. Por isso, a minha preferida é sempre a próxima, a que ainda vou fazer”, conta o artista.

No detalhismo de Marcelo, não é difícil perceber a valorização de aspectos como a acessibilidade e um clima de maior solidariedade e acolhimento na paisagem urbana. Na sua tela “Resistindo à Modernidade”, em exposição na Bienal Naïfs do Brasil 2010, que acontece no Sesc Piracicaba (veja a programação no site www.sescsp.org.br/naifs2010), é visível a sua preocupação em retratar rampas nas calçadas e placas de alerta diante de obras potencialmente perigosas. Além disso, um horizonte pouco verticalizado, repleto de flores e árvores, exhibe moradores de todas as idades e muito ativos, trabalhando, caminhando, conversando, em intensa inter-relação. Tudo isso retratado em cores vibrantes e alegres.

Marcelo já expôs sua arte na Caixa Econômica, Proex, Sesc Ponta Grossa, e participou de algumas mostras de artes. Mas seu maior sonho é apresentar sua arte em grandes galerias: “Queria um espaço em São Paulo. Todo artista almeja ser reconhecido”, conclui. ■

Nilton Silva



Atividade do SESC Gerações na unidade da Pompeia, em 2009

SEMINÁRIO DISCUTE FORMAS DE INTEGRAR IDOSOS E JOVENS

Na sociedade moderna, sobretudo nas grandes cidades, as gerações encontram-se distanciadas. Nos espaços públicos não observamos interação entre jovens e velhos. Ao contrário, predominam espaços exclusivos, nos quais gerações diferentes não são bem-vindas. Mesmo na família a convivência não é muito fácil. Distanciamento e conflito, muitas vezes, marcam tais relações. Como alternativa a esse quadro, desde 2003 o SESC-SP realiza em suas unidades da capital e do interior o programa SESC Gerações, que busca combater o preconceito etário, promovendo a coeducação e a solidariedade intergeracional.

Para discutir como aproximar velhos e jovens, o SESC-SP realizará de 3 a 5 de novembro, no SESC Pompeia, o Seminário

Encontro de Gerações. O evento contará com nomes internacionais, como o da professora emérita da Universidade de Pittsburgh, Sally Newman, que, além de editar a única revista internacional especializada no tema, dirigiu a ONG americana *Generations Together*, instituição americana que estimula os cuidados recíprocos entre idosos, crianças e adolescentes.

O seminário pretende apresentar relatos de atividades intergeracionais em instituições públicas e privadas em áreas como lazer, cultura, educação, saúde, meio ambiente etc. Tais experiências serão discutidas e analisadas por especialistas. A inscrição como ouvinte pode ser feita pelo portal www.sescsp.org.br, que traz ainda a programação completa do evento.

PUC-SP ABORDA FRAGILIDADE NA VELHICE

A proposta do curso é habilitar o aluno a refletir sobre a velhice como realidade histórica e social e identificar instrumentos que permitam compreender sua fragilidade, considerando os fundamentos gerontológicos atuais. Dirigido a graduados nas áreas de psicologia, gerontologia, serviço social, enfermagem, fisioterapia, terapia ocupacional, medicina, direito, educação e áreas afins. Estrutura e carga horária: 40 horas. <http://cogeeae.pucsp.br/cogeeae/curso/147>. PUC SP - Unidade Barueri. Informações: (11) 3124-9600.

UNIP LANÇA PÓS SOBRE GERONTOLOGIA

O curso discute os postulados básicos da gerontologia e suas aplicações em diferentes áreas, focando nos valores sociais e necessidades frente à nova realidade do país. Dirigido a profissionais e estudantes da área da saúde e gestores de RH.

Mensalmente aos sábados e domingos das 8h às 18h. Informações: (11) 2166-1066.

LIVROS

Rompendo o silêncio: faces da violência na velhice

Organizadores: Marília Berzins e William Malaguti
Editora Martinari



A obra se propõe a dialogar com profissionais e com o segmento idoso sobre as diversas faces da violência contra

a pessoa idosa e ao mesmo tempo chamar a atenção da sociedade e oferecer subsídios para a prevenção e intervenção nesta forma perversa de violação aos direitos humanos.

Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade

Organizadora: Anita Liberalesso Neri
Edições SESC/Fundação Perseu Abramo



Que idade deve ter uma pessoa para que seja definida como idosa, segundo a opinião dos próprios idosos e dos

mais jovens? Será que as pessoas de 60 anos se sentem ou se descrevem como velhas? Quem tem opinião mais negativa sobre a velhice: os idosos ou os não-idosos? Qual o grau de informação dos maiores de 60 anos sobre o Estatuto do Idoso? Estes são alguns dos temas debatidos e aprofundados nesta obra que toma como base os dados da pesquisa Idosos no Brasil realizada pela Fundação Perseu Abramo, SESC Departamento Nacional e pelo SESC-SP.

Na internet

Rede Latino-Americana de Gerontologia: www.gerontologia.org
Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: www.sbgg.org.br
Portal do Envelhecimento: www.portaldoenvelhecimento.org.br
Pastoral da Pessoa Idosa: www.pastoraldapessoaidosa.org.br

entrevista

AOS 65 ANOS, O ESPECIALISTA EM ENVELHECIMENTO ALEXANDRE KALACHE AFIRMA QUE A HUMANIDADE ENCONTROU A FONTE DA JUVENTUDE NO SÉCULO 20, MAS RESTA AGORA SABER O QUE FAZER PARA QUE O GRAAL NÃO SE TORNE UMA VERDADEIRA MALDIÇÃO



**“O desafio
do século 21
é saber o que
fazer com
a maior
expectativa
de vida”**

*texto: Ana Paula de Oliveira
fotos: André Spinola e Castro*

“A vida era dividida em três tempos: o aprendizado, até os 20 e poucos anos, a produção, até os 60 anos, e o descanso, na velhice. Está errado esse conceito. Antes, as pessoas chegavam aos 60 e viviam mais cinco, oito anos. Hoje, vivem muito mais”



Conquistamos o grande sonho da humanidade: a fonte da juventude. Em vez de potes dourados com o líquido milagroso, o graal nos é ofertado em forma de tecnológicas cápsulas farmacêuticas, capazes de prevenir, adiar e até mesmo curar toda a sorte de doenças. Conseguimos, com isso, nas últimas décadas, mais anos de vida do que toda a humanidade alcançou até meados de 1945.

E, uma vez que a grande conquista do século 20 foi somar mais de 30 anos às nossas vidas, agora o grande desafio do século 21 é fazer com que essa bênção não se transforme em uma maldição. Para isso, o médico carioca Alexandre Kalache, 65, ex-diretor dos programas de envelhecimento da OMS (Organização Mundial da Saúde), afirma que é preciso estar acima do limiar de incapacidade bem antes de a velhice chegar, dando, assim, mais vidas aos anos, e não simplesmente mais anos à vida.

Quando aceitou, em 1994, o posto de diretor do programa da OMS – do qual ficou à frente por 14 anos –, o primeiro passo de Kalache, também fundador do Departamento de Epidemiologia do Envelhecimento da London School of Hygiene and Tropical Medicine e consultor sênior da Academia de Medicina de Nova York, foi desmembrar o conceito do departamento, que contemplava a saúde do idoso já idoso e ignorava todo o curso de vida do indivíduo. Verticalizado, o programa passou a se horizontalizar, englobando departamentos de saúde infantil, da mulher, de doenças crônicas, entre outros, para reforçar a mensagem de que o envelhecimento é o resultado de todo o processo da vida.

Kalache hoje tem a idade em que seu avô morreu, diz. Sua lembrança sobre o avô é de um homem velhinho, dependente. Claro sinal de que existe uma transformação em curso, uma mudança de paradigmas e de como a sociedade trata hoje seus velhos.

“Estamos reinventando as várias etapas da vida, pois estamos vivendo mais, e essa é a verdadeira revolução da longevidade.” Leia a seguir trechos da entrevista exclusiva que Kalache deu aos Cadernos SESC-SP de Cidadania em São Paulo, onde participou do Fórum Bradesco de Longevidade.

SESC - Como podemos definir a velhice?

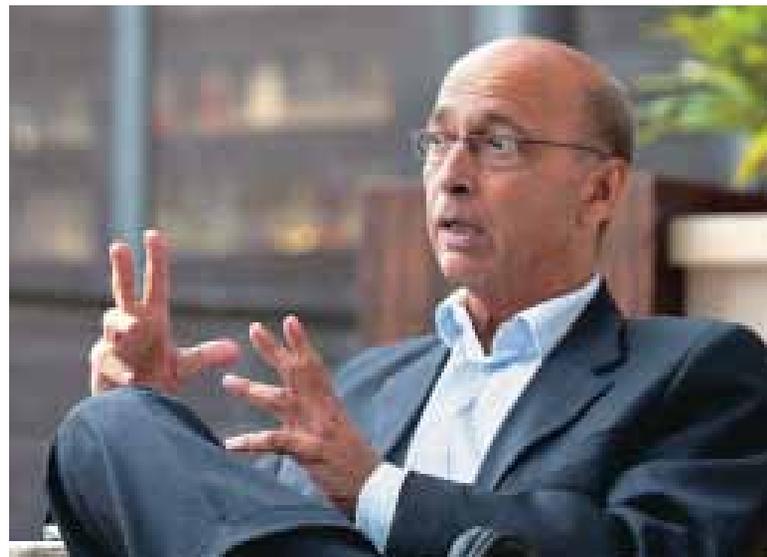
ALEXANDRE KALACHE - Tem de ser definida de alguma forma concreta para que possa gerar números. A ONU [Organização das Nações Unidas] define como velhas as pessoas com 60 anos ou mais. Nos países desenvolvidos, em geral, [a idade é de] 65 ou mais, pois os indivíduos se aposentam mais tarde.

Ao considerarmos as pessoas centenárias, temos quatro décadas dentro desse grupo, isto é, uma heterogeneidade imensa. Segundo a definição, a vida é dividida em três tempos: o aprendizado, até os 20 e poucos anos, a produção, até os 60 anos, e o descanso, na velhice. Está errado esse conceito. Antes, as pessoas chegavam aos 60 e viviam mais cinco, oito anos. Hoje, vivem muito mais. Um grupo de 60 anos para cima já é um resultado de evento de vida enorme. Colocar todo mundo no mesmo bojo é um dos erros quando falamos de velhice.

Qual é precisamente o conceito do envelhecimento ativo?

Quando dissecamos a definição, temos um processo de otimização para três pilares: saúde, participação e proteção. Saúde, afinal todo mundo quer ser um idoso saudável, pois envelhecer com má saúde é um prêmio envenenado. Não há qualidade de vida sem saúde. O segundo ponto é a participação: envelhecer com oportunidade de participar da sociedade, estudar, ir ao cinema. Quando o indivíduo não tem saúde, no entanto, não participa integralmente da sociedade, então ele precisa de um sistema para estar protegido. E a proteção é o terceiro pilar, pois o idoso precisa ter segurança para contrapor as perdas que ocorrem ao

Alexandre Kalache em entrevista
no hotel Unique, em São Paulo



“A grande conquista do século 20 foi somar mais de 30 anos às nossas vidas. O grande desafio do século 21 é o que fazer com esses anos”

“Não vou envelhecer como meu avô, nem mesmo como meu pai. Hoje tenho a idade em que meu avô morreu – e ele morreu um velhinho. Eu me aposentei, me reinventei”

longo do envelhecimento. Trouxemos um quarto ponto para o envelhecimento ativo, que é o treinamento contínuo para aprender novas habilidades, novos conhecimentos. Caso contrário, aos 60 anos a pessoa estará obsoleta.

Em quais aspectos os idosos de hoje são diferentes dos do século passado?

A velhice é uma construção social e isso está mudando. Nos países desenvolvidos houve um fenômeno pós-guerra chamado “baby boom”; isto é, pessoas que nasceram entre 1946 e 1965. Isso ocorreu quase que para festejar o pós-guerra: as pessoas passaram a ter mais filhos, em um período de esperança, pois estavam todos mais relaxados. À medida que esse grupo vai envelhecendo, vai também redefinindo a construção da velhice. Antes da Segunda Guerra, praticamente o conceito de adolescente não existia. As pessoas passavam da infância para a idade produtiva. Mais tarde, quando entram na idade jovem, os “baby boomers” redefinem a sexualidade – e isso vem paralelamente aos contraceptivos e à emancipação sexual da mulher, inclusive no trabalho e na política. Lá na frente, essa mulher está ativa na sociedade e não é mais aquela senhorinha que fica em casa cuidando dos netos.

E como foi esse cenário no Brasil?

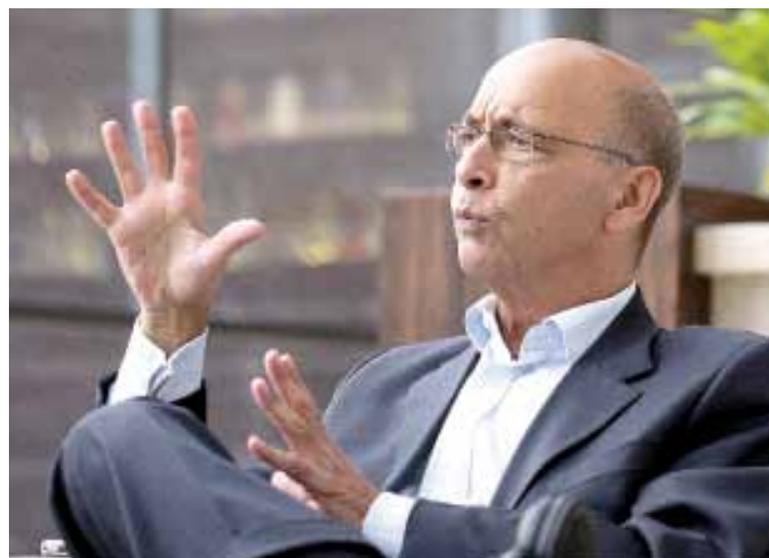
Não tivemos o mesmo fenômeno de “baby boomers”, mas não há dúvida de que absorvemos a influência que veio de fora. Nossa resposta, não só da participação do movimento universitário político, foi de ebulição social e também musical. São esses caetanos que estão envelhecendo agora, e, como sempre tiveram uma influência cultural ao longo de suas vidas, continuarão reinventando a velhice. Não vou envelhecer como meu avô, nem mesmo como meu pai. Hoje tenho a idade em que meu avô morreu – e ele morreu um velhinho. Eu me aposentei, me reinventei. Tive amplas oportunidades de recomeçar minha atividade profissional, sempre me reinventando.

Viver mais 30 anos foi o grande ganho da humanidade?

Sem dúvida, a grande conquista do século 20 foi somar mais de 30 anos às nossas vidas. O grande desafio do século 21 é o que fazer com esses anos. Se não pensarmos seriamente no conjunto da sociedade, transformaremos essa grande conquista em um enorme problema. Nesse quesito, o Brasil está na contramão por ter um sistema previdenciário que é insustentável.

A expectativa de vida do brasileiro é de 74

anos, em média. Entre as mulheres a longevidade é cerca de 7,5 anos maior, em parte por razões biológicas, como a menor incidência de doenças cardiovasculares nelas, em parte por causa da violência; 90% das vítimas de homicídio no país, por exemplo, são homens.



O rombo previdenciário é imenso, maior do que o da Alemanha, que é um país muito mais envelhecido. Estamos com a política herdada do populismo dos anos fascistas, da ditadura, que queria a opinião da classe média a favor dela – e a melhor forma é dar subsídios e benesses, inchando o aparelho de funcionalismo público. Não há Estado tão generoso que não dê com a cabeça na parede com um sistema previdenciário como esse.

A sociedade está preparada para absorver nossos velhos?

Não, porque o envelhecimento no Brasil é um processo muito mais rápido do que o que se deu nos países já envelhecidos. Os países desenvolvidos primeiramente enriqueceram para depois envelhecer, contrariamente ao que ocorre nos subdesenvolvidos. Estamos envelhecendo em pobreza. Estamos achando que somos um país rico. Em recursos, rico, mas pobre do ponto de vista social. Temos uma massa de 21 milhões de pessoas que já passaram dos 60 anos, desde o chefe de empresa, intelectuais, elite. Esses estão envelhecendo bem, pois têm a compressão da morbidade, ou seja, comprimem o período de ficar doente para o finzinho da vida e têm um período

rápido de declínio e morrem. Maravilha. Viveu bem, ativo, não ficou incapaz, cursou sua vida acima do limiar da dependência. Para esses, a sociedade está dando uma oportunidade de envelhecer como nunca houve antes: quando adoecem, existem respostas tecnológicas. Porém, a maioria depende do que o Estado oferece – e ele oferece muito pouco.

Como a OMS lidava com o envelhecimento quando o senhor postulou o cargo?

O programa que existia era saúde do idoso: esperavam que o velhinho fizesse 65 anos para fazer alguma coisa. Na entrevista para o cargo, eu disse que o programa estava errado e tinha a ênfase inadequada. O programa deveria chamar envelhecimento e saúde, falar do processo como um todo, desde criança, adolescente, jovem, até a velhice. Conseguimos essa mudança de paradigmas. Depois mudei de novo o nome: envelhecimento e curso de vida, para reforçar a mensagem que o envelhecimento é o resultado de todo o processo da vida.

Como a invenção da aposentadoria interfere hoje na qualidade de vida da população com mais de 60 anos?

A aposentadoria foi regulamentada por Otto von Bismarck [chanceler alemão] no século 19, quando a expectativa de vida era de 40 e poucos anos. Poucos ultrapassavam os 60 anos, e, caso o fizessem, chegavam mal, doentes. Nesse caso, justificava a aposentadoria com 65, pois o indivíduo viveria mais dois ou três anos. No momento, na França, existe uma comoção social contra o governo, que está “ousando” sugerir passar para 62 anos a aposentadoria, e não 60. É isso que tem que mudar. Um país não será viável, sustentável, se continuar a aposentar todos aos 60 – e muitos com o benefício precocemente. É uma discussão que afetará vários espectros da sociedade, de planejamento urbano, saúde, recreação. Tudo tem de ser repensado, pois temos agora essa massa de gente que está chegando aos 60 anos.

Quais os determinantes que influenciarão o envelhecimento ativo?

Desde acesso a serviços essenciais sociais, econômicos, do ambiente, pessoais, tudo influencia individualmente, mas tudo está interligado. O econômico influencia no acesso ao serviço, a sua capacidade de participar da sociedade depende de ter transporte público, o seu comportamento

depende do que você pode comprar, afinal, você sabe que comer brócolis é bom, mas pode não ter dinheiro, então compra farinha.

Quais são as diferenças no envelhecimento do homem e da mulher?

A mulher envelhece de forma diferente do homem, não só biologicamente, mas porque esperamos da mulher diferentes pontos: que procrie e eduque os filhos e que o papel de mãe seja mais ativo do que o de pai. A sociedade deveria me incentivar como homem para eu cuidar mais dos filhos, para a mulher continuar contribuindo com a renda. É do interesse do país que a mulher também contribua economicamente.

Para isso, precisamos criar mais creches, criar licença-paternidade, isto é, precisamos reinventar esses conceitos. A mulher cuida dos filhos, depois dos pais, e, quando você pensa que acabou, ainda cuida dos maridos. As mulheres continuam insistindo, apesar de viverem mais do que os homens, a casar com homens mais velhos. Deveriam casar com os mais jovens, pois assim ficariam viúvas por um tempo menor.

Atualmente, as mulheres no Brasil vivem 7,5 anos a mais do que os homens, pois há uma epidemia de morte de homens, seja por alcoolismo, acidentes, violência física do homem jovem contra o homem jovem. A cada dez homicídios, nove vitimam homens. Perde-se muito jovem, mas a expectativa de vida ao nascer reflete a mortalidade em todas as etapas a partir do nascimento. O brasileiro vive em média 74 anos. A mulher vive 87, e a expectativa média do homem não chega a 70 anos. Mesmo aos 60 anos há uma mortalidade maior do homem em relação à mulher. Em parte isso é biológico, pois as mulheres têm mais proteção contra doenças cardiovasculares, incluindo o derrame, que são as doenças que matam mais os adultos.



Médico, que dirigiu os programas de envelhecimento da OMS, diz que o importante é dar mais vida aos anos, e não apenas prolongar a vida

“[O maior medo ao envelhecer é] ficar dependente, é cair abaixo do limiar de capacidade. Há culturas que são mais voltadas ao cuidado dos velhos. Na África, os poucos que chegam à velhice são tesouros que são protegidos”

Isso também reflete o estilo de vida que os homens levam ao longo da vida?

Sim, o homem em geral tem uma vida mais agressiva. Desde pequenos: meninos não choram. Então não falam de doença, que é sinal de fraqueza. Em geral, é a mulher que leva o marido, na marra, ao médico. Homem fica querendo brincar de máquina indestrutível.

Qual o maior medo de envelhecer?

É ficar dependente. Isso é o que apavora, é cair abaixo do limiar de capacidade. Há culturas que são mais voltadas ao cuidado dos velhos. Na África, por exemplo, os poucos que chegam à velhice são tesouros que são protegidos. A tendência da mulher africana, generalizando, é engordar e ficar sentada esperando que a família faça tudo pra ela.

Ainda maltratamos nossos velhos?

As pessoas mais deprimidas em São Paulo, de acordo com estudo há 20 anos, eram mulheres idosas que ficavam viúvas e, por falta de opção, iam morar com a filha – em geral os idosos moram com a filha –, casada e com filhos adolescentes, que infernizam a velha, que já não tem para onde ir. Não tem opção de participar das atividades da família. Ouvi uma senhora dizer que não tinha nem o direito de opinar sobre qual canal de TV gostaria de ver, que não podia levar suas amigas para tomar um chá, porque seus netos as ridicularizariam. É a realidade amarga. Todo mundo conhece um caso como esse.

Para evitar isso, o segredo é se reinventar?

Desde que você tenha recursos para tanto, sim. E não só financeiros, mas pessoais. O que vai garantir a qualidade de vida na velhice é não ter doenças, conseguir evitá-las.

Além de se reinventar, é preciso ser otimista, ter auto-eficácia, auto-estima e, acima de tudo, ser resiliente. ■



Veja a programação completa em
www.sescsp.org.br

Destaques da programação do SESC

Bate-papo: **Como garantir que os direitos dos idosos sejam respeitados?**

SESC Araraquara. Rua Castro Alves, 1.315. Teatro. Inscrições na Central de Atendimento. Grátis. Dia 5 de outubro, às 15h.

Bate-papo sobre o trabalho desenvolvido pela Defensoria Pública, as situações mais comuns atendidas pelo órgão, e de que forma elas são encaminhadas. Com o defensor público Dr. Marcos Henrique Caetano do Nascimento.

Palestra: **Casa segura**

SESC Pinheiros. Rua Paes Leme, 195, São Paulo. Auditório, 3º andar. 101 lugares. Retirada de ingressos com 30 min de antecedência no local. Grátis. Dia 5 de outubro, às 15h.

Palestra sobre o novo conceito de moradia que visa oferecer aos idosos, parcela cada vez maior e mais atuante da sociedade, uma ambientação mais adequada, segura e confortável que lhes dê mais independência: uma vida caseira de qualidade e dignidade. Com Cybele Barros, arquiteta, autora do projeto arquitetônico “Casa Segura”.

Bate-papo: **Viver na Cidade: a conquista da dignidade humana**

SESC Rio Preto. Avenida Francisco das Chagas Oliveira, 1.333. Lanchonete. Grátis. Dia 1º de outubro, às 16h30.

Discussão sobre a situação atual do atendimento ao idoso em Rio Preto: cumprimento do Estatuto do Idoso, Políticas Públicas municipais, acompanhamento e atenção a idosos e República para Idosos. Com representantes do Ministério Público e Prefeitura de Rio Preto.

Cinema: **A Dança da Vida**

Cinesesc. Rua Augusta, 2.075, São Paulo. Documentário de 2007 com direção de Juan Zapata. Grátis. Retirada de ingressos com uma hora de antecedência. Dia 6 de outubro, às 14h.

O filme narra as percepções de distintos grupos de idosos sobre sua sexualidade, seus hábitos e os lugares que frequentam. São apresentadas também as reflexões e os questionamentos que surgem com a chegada a essa etapa da vida. O filme será precedido por um bate-papo com o diretor Juan Zapata e com o psiquiatra José Ângelo Gaiarsa.

Palestra: **Direitos e deveres não envelhecem com o tempo**

SESC Interlagos. Avenida Manuel Alves Soares, 1.100, São Paulo. Tenda, 1.320 lugares. Ingressos deverão ser retirados no local com meia hora de antecedência. Grátis. Dia 6 de outubro, às 15h.

Palestra que vai abordar temas relacionados ao cotidiano do público idoso, seus direitos e deveres e o Estatuto do Idoso, permitindo que os mesmos reflitam sobre a sua atuação na sociedade e como eles podem ter uma participação mais efetiva na elaboração de políticas públicas que atendam às suas necessidades. Com Marília Viana Berzins, Assistente Social da Secretaria Municipal da Saúde e mestre em Gerontologia Social pela PUC-SP.

Bate-papo: **Viver e envelhecer na cidade**

SESC Santo André. Rua Tamarutaca, 302. Sala de Múltiplo uso 1. Inscrição na Central de Atendimento. Vagas limitadas. Grátis. Dia 5 de outubro, das 14h30 às 16h.

Sendo o envelhecimento um processo que ocorre desde o nascimento, como é chegar aos 30, 40, 50, 60, 70 anos ou mais vivendo na cidade? Será que a cidade em que vivemos proporciona condições ideais para viver e envelhecer com qualidade? Serão usados os conteúdos do *Guia Global: Cidade Amiga do Idoso* (OMS) para intermediar este bate-papo. Uma cidade amiga do idoso adapta suas estruturas e serviços para que estes sejam acessíveis e promovam a inclusão de idosos com diferentes necessidades e graus de capacidade. Com Wanda Patrocínio, pedagoga e mestre em Gerontologia.

Bate-papo: **Vila Clementino – bairro amigo do idoso**

SESC Vila Mariana. Rua Pelotas, 141, São Paulo. Sala 4, 6º andar, Torre A. 40 vagas. Inscrições antecipadas na Central de Atendimento a partir de 28/9. Grátis. Dia 8 de outubro, às 15h.

Bate-papo sobre as características do bairro amigo do idoso, conforme diretrizes da OMS. O objetivo é apresentar ao público o projeto “Bairro Amigo do Idoso” – ação conjunta entre a Unifesp, Governo do Estado e Prefeitura – e promover a conscientização de um olhar crítico no idoso para que ele possa reivindicar para o seu bairro as benfeitorias ou mudanças necessárias que melhorem sua qualidade de vida. Com o professor dr. Fernando Bignardi, responsável pela disciplina de Geriatria na Unifesp e coordenador do Centro de Estudos do Envelhecimento.

Em casa

texto: Ana Paula de Oliveira

fotos: Flavita Valsani



Enquanto construtoras preparam moradias adequadas à terceira idade, idosos se organizam em repúblicas ou contam com o poder público para morar com autonomia



Uma das questões mais fundamentais no curso da vida de qualquer pessoa, a das condições de moradia, não é menos fundamental na velhice. A política de asilamento, tão comum até há poucas décadas no Brasil, pela qual o idoso era geralmente visto como alguém inútil ou doente, que deveria ser tutelado, perde força

diante de uma nova realidade, em que o idoso manifesta vigor físico e intelectual, autonomia e vontade de manter-se ativo. Nesse cenário, o que fazer?

Desde o longínquo ano de 1890, quando foi inaugurada a primeira instituição voltada a idosos, o Asilo São Luiz para a Velhice Desamparada, no Rio de Janeiro, até hoje, muita coisa mudou. Tanto o poder público como a iniciativa privada e as próprias famílias passaram a tratar a questão com mais atenção, propondo soluções mais integradoras. E o próprio idoso, com maior autonomia, muitas vezes é capaz de traçar seus próprios caminhos sem depender da ajuda de instituições especializadas.

Um exemplo de atuação do poder público nessa área – e de uma promissora mudança de paradigmas – é o programa habitacional Vila Dignidade, voltado ao atendimento de idosos com renda de até dois salários mínimos e sem vínculos familiares sólidos. Pelo programa, do Governo do Estado de São Paulo em parceria com prefeituras, os maiores de 60 anos têm a oportunidade de morar em um condomínio de casas projetadas segundo o conceito do Desenho Universal, que permite facilidade no uso da moradia por qualquer indivíduo com dificuldade de locomoção, temporária ou permanente.

O Vila Dignidade foi lançado em



Biblioteca do Residencial Santa Catarina, em São Paulo



2009, e Avaré foi a primeira cidade a receber um condomínio do tipo. O programa deve ser expandido para outros 22 municípios nos próximos anos. As casas, projetadas para auxiliar na autonomia do idoso, possuem itens de segurança e acessibilidade, como barras de apoio, pias e louças sanitárias em altura adequada, portas e corredores mais largos, interruptores em quantidade e altura ideais, rampas e pisos antiderrapantes, além de um botão de emergência, que alerta os vizinhos e o centro comunitário em caso de emergência. Os beneficiados são indicados pelos conselhos municipais de idosos e, além das moradias, os condôminos têm assistência social

e atividades socioculturais e de lazer.

Uma alternativa às famílias de renda menor, que não podem arcar com os elevados custos de instituições privadas, são os projetos mantidos por entidades filantrópicas. Um dos mais antigos do Estado se situa em Piracicaba; o centenário Lar dos Velhinhos, que serve de modelo à arquitetura inclusiva. O condomínio conta com dezenas de chalés projetados para ajudar o idoso a viver com autonomia. Pelo projeto do Lar, mantido pelas Irmãs Franciscanas da Congregação do Coração de Maria, os moradores adquirem um título que dá direito a morar nos chalés da chamada Cidade Geriátrica, mediante uma taxa de

manutenção, até a morte. Quando um morador falece, o Lar retoma a propriedade e a repassa a outra família. No entanto, mesmo idosos sem nenhuma condição de renda são aceitos pela instituição.

Outra entidade reconhecida por sua atuação com a terceira idade é a Mão Branca, localizada em Santo Amaro, na cidade de São Paulo, que oferece dois tipos de hospedagem. A internação pode ser permanente ou temporária – o idoso pode passar uma semana, por exemplo, no caso de viagem da família. Há também a opção de diária, com café da manhã, atividades de lazer, higienização e descanso.

Outros programas não oferecem

abrigo ao idoso, mas sim apoio para que possam viver melhor em suas próprias casas. Voltado à população de baixíssima renda, o Acompanhantes de Idosos, da prefeitura paulistana, desenvolve ações de cuidado domiciliar e apoio para as atividades diárias e é uma opção aos que não têm suporte familiar nem condições de buscar abrigos especializados. No programa, contam com apoio externo em atividades como ir ao médico, fazer compras, realizar pequenos consertos ou simplesmente para ter uma companhia com quem conversar.

Fora do âmbito do Estado e das entidades filantrópicas, as opções são também variadas: a tradicional alternativa de morar com um dos filhos segue em alta entre quem não pode pagar serviços privados – ou não se adapta a eles – nem tem interesse ou oportunidade de ser assistido pelo poder público. Nesse sentido, uma saída que também tem ganhado espaço são as chamadas repúblicas de idosos, em que grupos de moradores da terceira idade se propõem a dividir casa ou apartamento. Espelham assim o sistema, comum nas grandes cidades, especialmente em imediações de universidades, em que jovens dividem aluguel e condomínio e se apóiam mutuamente para sobreviver longe dos pais.

Classe A

Famílias mais abastadas têm opções como as chamadas “assisted living facilities”, moradias que aliam estrutura de condomínios ou hotéis de luxo a serviços de saúde e entretenimento – tudo com alta acessibilidade, sistemas descomplicados e de fácil cognição.

Para oferecer um bom serviço, entretanto, com alimentação, atividades físicas e psicológicas, moradia e acompanhamento profissional adequado, o idoso terá de desembolsar um mínimo de R\$ 1.500 por mês, além de já possuir algum seguro-saúde – valor que pode até ser multiplicado por dez no caso de instalações mais luxuosas.



Restaurante e banheiro adaptado (abaixo) do Residencial Santa Catarina, voltado à terceira idade



Guia rebaixada para facilitar a locomoção na região da av. Paulista, em São Paulo



A prática de isolar os velhos do convívio com a sociedade, representada na política de asilamento, perde espaço à medida que a população idosa cresce e ganha autonomia



Pioneiro nos flats de luxo voltados aos idosos, o Residencial Santa Catarina oferece serviços como academias, natação, sala de TV e jogos, salão de beleza, restaurante e piano bar próprios, além de biblioteca e áreas verdes. Conta também com uma unidade de saúde 24 horas monitorada por enfermeiros e atendimento médico de apoio feito por geriatras durante 20 horas semanais.

Condomínios privados sofisticados planejados para facilitar a vida do idoso também começam a se tornar mais comuns. “Hoje o mercado oferece muitos produtos com automação, desde simples sensores de presença para iluminação até lavatório com altura regulada por controle”, explica a arquiteta Guiomar Leitão, representante do Instituto dos Arquitetos do Brasil na Comissão Permanente de Acessibilidade da Prefeitura de São Paulo.

Exemplo é a construtora Tecnisa, que com o projeto “Construindo com Consciência Gerontológica” busca atender os anseios do público de mais de 60 anos que, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), representará 15% da população brasileira – ou 32 milhões de pessoas – em 2025. O trabalho foi conduzido por um grupo multidisciplinar formado por professores da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), arquitetos, engenheiros, gerontólogos, terapeutas ocupacionais e assistentes sociais.

Menos escadas, mais rampas, escadas submersas para facilitar o acesso a piscinas, fechaduras invertidas, pisos opacos e antiderrapantes, eliminação de cantos vivos, áreas de circulação e portas mais largas, entre outros

aspectos, passam a ganhar mais importância dentro desse cenário.

“Quando se fala em condomínio residencial, as adaptações de acessibilidade são prioritárias, para permitir a plena circulação nas áreas comuns”, afirma Elisa Prado de Assis, arquiteta e urbanista especialista em acessibilidade do Seped (Secretaria Especial da Pessoa com Deficiência e Mobilidade) da Prefeitura de São Paulo.

As construtoras hoje obedecem principalmente à norma NBR9050, da ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas), que trata das questões relativas à acessibilidade não só do idoso mas também de portadores de deficiência com dificuldades de locomoção, entre outros.

Essa normatização, no entanto, não pode ser tomada como uma fôrma a engessar projetos arquitetônicos, alertam especialistas. “Se fizer, tem de ser feito de acordo com a norma e tecnicamente adequado”, explica Rogério Romeiro, especialista em arquitetura inclusiva. “Consideramos ser mais problemático ao usuário fazer de forma errada e expô-lo a riscos do que não fazer.”

Para aplicação do desenho universal, Romeiro explica, é necessário adotar conceitos e princípios atuais de acessibilidade para propor conjuntos de soluções para cada situação, “não bastando atender isoladamente cada item contido na norma, pois eles se relacionam, complementam-se, e são dependentes entre si”. “A questão é que precisamos de muito bom senso, condição esta que nem a norma nem a lei incorporam, mas preceituam ao estabelecer a aplicação do desenho universal”, orienta Romeiro. ■

Idosos se consideram independentes

Estudo do instituto Somatório Pesquisa feito com mais de 1.500 pessoas com idade entre 60 e 104 anos mostrou que a grande maioria dos entrevistados (81%) se considera independente, e pouco mais da metade (56%) lê jornais e revistas frequentemente. Quase metade (45%) pratica atividades físicas.



A CIDADE É UM FLUXO

Heródoto Barbeiro*

A CIDADE É UM FLUXO, UM MOVIMENTO. ISTO QUER DIZER QUE ELA ESTÁ sempre mudando e se renovando. Por isso, mais importante do que ficar vivendo no passado, repassando as boas lembranças e remoendo as más, é viver o presente, vivenciar o que São Paulo oferece a todos os seus habitantes, não importa a idade, sexo, origem étnica, cultural ou outra qualquer. A riqueza desta cidade é a sua diversidade, um grande caldeirão que contém as mais diversas surpresas, que se expressam em muitas línguas e movimentos. A cidade é e vai ser aquilo que seus habitantes quiserem, e, se estes forem mais velhos, ela vai se adaptar para proporcionar

ainda mais acolhimento. Tudo depende de entender a maturidade humana como uma fase da cidadania, e só a atuação e a mobilização sociais são capazes de consolidar seus moradores como senhores das transformações, e não objetos delas.

A população do mundo está envelhecendo e o mesmo se dá com os brasileiros. O Brasil já não é mais apenas um país de jovens, hoje é uma nação também de pessoas idosas, conforme as informações do Censo de 2010 do IBGE. Isto faz muita diferença para uma cidade que foi pensada como um local para um público jovem, como se eles

*Heródoto Barbeiro é escritor e jornalista da CBN/TV Cultura.



Ilustração Fernanda Simionato

nunca fossem envelhecer, e como se a necessidade de um novo planejamento para uma nova realidade nunca fosse necessário. O presente mostra que é preciso reorganizar, planejar, reconstruir São Paulo para que essa população de velhos possa continuar usufruindo das energias vitais e positivas que possui. Para isso, mais importante do que aumentar os bancos destinados aos idosos no metrô é desenvolver políticas públicas de aproximação entre as pessoas, com maior convivência, participação, cidadania e solidariedade. É necessária uma ação conjunta do poder público, das pessoas, das empresas e das

organizações da sociedade civil para que isso possa se tornar realidade. Não basta ficar em casa esperando para ver o que o governo vai fazer para promover o bem-estar dos velhos, é preciso se alistar em movimentos populares; seja em sociedades de amigos de bairro, clubes, associações esportivas ou religiosas. Em outras palavras, é preciso participação. É preciso ação.

A cada instante a cidade está mudando. Se perdemos um momento, esse momento está perdido, é irrecuperável. Por isso é preciso estar atento para participar da governança cidadã de São Paulo, mesmo sem ter qualquer

mandato eletivo, apenas na condição de ser humano interessado em dividir com outras pessoas um ambiente alegre, acolhedor, seguro, sem grandes correrias desnecessárias.

Esta cidade tem um percentual cada vez maior de pessoas idosas, como nunca teve em sua história, nem na época dos padres no pátio do Colégio, nem dos casarões dos barões do café da avenida Paulista. Assim, precisa ser preparada para essas pessoas, com mais praças, onde elas possam passear com os seus cachorros, encontrar e fazer amigos, jogar dominó, bocha ou dama.

O fato de São Paulo caminhar em direção a uma concentração cada vez mais cosmopolita – ela é o centro dinâmico do novo capitalismo na América do Sul – não impede que de um lado tenha os seus prédios cada vez mais imponentes ocupados por corporações globais, e de outro jardins e espaços públicos semelhantes às praças de antigamente, onde a vizinhança se reunia.

Não é preciso ter medo das transformações da cidade. Se uma pessoa tem medo, ela encontrará o medo em todo lugar que vá, uma vez que carrega esse sentimento dentro de si. Desse sentimento brotam a suspeição, o ódio, a revanche, a desconfiança. São erguidas cercas de ferros em frente às casas e edifícios e, ao invés de flores, os jardins ficam coalhados de câmeras de vigilância, luzes feéricas e arame farpado sobre os muros. Os porteiros são treinados para

impedir a entrada de quem quer que seja, e mesmo um parente próximo precisa mostrar identidade e provar que ele é ele mesmo. Entregador nem pensar, nem mesmo o da farmácia que pode estar trazendo um medicamento para um doente idoso em estado grave.

É isso que queremos para São Paulo? Obviamente não, mas para mudar essa paisagem é preciso força, determinação, proatividade, inovação, desejo sincero de participar sem nenhuma recompensa se não o bem-estar geral, no qual todos estarão incluídos. As ruas e avenidas dessa São Paulo inovadora precisam ter menos carros e mais pessoas. Os cruzamentos, menos faróis e mais faixas de pedestres. Guias rebaixadas para os portadores de necessidade especiais. Transporte público abundante e civilizado que não precise ser disputado a cotoveladas nas estações de embarque. Os casarões e outros monumentos históricos precisam ser preservados não como um ideal nostálgico, mas como um documento vivo de uma cidade viva que se transforma impulsionada por um momento de grande velocidade do processo histórico. É preciso mais estádio, mais torcida, mais Coringão. Palmeiras, São Paulo, Portuguesa, Juventos, Nacional, Paulistano, Pinheiros, Hebraica, Pacaembu, Ibirapuera, Parque do Carmo, Horto Florestal, SESC... Tom Zé, Hebe Camargo, Juca Kfourri, Jô Soares, Luiz Nassif, Milton Yung, José Paulo de Andrade, Joseval Peixoto...

A cidade que carrega o passado fora de seus monumentos cria problemas. A questão não é o que foi feito em São Paulo ontem, mas o que é feito hoje. A cidade hoje é fruto do que foi feito ontem e será amanhã um reflexo do hoje. O problema é que quem carrega o ontem perde o hoje. Por isso a cidade é um fluxo, é um processo, e graças a essa natureza pode ser modificada a cada momento para se tornar melhor e mais acolhedora aos seus habitantes, velhos e moços. ■



A cidade é e vai ser aquilo que seus habitantes quiserem, e, se estes forem mais velhos, ela vai se adaptar para proporcionar ainda mais acolhimento



3 A 5 DE NOVEMBRO DE 2010 NO SESC POMPEIA

seminário
encontro de
GeRações

Como se relacionam as gerações
na sociedade contemporânea?

CONFERÊNCIAS • PAINEL • ESTUDOS DE CASOS
RELATOS DE EXPERIÊNCIAS • PÔSTERES

PRESENCAS CONFIRMADAS:

Sally Newman – EUA | Mariano Sánchez – Espanha
Santiago Pszemiarower – Argentina | Rafael Quispe – Peru
Liliana Giraldo Rodríguez – México | José Carlos Ferrigno – Brasil

INSCRIÇÕES ABERTAS (portal sescsp e unidades)

OUTRAS INFORMAÇÕES: www.sescsp.org.br | geracoes@sescsp.org.br

SESCSP
P O M P E I A

Rua Clélia 93 CEP 05042 000 São Paulo SP



edições
SESCSP

Lançamento do Livro

ESPORTE PARA IDOSOS

UMA ABORDAGEM INCLUSIVA

SESC Taubaté

1º de outubro. Sexta, 15h30

Tel: (12) 3634 4000 - email@taubate.sescsp.org.br

SESC São José dos Campos

2 de outubro. Sábado, 11h

(12) 3904 2000 - email@sjcampos.sescsp.org.br

SESC Araraquara

7 de outubro. Quinta, 18h

(16) 3301 7500 - email@araraquara.sescsp.org.br

SESC São Carlos

8 de outubro. Sexta, 17h

(16) 3373 2333 - email@scarlos.sescsp.org.br

SESC Santos

20 de outubro. Quarta, 10h

(13) 3278 9800 - email@santos.sescsp.org.br

ISSN 2177369-6



SESCSP