

A bela velhice: vivências em um projeto de extensão

Gabriela de Sousa Alves Gameleira¹, Luís Fernando Silva Marques², Danley Dênis da Silva³, Cecília Maria Resende Gonçalves de Carvalho⁴

Resumo

O trabalho relata a experiência vivenciada com idosos no Curso Bela Velhice, ofertado em uma universidade pública, a partir de esforços do grupo do Programa de Educação Tutorial. O curso foi realizado em dois módulos, o primeiro, com 20 idosos, ambos os sexos, carga horária de 30 horas, trabalhando-se com dinâmicas de grupos e roda de conversa, com ênfase no modelo de *design* emocional problematizando o envelhecimento em suas diversas facetas na perspectiva de uma velhice exitosa. O segundo módulo foi ligado ao trabalho prático de 20 horas para o desenvolvimento de habilidades no uso de computadores. Percebeu-se a importância da intervenção educativa e sua contribuição para ressignificar a velhice a partir dos discursos dos participantes. As experiências foram positivas, colaboraram com o aumento do conhecimento, acarretaram reflexões e novas formas de pensar e agir acerca do envelhecimento, propiciando o engajamento dos participantes no mundo digital.

Palavras-chave

Envelhecimento. Idoso. Inclusão Digital.

¹ Graduanda em Serviço Social na Universidade Federal do Piauí, Brasil; bolsista do Programa de Educação Tutorial na Modalidade Interdisciplinar - PET Integração. E-mail: gabrielasousaalves06@gmail.com.

² Graduando em Direito na Universidade Federal do Piauí, Brasil; bolsista do Programa de Educação Tutorial na Modalidade Interdisciplinar - PET Integração. E-mail: luismarquesk5@gmail.com.

³ Graduando em Direito na Universidade Federal do Piauí, Brasil; assessor de Promotoria de Justiça do Ministério Público do Estado do Piauí, Brasil. E-mail: danleysilva07@gmail.com.

⁴ Doutora em Alimentos e Nutrição pela Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, Brasil, com estágio pós-doutoral em Nutrição e Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, Brasil; professora titular da Universidade Federal do Piauí, Brasil; Tutora do Programa de Educação Tutorial - Modalidade Interdisciplinar. E-mail: maria.pop@hotmail.com.

The beautiful old age: experiences in an extension project

Gabriela de Sousa Alves Gameleira⁵, Luís Fernando Silva Marques⁶, Danley Dênis da Silva⁷, Cecília Maria Resende Gonçalves de Carvalho⁸

Abstract

The paper reports the experience lived with the elderly in the Beautiful Old Age Course, offered in a public university, from the efforts of the Tutorial Education Program group. The course was conducted in two modules, the first with 20 elderly, both sexes, 30 hours, working with group dynamics and conversation circles, with emphasis on the emotional design model problematizing aging in its various facets in the perspective of a successful old age. The second module of the course was linked to the 20-hour hands-on computer skills development work. It was noticed the importance of educational intervention and its contribution to redefine old age from the participants' reports. The experiences were positive, contributed with the increase of knowledge, led to reflections and new ways of thinking and acting about aging and enabled the participants to engage in the digital world.

Keywords

Aging. Elderly people. Digital inclusion.

⁵ Undergraduate degree student in Social Work, Federal University of Piauí, Brazil; scholarship holder of the Tutorial Education Program in the Interdisciplinary Modality - PET Integration. E-mail: gabrielasousaalves06@gmail.com.

⁶ Undergraduated degree student in Law, Federal University of Piauí, Brazil; scholarship holder of the Tutorial Education Program in the Interdisciplinary Modality - PET Integration. E-mail: luismarquesk5@gmail.com.

⁷ Undergraduated degree student in Law, Federal University of Piauí, Brazil; advisor to the Public Prosecutor's Office of the Public Ministry of the State of Piauí, Brazil. E-mail: danleysilva07@gmail.com.

⁸ PhD in Food and Nutrition, State University of Campinas, São Paulo, Brazil, with post-doctoral internship in Nutrition and Public Health, Faculty of Public Health, University of São Paulo, Brazil; professor at the Federal University of Piauí, Brazil; Tutorial Education Program Tutor - Interdisciplinary Modality. E-mail: maria.pop@hotmail.com.

Introdução

Nas últimas décadas, o número de idosos tem aumentado de forma extraordinária, tal fato é reflexo do envelhecimento populacional, dos avanços biotecnológicos e da melhoria significativa na qualidade de vida. Nesse contexto, Beauvoir afirma que “a velhice não é um fato estático; é o resultado e o prolongamento de um processo” (BEAUVOIR, 1990, p. 1). Esse pensamento está ligado à ideia de mudança já que envelhecer é um processo constante de profundas modificações biológicas e subjetivas, devendo ser compreendida em sua totalidade (BEAUVOIR, 1990, p. 17).

Para Castro *et al.* (2018), a velhice é uma etapa do desenvolvimento humano resultante do prolongar da idade cronológica, culminando na maturação biológica e natural no curso de vida. Portanto, a velhice é o resultado de um processo de mudanças biológicas e físicas na vida dos sujeitos que passam a ser compreendidos como idosos.

Prosseguindo nesses entendimentos da velhice, pode-se compreender que o envelhecimento humano aponta para uma reflexão importante no sentido de sua compreensão como um processo dinâmico, específico, existencial, pessoal, intransferível e irreversível. Nesse cenário, se reconhece que o segmento de idosos é inquestionavelmente heterogêneo. Parte dessa população apresenta capacidade para gerir sua vida nas dimensões econômica, social e cognitiva, desempenhando papéis fundamentais na família e para a sociedade.

No sentido de assegurar que o envelhecimento ocorra de forma digna e saudável, o assunto vem se tornando uma preocupação mundial e motivo de muitos estudos e pesquisas. O envelhecimento ativo, entendido como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação, segurança e aprendizagem ao longo da vida, tem caráter multidimensional, segundo a proposta da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2015). O objetivo é melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas, valorizando e reconhecendo as contribuições que cada idoso possa trazer à sociedade (SOUSA *et al.*, 2018). Contudo, a dupla face da velhice, ora assumindo um significado positivo que se contrapõe à outra, negativa, associada a doenças, preconceitos e estereótipos, precisa deixar de ser problema para ser solução, já que o envelhecimento é um processo natural (DELBONI *et al.*, 2013; SOUZA; MACHADO, 2018).

Nessa perspectiva, construir um ambiente propício e favorável ao “tornar-se e ser velho” exige diferentes tipos de políticas públicas que coloquem em interação o idoso, a família, a comunidade e a própria sociedade. Tais iniciativas devem envolver o Estado e a Sociedade Civil, de modo a favorecer o acesso dos idosos aos serviços e recursos

fundamentais, permitindo que se realizem como cidadãos independentes e que sejam tratados com dignidade (SOUZA; MACHADO, 2018). Portanto, é necessário acesso aos diversos serviços, tais como: saúde, educação, lazer, assistência social e direitos humanos.

Desse modo, tangente ao contexto local, uma das ações que busca cumprir os desafios acima elencados é o Programa Terceira Idade em Ação (PTIA), o qual se constitui como uma iniciativa extensionista de educação permanente da Universidade Federal do Piauí (UFPI), dirigido a pessoas com 50 anos de idade ou mais. Aberto à comunidade, esse programa oportuniza à pessoa idosa adquirir e ampliar seu universo de conhecimentos, com o desenvolvimento de projetos de caráter socioeducativo e artístico-cultural, que se materializam na construção de um envelhecimento ativo e saudável.

Com as premissas já elencadas, o presente trabalho objetiva relatar a experiência no Curso Bela Velhice, ofertado no âmbito do PTIA a partir de esforços do grupo do Programa de Educação Tutorial, modalidade interdisciplinar (PET Integração), da Universidade Federal do Piauí (UFPI). Ao constituir um espaço de troca de saberes entre tutores, petianos, mestrandas, idosos, familiares e profissionais convidados – sempre na perspectiva do aprimoramento do diálogo intergeracional, o referido curso buscou ressignificar o processo de envelhecimento e apresentar os caminhos para a construção de uma velhice bem-sucedida, abordando tanto temáticas atuais como propostas e anseios almejados pelo público-alvo.

Fundamentação teórica

Comprometido com o envelhecimento enquanto experiência positiva, o Curso Bela Velhice partiu da constatação de que uma vida mais longa deve ser acompanhada de oportunidades contínuas que expressem um percurso de conquista, sendo de fundamental importância a adoção do paradigma “envelhecimento ativo”.

O envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais. Permite que as pessoas vivenciem seu bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, de modo que participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários (OPAS, 2005).

Dessa maneira, o termo “ativo” refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. As pessoas mais velhas que se aposentam e aquelas que apresentam alguma doença ou vivem com alguma necessidade especial podem

continuar a contribuir ativamente para seus familiares, companheiros, comunidades. O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e com qualidade para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados (OPAS, 2005).

Outrossim, não se pode desconsiderar que o conceito mencionado demanda inclusive uma rediscussão do termo “idoso”. Em geral, essa definição é associada a características biológicas. O limite etário representaria o momento no qual os sujeitos poderiam ser considerados “velhos”, ou seja, começariam a apresentar sinais de redução da capacidade física, cognitiva ou mental, o que os torna, assim, “diferenciados”. Todavia, tal apreciação identifica não somente indivíduos em determinado ciclo de vida biológico, mas também, em um ponto do curso da vida social, com repercussões nas diversas esferas, tais como família, trabalho e sustento (CAMARANO, 2013).

Dessa forma, perceber o envelhecimento como uma ocorrência natural, num processo de grandes dimensões, ultrapassa os limites biológicos, contrariando aos que pensam a velhice numa permanência de total perda sem alcançar outros estágios da dimensão humana. A transformação da velhice é um problema social e vai além dessa simplificação de mudança demográfica (DEBERT, 2004). O envelhecimento não é uma experiência homogênea, mas uma realidade vivenciada em contextos socioeconômicos, culturais e étnicos diversos que produzem diferentes formas da velhice (LINS; ANDRADE, 2018).

No âmbito familiar, muitas vezes predomina a identificação da pessoa idosa enquanto “avô ou avó da casa”. Consequentemente, com a mudança do papel exercido nas relações parentais, podem surgir tanto sentimentos positivos de satisfação e gratidão, quanto aproximações negativas, como sobrecarga, uma vez que o novo papel se aproxima ao dos filhos/pais. Essa nova identidade pode provocar o desgaste da vivência de uma dupla paternidade/maternidade, agora exercidas com habilidades físicas reduzidas, acarretando esgotamento físico e emocional (CASTRO *et al.*, 2018).

Concernente ao espaço laboral e à gestão financeira, percebe-se que a influência do trabalho na qualidade de vida da pessoa idosa transcende as necessidades relacionadas à renda, envolvendo também o sentido atribuído às práticas, como as concepções de identidade, valorização e desenvolvimento pessoal, sendo considerada como uma atividade promotora de saúde e que permite maior inserção social, independência e autonomia. Todavia, as mudanças econômicas no mercado de trabalho mundial atingiram diretamente os sistemas de seguridade e previdência social, resultando num maior número de idosos que buscam permanecer ou se

reinsere no mercado laboral, nem sempre em condições favoráveis à promoção de uma velhice satisfatória (COSTA *et al.*, 2018).

Aliada a essa perspectiva, “a imagem da velhice parece uma imagem ‘fora’, no espelho, imagem que nos apanha quando é antecipada e produz uma impressão de inquietante estranheza” (MESSY, 1993, p. 10), de maneira que os obstáculos e as dificuldades enfrentadas pelo idoso nessa nova fase de sua vida o refletissem na sociedade como ultrapassado e velho. “Nossa sociedade reserva à juventude o benefício e à velhice o déficit” (MESSY, 1993, p. 13), de forma a renegar o fato de que o envelhecer admite também um sentido positivo, de aquisição e aperfeiçoamento da vida, como uma segunda fase e oportunidade nova para que o indivíduo alcance a felicidade e desfrute do viver na sua mais perfeita concepção.

Em virtude dessa nova aceção de “envelhecer”, é mister destacar que “a pessoa idosa não existe como entidade individual, é apenas um termo social que não tem realidade humana” (MESSY, 1993, p. 18) que aliado aos famosos parâmetros de velhice – cabelos brancos, pele enrugada, problemas locomotores – manifestam um ciclo inquebrável de manutenção do “ego” de ser uma pessoa jovem.

Segundo Carter (2002, p.74): “os três indicadores de um envelhecimento bem-sucedido são: (1) evitar doença e deficiência, (2) manter as funções físicas e mentais e (3) compromisso contínuo com a vida”. Em relação a essa asserção, é indubitável que, para a persecução do ideal da “bela velhice”, é fundamental a conjunção entre boas práticas de saúde com a boa convivência social, de forma a instigar no idoso o desejo pela continuidade da vida, haja vista que o envelhecimento é somente um dos passos dessa jornada de múltiplas fases que é viver.

Por esse motivo, a carência de aglutinação e inserção do idoso nos mais variados círculos sociais é evidente para que se possa garantir a manutenção dos ideais desse grande grupo social, de forma a preservar seu estilo de vida e assegurar a conservação dos seus direitos juridicamente protegidos. Em se tratando desses direitos, essa proteção adveio sob a égide da Constituição de 1988, em razão dessa perspectiva humanista da dignidade da pessoa humana que adentrou nosso sistema jurídico nos últimos tempos, aliada ao “promover o bem de todos, sem preconceitos de origem, raça, sexo, cor, idade e quaisquer outras formas de discriminação” (BRASIL, 1988), que é objetivo fundamental da República Federativa do Brasil.

Ademais, na esfera infraconstitucional, e até mesmo como inovação e surgimento dos novos microssistemas jurídicos, em 2003, foi sancionada a Lei nº 10.741 que dispõe sobre o

Estatuto do Idoso. Dentro dessa lei, o que mais chama atenção é a necessidade de intercomunicação entre a família, a comunidade, o poder público e demais atores sociais para que ao idoso seja persistente à prestação “do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária” (BRASIL, 2003).

É nesse contexto eminentemente complexo que as práticas educativas desenvolvidas no decorrer do curso que ora se examina foram desenhadas, com vistas à possibilidade de construção conjunta de uma “velhice bela”. Destarte, a iniciativa certamente destaca que as prioridades das políticas públicas refletem, em boa medida, padrões demográficos diferenciados, envolvendo as redes sociais de apoio (formais e informais), os conflitos intergeracionais, o cuidado familiar e a própria percepção dos idosos sobre a finitude, considerando aspectos fisiológicos, patológicos, emocionais e socioculturais (SANTOS; FARIA; PATIÑO, 2018).

Para alguns estudiosos, o cenário atual exige novas propostas de “administração” do envelhecer, acrescentando uma dimensão cultural antes considerada secundária em relação à compreensão biológica do processo (SANTOS; FARIA; PATIÑO, 2018). Nesse sentido, a proposta de celebração de uma “bela velhice” busca estimular um envelhecimento sadio, que supere perdas funcionais e cognitivas, afirmando e sugerindo a imagem de um idoso independente, autônomo e ativo, o que não significa ignorar as possíveis manifestações de vulnerabilidade dessa camada populacional.

Consciente dessa análise, Goldenberg (2015) destaca que não existem segredos ou receitas para construir uma “bela velhice” – compreensão que esteve presente durante o desenvolvimento de todo o curso. Portanto, o desafio concentra-se, muitas vezes, em ressignificar as subjetividades, fazendo os idosos compreenderem que, justamente na falta de “truques” para viver a velhice, é necessário inventar a própria “bela velhice”. Nesses termos, a tarefa compreende fatores variados, como encontrar o projeto de vida, buscar o significado da existência, conquistar a liberdade, almejar a felicidade, cultivar amizades verdadeiras, viver intensamente o presente, aprender a dizer não, respeitar a própria vontade, vencer os medos, aceitar e conviver harmonicamente com a idade e com a sua própria vida.

Portanto, ao tematizar-se o envelhecimento ativo e a bela velhice, a questão central não mais corresponde a resolver os problemas clínicos e/ou econômicos da pessoa idosa, mas sim a possibilitar formas de interação e pertencimento social, pois um bom envelhecer não comporta a solidão, a dor e o sofrimento da exclusão. Os novos desafios são agora referidos à qualidade da relação a ser estabelecida com uma etapa da vida “estaticamente” adiada para

todos na atualidade. São os padrões relacionais que modelam a compreensão dos afetos positivos e negativos, os quais revelam os tons de aceitação.

Metodologia

A produção em evidência é oriunda do Curso Bela Velhice, desenvolvido pelos grupos do Programa de Educação Tutorial, especificamente no âmbito do PET Integração, PET Potência e PET Serviço Social em parceria com o Programa Terceira Idade em Ação da Universidade Federal do Piauí (PTIA-UFPI), contando com a participação de petianos dos cursos de Direito, Engenharia Elétrica, Nutrição e Serviço Social, duas mestrandas do Programa de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição (PPGAN-UFPI) e três tutores.

Destaca-se que as atividades do curso foram realizadas em duas etapas: a primeira ocorreu de março a junho, e a segunda de agosto a dezembro/2018, com carga horária de 30 horas na primeira etapa e de 20 horas na segunda, envolvendo um total de 20 idosos, de ambos os sexos. Aulas foram ministradas como oficinas, empregando-se recursos audiovisuais, bem como rodas de conversa e dinâmicas participativas para facilitar a discussão dos assuntos.

A primeira fase do trabalho foi dedicada à leitura de textos sobre envelhecimento, destacando-se o relatório “Envelhecimento no Século XXI: celebração e desafio” da Organização das Nações Unidas (ONU) e o livro a “Bela Velhice” de Mirian Goldenberg. Nesse primeiro momento, a luz dos princípios da pesquisa-ação, conforme proposto por Thiollent (2011), os participantes foram convidados a elaborarem um roteiro com características desejáveis que pudessem servir como parâmetros para a valorização da velhice e superação dos possíveis desafios. A partir da concordância voluntária de todos, foi aplicado um questionário com questões abertas e fechadas como meio de complementar as observações e melhor conhecer os participantes para construir um “perfil” da turma a fim de trabalhar temas relevantes e de interesse do grupo.

Logo em seguida, foi introduzido o modelo de *design* emocional proposto por Damazio (2013), problematizando o envelhecimento em suas diversas facetas, suas repercussões na vida do ser envelhecendo, identificando aspectos positivos e negativos da velhice. Nessa direção, foram abordados os **direitos** da pessoa idosa; a **autoestima** com ações que ressaltaram a importância e valorização do ser humano; o **humor**, que incluiu conversas, músicas, poesias e histórias engraçadas; a **cidadania** na perspectiva de promover a

participação ativa do idoso na vida social, política, econômica e cultural do país, além de estimular o respeito e a ética nas relações sociais e familiares.

Ao final da primeira etapa, procurou-se abordar temas baseados na Cartilha do Idoso como forma de estimular a reflexão relacionada à **alimentação, atividade física e modos de vida adequados** (BRASIL, 2009). Assim, também foram abordados passos importantes para orientação de como manter uma alimentação saudável e nutritiva nesse ciclo da vida. Já na segunda etapa do curso, foram ministradas aulas de informática para os idosos participantes objetivando contribuir para a inclusão no mundo digital.

Resultados e Discussão

A partir da segunda metade do Século 20 e primeira década do século 21, chama à atenção a diminuição da taxa de fecundidade no Brasil, mas também, o aumento da proporção de idosos. Conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2016), em 40 anos, a população idosa vai triplicar no país e passará de 19,6 milhões (10% da população brasileira), em 2010, para 66,5 milhões de pessoas, em 2050 (29,3%). As estimativas são de que a “virada” no perfil da população acontecerá em 2030, quando o número absoluto e o percentual de brasileiros com 60 anos ou mais de idade vão ultrapassar o de crianças de 0 a 14 anos. A longevidade do ser humano apresenta-se como uma verdadeira conquista social, de modo que a velhice passa a figurar como uma realidade inconteste em todo o mundo. A velhice, pois, não pode mais ser encarada como “mera eventualidade” precipuamente ligada à concessão de benefícios previdenciários nos sistemas de proteção social (FÁTIMA E SILVA; YAZBEK, 2014).

De acordo com a OMS, até 2025 o Brasil ocupará o sexto lugar no *ranking* mundial de pessoas com mais de 60 anos de idade (OMS, 2005). Sendo assim, a questão do envelhecimento sugere reflexões no sentido de que os governantes possam pensar e direcionar ações que deem conta das necessidades desse grupo específico, sendo de extrema importância que sejam discutidas formas de contribuir com o envelhecimento digno, pois chegar à velhice de forma saudável e ativa requer uma série de olhares diferenciados por parte de quem tem o dever de gerenciar os serviços prestados à comunidade.

Nessa perspectiva, a população brasileira não é mais considerada jovem, já se aproxima do perfil populacional de países europeus (FALEIROS, 2014), constituindo-se o envelhecimento populacional, portanto, como um fenômeno mundial, complexo e multidimensional, que demanda por serviços especializados de modo a contribuir para a

melhoria relativa do nível de vida. Necessário se faz, portanto, iniciativas que envolvam o Estado e a Sociedade de modo a favorecer o acesso dos idosos aos serviços e recursos fundamentais, permitindo que eles se realizem como cidadãos independentes e que sejam tratados com dignidade (SOUZA; MACHADO, 2018).

Nesse sentido, no Curso Bela Velhice, os envolvidos esforçaram-se para discutir e democratizar informações sobre os direitos do idoso, do exercício da cidadania e do bem-estar para aprender a envelhecer satisfatoriamente. Além disso, o curso possibilitou espaço para diálogos sobre autoestima, humor, vida saudável e convivência intergeracional.

Durante as atividades, os participantes compartilharam suas experiências em relação à velhice e de como vivenciar essa etapa da vida na sociedade contemporânea. Nos discursos dos idosos, constatou-se que a aceitação de “ser velha ou velho” atravessa as perdas, as doenças, as incapacidades físicas e mentais, a discriminação e o abandono (principalmente familiar), os quais formam as principais características que dificultam o alcance da velhice positiva, ou melhor, bela. O diálogo com os idosos buscou, muitas vezes, refletir questões subjetivas, fazendo os envolvidos compreenderem que, na ausência de respostas prontas para experimentar a velhice, é preciso viver o desafio, autoconhecimento e autoinvenção.

Outra questão trabalhada diz respeito aos direitos do idoso. Compartilhando da ideia de que apesar dessa camada da população ter conquistado inúmeros direitos, previstos no Estatuto do Idoso (Lei 10.741/2003), a consolidação desses direitos ainda é um desafio para as políticas públicas, pois elas são afetadas pela minimização dos gastos sociais do Estado, desrespeito e até mesmo falta de conhecimento.

Na verdade, pode-se dizer que, apesar de toda essa proteção legal no sentido de construir uma nova visão da velhice não é incomum a adoção de práticas discriminatórias, sem justificativa, de desrespeito aos mais velhos dificultando ou mesmo impedindo o direito de acesso à justiça (SERIBELI; AGUIAR, 2010). Lembrando que a maioria dos idosos, em muitas regiões do Brasil, vive numa situação de pobreza e desconhecem a força da justiça de seus direitos fundamentais.

O Curso Bela Velhice, ao abordar o Estatuto do Idoso, trabalhou os principais direitos da pessoa, como o direito à moradia, transporte, saúde, cultura e lazer, no sentido de discutir e levar informações, estimulando a autonomia na busca pela efetivação de direitos constitucionalmente assegurados, contribuindo a promover reflexões sobre a promoção do envelhecimento digno. Nesse sentido, não é só reconhecimento de que a pessoa idosa precisa da proteção legal. A construção, a ampliação e o exercício da cidadania dependem de

condições favoráveis à manutenção do poder de escolha e decisão do próprio idoso (CARVALHO; PAIVA; CARVALHO, 2017).

No que diz respeito à autoestima, observa-se que é um sentimento expresso como uma emoção positiva quando o indivíduo faz uma avaliação subjetiva do conhecimento de si mesmo. A partir dessa premissa é possível perceber que a autoestima está relacionada ao reconhecimento do próprio valor e engloba a construção de ferramentas como autoconfiança, autoafirmação, autoimagem, força, coragem, liberdade e gratidão que se manifestam exatamente na construção de uma velhice bela (GOLDENBERG, 2015). Portanto, a autoestima é fruto de produtos memoráveis, que consiste em sensibilizar em vez de impor, usar humor em vez de terror e promover prazer ao invés de desprazer, defendendo a ideia de que a autoestima é uma conquista pessoal, inalienável e intransferível (STAERKE, 1996; SCHULTHEISZ; APRILE, 2013).

Nessa perspectiva, no curso, procurou-se sensibilizar os participantes sobre a importância do autocuidado, autoconfiança e automotivação. Destacou-se a importância de aprender a administrar a relação pessoal de cada um com o autocuidado, de modo a preservar a saúde física e emocional e, principalmente, do estar bem consigo mesmo. Objetivou-se uma postura mais positiva em relação à vida, procurando entender o que cada um almejava, buscando refletir sobre as ações na vida profissional e pessoal e enfatizando que existe uma relação entre nossas reações e o que pensamos de nós mesmos (SOAIGHER; ACENCIO; CORTEZ, 2017).

Já as questões relacionadas ao humor foram trabalhadas de forma leve e divertida, na qual os componentes do PET Integração e os idosos realizaram dinâmicas de grupo, contaram piadas e compartilharam memórias sobre fatos engraçados. Nessa seção, o objetivo foi demonstrar o quanto o humor é importante na rotina das pessoas, no sentido de que encarar a vida com um sorriso melhora o bem-estar, a saúde e a sociabilidade, propiciando uma melhor qualidade de vida.

Além disso, foi trabalhado o *design* emocional da cidadania, o “agir de forma certa”, de modo a disseminar informações sobre leis, direitos e deveres, que podem contribuir para melhorar a vida, promovendo o empoderamento dos idosos através da informação. Assim, foram abordados alguns serviços destinados a essa população em Teresina-PI, como o Centro de Atenção à Saúde da Pessoa Idosa (CCTI), o requerimento do passe livre intermunicipal e interestadual e o passe livre cultura que devem ser solicitados na Secretaria de Assistência Social e Cidadania (SASC) ou no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS).

Esse foi um momento de discussão em prol do coletivo e de ações que promovam a cidadania, mudanças de hábitos para o bem coletivo, principalmente no que tange a pessoa idosa. Os idosos relataram que ainda enfrentam dificuldades quanto a respeitarem seus direitos, até mesmo em situações simples como no atendimento preferencial, que às vezes, não são respeitados. Diante dessas interferências negativas e da forma com que cada sociedade trata o idoso, torna-se difícil para o idoso conviver com as diversas mudanças, informações, tecnologias e benefícios científicos; instantaneamente tudo vai sendo transformado e surgindo o novo, o moderno, o belo, o atual, gerando insegurança, mal-estar e até alterações nas relações interpessoais.

Nesse contexto de desigualdade e velocidade de transformações em um mundo complexo e globalizado, foi incluída na proposta do curso as questões do conhecimento da informática e a inclusão do idoso no mundo virtual para potencializar essas interações. Ao abordar essa temática, observou-se que a maioria dos idosos apresentava muitas inquietações em utilizar o computador, por isso, evitava a internet, principalmente pela falta de conhecimentos, receio pelo medo do novo e dificuldade de acesso ao equipamento.

Prosseguindo nesse entendimento do processo de informatização, segundo Kachar (2010), parte da população idosa possui um sentimento de exclusão social pela falta de conhecimentos tecnológicos. De fato, isso foi constatado no início do curso, os idosos começavam receosos e todos, praticamente, não tinham sequer noção dos computadores, como ligá-los ou acessar a internet.

No entanto, no decorrer do curso percebeu-se gradualmente o interesse desses indivíduos pela máquina, pela possibilidade de comunicação e operações que podem fazer. De todos os assuntos abordados, desde o conhecimento do *hardware* até o acesso às mídias sociais, as três coisas que mais chamaram atenção deles foram a digitação, a internet e as redes sociais.

O aprendizado foi progressivo e no decorrer do curso eles tiveram maior facilidade no manuseio das tecnologias, diminuiu-se o medo de descobrir novas ferramentas, comércio eletrônico, transações comerciais, armazenamento em nuvem e diversas outras coisas. Mesmo diante das limitações naturais da idade e dos desafios para lidar com a máquina, o poder de superação e o exercício proporcionaram novas possibilidades de realização de tarefas e de integração dos idosos no universo digital.

A promoção dos debates diversos ao longo de cada aula estimulou ao idoso buscar informações, possibilitou a intergeracionalidade e promoveu novas reflexões e ações para a construção de uma bela velhice. E ainda, o trabalho com as tecnologias de informação

proporcionaram ao idoso uma aproximação com os familiares e amigos, contribuindo para o contato com pessoas e prevenindo a solidão, a oportunidade de participar de cursos a distância, além de contribuir para o gerenciamento de suas atividades cotidianas. O Curso Bela Velhice contribuiu para que os idosos pudessem superar medos desse mundo cibernético, conhecer as máquinas e suas funções, bem como interagir com o mundo virtual.

Considerações finais

O Curso Bela Velhice contribuiu para a resignificação da velhice em uma fase da vida positiva. A compreensão do envelhecimento enquanto uma possibilidade de viver mais possibilitou o entendimento de que envelhecer faz parte da vida e esse envelhecer é vivenciado de diferentes modos, necessita de uma atuação contínua dos diversos setores e políticas públicas, tais como: saúde, previdência, educação, assistência social, mobilidade urbana e direitos humanos.

Nesse sentido, pode-se afirmar que o curso possibilitou a superação de desafios, crenças negativas e valorização da velhice. As experiências foram positivas, na medida em que trouxeram informações esclarecedoras sobre o processo de envelhecimento, direitos dos idosos, cidadania, alimentação, exercício físico, humor, autoestima, relações sociais e intergeracionais, atendendo às necessidades dos participantes.

Ademais, é essencial que se proporcione aos idosos esse conhecimento acerca da “boa velhice”, de forma que a informação figure como integração entre a comunidade idosa e a população acadêmica, promovendo total simbiose entre a sociedade e os mandamentos legais que o ordenamento jurídico brasileiro preconiza na proteção ao idoso. Para mais, a interdisciplinaridade de tal abordagem age de forma a estimular a boa vivência nessa fase da vida e a quebra de padrões sociais que agem na manutenção do espelho que reflete o envelhecimento como algo “velho” e antiquado, isto é, que ainda visualizam a velhice como empecilho na sociedade. Além disso, a cristalização desses ideais de “rejuvenescimento” e aceitação age de forma a concretizar o bem-estar, a cidadania e a felicidade do idoso, na medida em que ele entende que a velhice é apenas um prolongamento natural do viver belo.

Por fim, a ação extensionista contribuiu para estimular a participação efetiva e o envolvimento de todos no processo educativo, favorecendo a troca de saberes entre a comunidade local e acadêmica, possibilitando aos participantes vivenciar o tripé ensino, pesquisa e extensão. Os resultados obtidos destacam o protagonismo, a alegria e o bom humor dos envolvidos, com estímulos necessários à definição de responsabilidades, independências e

autonomias. Dessa forma, a intervenção educativa colaborou com o aumento do conhecimento, acarretou mudanças e benefícios aos idosos no seu cotidiano, ajudando a reconstruir a vida e a reinventar a velhice de modo que ela seja vivenciada como uma fase bela.

Apoio e Agradecimento

Ao FNDE/MEC pela concessão das bolsas e liberação do recurso de custeio necessário ao financiamento da obra.

Referências

BEAUVOIR, S. de. **A velhice**. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde**. Brasília: MS, 2009. 36 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. **Portal da Legislação**: Brasília, DF, 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/10.741.htm. Acesso em: 1º set. 2019.

CAMARANO, A. A. **Estatuto do idoso: avanços com contradições**. Rio de Janeiro: IPEA, 2013.

CARTER, J. **As virtudes de envelhecer: ideias contemporâneas**. Tradução de Mauro Pinheiro. Rio de Janeiro: Rocco, 2002.

CASTRO, J. L. C.; ARAÚJO, L. F. de; SANTOS, J. V. Representações sociais do envelhecimento: um estudo com avós idosos que cuidam dos netos e avós que não. **Ciências Psicológicas**, v. 12, n. 2, p. 293-297, 2018.

COSTA, I. P. *et al.* Qualidade de vida de idosos e sua relação com o trabalho. **Rev. Gaúcha de Enfermagem**, v. 39, p. 1-9, 2018. Doi: 10.1590/1983-1447.2018.2017-0213.

CARVALHO, A. B. G. de; PAIVA, A. de A.; CARVALHO, C. M. R. G. Evidências das políticas públicas em favor da pessoa idosa: conquistas e perspectivas. *In*: CARVALHO, C. M. R. G.; ARAÚJO, L. F. de. (org.) **Envelhecimento e práticas gerontológicas**. Curitiba, PR: CRV; Teresina: EDUFPI, 2017.

DAMAZIO, V. Design, memória, emoção: uma investigação para o projeto de produtos memoráveis. In: MORAES, D. de; DIAS, R. A. (org.). **Caderno de Estudos Avançados em Design: Design e Emoção**. Barbacena: EdUEMG, 2013.

DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice**: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Editora USP/Fapesp, 2004.

DELBONI, M. C. C. *et al.* Alterações de equilíbrio em idosos e intervenções terapêuticas. III CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO: AVANÇO DA CIÊNCIA E DAS POLÍTICAS PÚBLICAS PARA O ENVELHECIMENTO, 3.. 2013, Campina Grande. **Anais [...]**. Campina Grande: Editora da UFPB, 2013.

FALEIROS, V. P. Envelhecimento no Brasil do Século XXI: transições e desafios. **Argumentum**, Vitória, v. 6, n. 1, p. 6-21, 2014. Doi: 10.18315/argumentum.v6i1.7952.

FÁTIMA E SILVA, M. R.; YAZBEK, M. C. Proteção social aos idosos: concepções, diretrizes e reconhecimento de direitos na América Latina e no Brasil. **Rev. Katálysis** [online], Florianópolis, v. 17, n. 1, p. 102-110, jan./jun. 2014. Doi: 10.1590/S1414-49802014000100011.

GOLDENBERG, M. **A bela velhice**. 6. ed. Rio de Janeiro: Record, 2015.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Síntese de indicadores sociais**: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. 146 p.

LINS, I. L.; ANDRADE, L.V.R. A feminização da velhice: representação e silenciamento de demandas nos processos conferencistas de mulheres e pessoas idosas. **Mediações**, Londrina, v. 23, n. 3, p. 436-465, 2018. Doi: 10.5433/2176-6665.2018v23n3p436.

KACHAR, V. Envelhecimento e perspectivas de inclusão digital. **Kairós**, São Paulo, v. 13, n. 2, 2010. Doi: 10.23925/2176-901X.2010v13i2p%25p.

MESSY, J. **A pessoa idosa não existe**: uma abordagem psicanalítica da velhice. Tradução de José de Sousa e Mello Werneck. São Paulo: ALEPH, 1993.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. 2015. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?sequence=6. Acesso em: 10 abr. 2020.

SANTOS, L. A. C.; FARIA, L.; PATIÑO, R. A. O envelhecer e a morte: leituras contemporâneas de psicologia social. **Rev. bras. estud. popul.** [online], v. 35, n. 2, p. 1-15, 2018. Doi: 10.20947/s0102-3098a0040.

SERIBELI, N. H.; AGUIAR, T. M. S. O idoso em situação de abandono: demanda para o Serviço Social no Âmbito do Ministério Público do Estado de São Paulo. **Seminário Integrado**, Presidente Prudente, v. 4, p. 88.115, 2010. Disponível em:

<http://intertemas.toledoprudente.edu.br/index.php/SemIntegrado/article/view/2756>. Acesso em: 10 abr. 2020.

SOUZA, M. S.; MACHADO, C. V. Governança, intersetorialidade e participação social na política pública: o Conselho Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 10, p. 3.189-3.200, 2018. Doi: 10.1590/1413-812320182310.14112018.

SOUZA, N. F. da S. *et al.* Envelhecimento ativo: prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 34, n. 11, e00173317, 2018. Doi: 10.1590/0102-311x00173317.

SCHULTHEISZ, T. S. V.; APRILE, M. R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Equilíbrio Corporal e Saúde**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 6-48, 2013. Doi: 10.17921/2176-9524.2013v5n1p%25p.

SOAIGHER, K. A.; ACENCIO, F. R.; CORTEZ, D. G. O poder da vaidade e do autocuidado na qualidade de vida. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 1, p. 69-72, 2017. Doi: 10.17058/cinergis.v18i1.8218

STAERKE, R. **Autoestima em psicologia**: uma proposta de definição. Rio de Janeiro: Editora da UFRJ, 1996.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação**. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

Submetido em 12 de fevereiro de 2020.

Aprovado em 20 de abril de 2020.