

A IDADE DE VIVER PLENAMENTE

A TERCEIRA IDADE EM RIO CLARO

JAIME LEITÃO

NA RUA

Na rua, ele caminha.  
Não quer ficar parado.  
Não tem vocação para poste.  
Quer o movimento da vida,  
Respirar ar puro de árvore perto  
E olhar para aquela menina  
Que também já está chegando aos oitenta  
Como ele.  
Não se sente nem um pouco velho,  
Mas experiente,  
Avô, gente.  
Alguém que vive a felicidade  
A cada manhã  
Em que encontra  
Pessoas do seu grupo  
Para dançar, caminhar, conversar.  
Acredita no amor, na amizade.  
A vida para ele recomeça todos os dias.  
E é essa certeza que o move  
E o realiza.

INTRODUÇÃO

TAREFA DIFÍCIL E PRAZEROSA

Quando assumi a tarefa de escrever um livro sobre a Terceira Idade em Rio Claro, percebi que tinha pela frente um desafio, que seria o de em curto espaço de tempo traçar um perfil das pessoas que fazem parte de quase quarenta grupos, e dos próprios grupos, englobando um universo de mais de 2000 participantes. Esse perfil, procurei torná-lo o mais humano possível. O que me interessou em particular foi descobrir pela maneira de se expressar o quanto cada idoso ganhou de estímulo e de vida a partir do momento em que ingressou em um desses grupos.

Eles me disseram por exemplo: "Nasci de novo", "A alegria tinha ido embora, voltou quando entrei para o meu grupo", "Sou muito mais feliz que os meus filhos que vivem de uma forma muito apressada e nem têm tempo de olhar para a lua ou para as estrelas. Tenho pena deles. Espero que quando chegarem à minha idade, se divirtam mais".

Sempre nutri pelas pessoas com mais experiência e idade um carinho muito especial. Elas venceram todas as etapas de sua vida, e ainda mantêm vivas a energia e o desejo de viver e de participar da comunidade.

Em casa, na minha família, as pessoas de mais idade sempre representaram a doçura daqueles que sabem mais, mas não impõem o seu ponto de vista de forma autoritária. Sempre souberam ouvir, dialogar, e também sempre foram respeitados.

Quanto de tradição, de vivência, de sabedoria me passaram. Sem eles, seria tão pobre. Mais ainda, simplesmente não existiria de forma completa. O contato diário, o crescer conversando com os avós, ouvindo as suas histórias, os seus conselhos, é o que de mais valioso trago comigo. A sensibilidade do meu pai, que mesmo idoso, manteve até o fim a sua lucidez e a sua relação essencial com a vida e com os seus mistérios. A vivacidade da minha mãe, que já ingressou na terceira idade, mas mantém a sua jovialidade, energia e carisma, ainda me passando ensinamentos muito úteis.

Conversando com vários integrantes dos grupos da Melhor Idade, fiquei emocionado com a sinceridade com que colocam as suas idéias. Não mascaram a realidade, mas mantêm vivos os sonhos, que são essenciais para permanecerem dispostos a sempre viverem uma nova experiência, que pode surpreendê-los positivamente.

## A IDADE DE VIVER PLENAMENTE

Não há idade para se começar a viver. Quem encara a vida de maneira rígida, de forma compartimentada, é porque tem uma visão superficial e distorcida desse processo maravilhoso e renovável. Não se deve ver também cada idade como sinônimo de um padrão único e imutável.

O indivíduo que tem com o tempo uma relação menos ansiosa geralmente chega à maturidade mais equilibrado, sem o estresse de ter gasto toda a sua energia quando era jovem.

Desconsiderar o mais velho, o mais vivido, como se ele não representasse experiência e vivência essenciais para aquele que é inexperiente, representa uma falta de visão e de sensibilidade, que impede uma melhor relação entre as gerações.

Isso não passa de um mito preconceituoso, construído pelos mais jovens , ao longo dos séculos , que, felizmente, foi sendo derrubado.

A descoberta da vida dá-se aos poucos, não se pode querer fazer e descobrir tudo de uma só vez, é preciso seguir um ritmo, sem muita pressa e muita ansiedade, e nos dias de hoje, essa descoberta vai assumindo novos contornos sempre. Não é como antigamente, há algumas décadas, que depois dos 40 ou 50, muitos consideravam-se já à porta da velhice ou da morte, encarcerados que estavam a esse mito devastador.

Felizmente, não se pensa e não se fala mais nisso. Vive-se hoje cada vez de forma mais intensa o presente, independente da idade que se tenha. É um presente que se estende cada vez mais. O presente de estar em contato com o dia de hoje e absorver dele as melhores experiências.

O avanço da medicina, com o aumento considerável da expectativa de vida, em condições favoráveis de saúde, foi um dos fatores primordiais para que ocorresse essa mudança de enfoque em relação à idade.

O idoso hoje conta com programas públicos que garantem uma saúde melhor: vacinação, exames para prevenir o diabete e a hipertensão, além disso, o próprio idoso está consciente da necessidade de fazer exames periódicos que o mantenham ativo.

Pode-se dizer que o idoso, tanto quanto a mulher, se emancipou, descobriu o seu caminho, o seu espaço na sociedade.

Demorou séculos, décadas, para que ele reunisse forças para ir além de limites e de preconceitos que o fragilizavam e reduziam a sua expectativa de vida.

Não há mais espaço para a nostalgia, para a lamentação da juventude perdida. O idoso não quer a angústia, pelo contrário, precisa mais do que nunca de diálogo, de compreensão e motivação. Com os filhos crescidos, é hora de voltar a viver a própria vida, com mais experiência e com ânimo renovado.

Os maduros de hoje, que não são velhos, mas pessoas experientes, sedentas por novas descobertas, têm a oportunidade de viver na chamada terceira idade de uma maneira que os antepassados não tiveram. São nesse sentido privilegiados.

O nascimento dos grupos de terceira idade, que hoje são chamados de Melhor Idade, principalmente em Rio Claro, e a proliferação deles nos últimos anos, serviram de um grande impulso para que a vida passasse a ter um novo sentido para pessoas com mais de 60 anos, ainda com muita energia, que necessitavam de uma oportunidade para voltar a viver intensamente.

SENTIR O IDOSO

O idoso tem sentimentos como qualquer outra pessoa. O idoso também alimenta dúvidas, carências, e precisa cada vez mais ser percebido no seu todo: no seu corpo e na sua alma.

É preciso ter sensibilidade para lidar com ele. E essa sensibilidade muitas vezes falta em casa, não recebendo da família, pelos mais diversos motivos, a atenção que merece.

Ou mesmo quando há condições materiais que garantam o sustento da família, são colocados em clínicas de repouso, quando há outras formas alternativas de conciliar as realidades da família e do idoso, sem a necessidade de isolá-lo em uma casa, deixando-o distante daqueles com quem conviveu a vida inteira. É um corte que pode ser bastante traumático para ele.

No meu ponto de vista, a casa de repouso ou mesmo uma clínica só se justificam quando o idoso não tem condições de assumir uma vida independente, sem a necessidade de acompanhamento constante. Ainda assim, seria mais conveniente para o idoso a contratação de um profissional de enfermagem, que lhe dará assistência, não sendo necessária a saída da casa, que é o seu espaço existencial, e para ele é carregada de simbolismo.

Mas para prevenir doenças radicais e restaurar nele o prazer de viver, e principalmente a depressão, que é um mal muitas vezes provocado pela solidão, os grupos de terceira idade representam uma alternativa saudável e que mais e mais vêm sendo procurados pelas pessoas que querem viver de forma saudável, mantendo por mais tempo a sua liberdade e a sua independência.

Em Rio Claro, cada vez mais os grupos de terceira idade e as entidades que prestam serviços ao idoso buscam percebê-lo na sua totalidade, como uma pessoa complexa, com histórico de vida que nem sempre lhe foi favorável, e que precisa ser resgatado como indivíduo e cidadão. Acima de tudo, ele é alguém que precisa estar em movimento e que quer sorver da vida o máximo.

Criar condições para que ele se expresse, fale das suas angústias, dos seus desejos, dos seus afetos, das suas carências, e também desenvolva as atividades físicas e expressivas mais variadas, é fundamental para que o trabalho produza cada vez mais frutos.

A partir do momento em que ele é reconhecido como indivíduo, como pessoa que tem vontade, passa a ver o mundo de outra forma, com novas cores, e isso é muito importante para que ele recupere a sua auto-estima e também a sua saúde.

A atual administração quer um idoso totalmente integrado à comunidade. Para isso, promove atividades que estimulam o movimento da vida, interrompem um processo doentio que estava há muito instalado em muitos deles, por falta de oportunidade para se expressar, se expor, participar.

## DIALOGANDO COM AS IDADES

-Qual é a sua idade hoje?

- Setenta e oito.

-E como se sente?

-Muito melhor do que antes. Aos trinta, tinha dor nas pernas. Aos quarenta, fumava um maço de cigarros por dia e ficava sem fôlego até para subir uma escada.

-E depois?

- Aos cinqüenta, sofri um enfarte.

-E depois?

- Aos sessenta, mudei de vida. Comecei a caminhar todos os dias, parei de fumar, de correr que nem louco para não chegar a lugar algum.

E agora?

-Agora estou muito bem, com setenta e oito me sinto feliz e saudável como nunca estive.

-Como pode?

- Eu não lhe contei a minha história? Agora você me conta a sua. Qual é a sua idade?

-Deixa pra lá, eu conto depois, estou com muita pressa. ( Tira um cigarro do bolso, começa a fumar como um desesperado e some no meio do trânsito. Aparenta uns cinqüenta anos. Deve ter bem menos).

## O SURGIMENTO DOS GRUPOS DE TERCEIRA IDADE EM RIO CLARO

Em Rio Claro, o trabalho com grupos de Terceira Idade teve início em 1978.

A iniciativa foi do Consórcio Intermunicipal de Promoção Social da Região Centro-Paulista, hoje extinto.

Individualmente, o grande iniciador dos grupos de Terceira Idade, em Rio Claro e região, foi o Padre Augusto Casagrande, que passou a ser

considerado por coordenadores e membros dos grupos o diretor espiritual de todos eles.

Como superintendente do Consórcio, o Padre Augusto sempre insistiu na importância da solidariedade entre os idosos para que combatessem o grande inimigo que os ameaçava: "A solidão".

Quem conheceu o Padre Augusto faz questão de frisar o grande ser humano que ele era, preocupado em tornar a vida das pessoas, principalmente dos idosos, melhor. E não tinha nenhuma fórmula mágica para isso. Fazia do trabalho, da ação, a sua conduta prática e verdadeira para contribuir positivamente pela melhoria da realidade de um grupo que ele considerava até então excluído e necessitado de mais motivação para viver.

Depois que se encerraram as atividades do Consórcio em 1985, os grupos já possuíam uma organização, uma estrutura que lhes garantia a sobrevivência e existiam em Rio Claro em número de 6. Eles estavam situados nos bairros mais tradicionais de Rio Claro, e aos poucos iam atraindo novos membros e também fomentando a idéia de criação de novos grupos.

A partir do contato com os amigos e parentes engajados nos grupos, surgia em moradores de outros bairros a vontade de ter próximo de sua casa o seu próprio grupo. E foi o que aconteceu. Dois anos depois, em 1987, já eram doze. Em dois anos, dobrou o número de grupos e de participantes, demonstrando que a idéia do Padre Augusto e daqueles que trabalhavam com ele havia florescido definitivamente, e iria crescer cada vez mais.

Ficava bem claro que não se tratava de um modismo, mas de uma necessidade que existia há muito e que com o surgimento desses grupos veio preencher um grande vazio.

Em 1994, já na atual administração, foi composto o Primeiro COMAI- Conselho Municipal do Aposentado e Idoso de Rio Claro- Lei 2484, com a incumbência e competência de formulação e fiscalização das políticas de atendimento ao idoso.

A partir daí, o idoso passou a ser visto de uma forma ainda mais humanizada, e os grupos de terceira idade, que hoje já são 32, passaram a receber um apoio maior para as suas atividades.

## A MUDANÇA DA NOMENCLATURA: DE TERCEIRA IDADE PARA MELHOR IDADE

Nesses 24 anos, houve uma transformação nos Grupos de Terceira Idade, o que é natural. Todo grupo é dinâmico e com o tempo vai assumindo novas faces e características. A primeira mudança, e a mais visível, porque está presente no próprio nome, é que os

Grupos de Terceira Idade já não são desde meados da década de 1990 chamados dessa forma. Hoje, todos os grupos em Rio Claro fazem questão de ser nomeados como pertencentes à Melhor Idade. E a análise para essa mudança de nomenclatura, que é minha e não dos grupos, é simples.

Quando surgiram, os grupos foram nomeados pela idade biológica dos participantes, sem nenhum conceito ou preconceito por trás desse nome. Só que com o tempo terceira idade deixou de expressar a força dos grupos, esse movimento de transformação que se deu em cada um dos participantes, com a significativa melhora em sua condição física e psicológica.

Perceberam que houve um reinício, um novo rumo estava surgindo, uma nova possibilidade de interagir com as pessoas e a realidade. Daí o possível questionamento: por que terceira idade, dando idéia de uma colocação inferior às idades anteriores? Não fazia sentido ser chamado dessa maneira. Melhor idade exprime de forma mais precisa o sentimento que passou a fazer parte de seu dia-a-dia.

Não se sentiam mais excluídos, abandonados. Estavam em ação, vivos, prontos para viajar, para participar de jogos, de atividades diversas. A expressão "Melhor Idade" estava plenamente justificada.

Hoje, mais do que nunca, os grupos da "Melhor Idade" percebem o sentido de serem tratados dessa maneira. São quase dois mil integrantes, espalhados por trinta e quatro grupos, engajados em projetos de cidadania. Sim, todos são cidadãos, participam de movimentos pela paz, contra a violência. Defendem a solidariedade entre todos os membros da sociedade, com mais igualdade e justiça, e também entre aqueles, que têm idade próxima a deles, e ainda não conseguiram, por uma série de motivos, participar desses grupos.

## OS GRUPOS

Cada grupo tem suas características específicas. Busquei, à medida do possível, dentro dos limites do tempo determinado para a realização deste trabalho, um pouco mais de um mês, colher nos próprios grupos opiniões e impressões sobre os trabalhos que desenvolvem.

## AMOR

Coordenado por Ednory Altimari Ongarelli, foi fundado em 1985 pelo padre Augusto Casagrande.

As atividades, que são desenvolvidas às segunda-feiras, começam com orações e seguem com o Hino do Grupo, que é cantado por todos os participantes, depois bingo, lanches, comemorações com almoço de confraternização em datas especiais: aniversário do grupo, Páscoa, Dia

das Mães, dos Pais, Festa de final do ano, Festa junina, comemoração dos aniversários dos membros do grupo, com bolo e refrigerantes.

A coordenadora enfatiza que: "Os participantes do grupo são pessoas idosas, viúvos e viúvas, que fogem da solidão em busca de novos amigos, participam ativamente de todas as atividades, manifestando a vontade de serem úteis ao grupo e à comunidade, com trabalho e cooperação constantes." Ele completou dizendo: "Perante a família são pessoas mais introvertidas, mas quando estão com os amigos nas reuniões, passeios, excursões, almoços e demais atividades são extrovertidos, cantam, dançam, brincam com todos na maior alegria".

#### APARECIDA

Foi fundado em 26 de julho de 1995 por Rosa Góis Gomes, que até hoje é coordenadora do grupo. Desenvolver diversas atividades: bingo, encontros festivos, campanhas beneficentes. O clima de amizade entre os participantes faz com que as reuniões sejam muito agradáveis, atraindo até moradores de outros bairros para ele.

#### AS MARGARIDAS

Fundado em 1982 pelo padre Augusto Casagrande, Idelazir P. Bellucci e Olga Casagrande, tem como coordenadora Idelazir P. Bellucci.

Desenvolve atividades de ajuda a famílias carentes, hansenianos e aidéticos, com remédios, roupas e alimentação. Realiza passeios, bailes, desfiles de modas da Melhor Idade, coroação de Miss, almoços e muito lazer.

As reuniões, semanais, são realizadas às quarta-feiras no Salão São José da Casa de Nossa Senhora, rua 2 esquina com avenida 14.

A coordenadora afirma: "Dentro desses vinte anos, vivemos muitas situações interessantes, cômicas, alegres, também algumas tristes como perdas. Já se foram para o outro plano 48 pessoas muito amadas. Amamos tudo o que fazemos e só um livro contaria coisas vividas nesses 20 anos. Foram muitas. Envelhecemos juntos. Só que essa velhice está demonstrada nos números, não no físico ou na cabeça. Nossas limitações aceitamos com muita dignidade. Somos felizes".

#### BEIJA-FLOR

Foi fundado no dia 27 de outubro de 1987 por Maria Alexandre Silva, que ainda é a atual coordenadora. Desenvolve atividades como passeios em diversas cidades, incluindo almoços e visitas. Quanto aos



participantes do grupo, a coordenadora afirma: "São pessoas simples, mas de bom gosto". Ela conta um fato pitoresco de uma viagem que o grupo realizou: "Uma vez nós fomos passear em Panorama, fim da antiga linha da Paulista e a Natividade, que faz parte do grupo, encontrou uma pedra branca e comprida e fez com que acreditássemos que a pedra era mole. Ela manejava a pedra de tal maneira, com tanta habilidade, que todo mundo ficou de fato acreditando que a pedra era mole. Até hoje ela é conhecida como a mulher que amolece pedra. Esse fato marcou o grupo".

## EMANUEL

Fundado em 1995 pelo Pastor Eldo Krüger, da Igreja de Confissão Luterana de Rio Claro, ele coordena o grupo juntamente com uma equipe de senhoras.

Realizam encontros mensais com uma programação bastante diversificada: cantos, exercícios físicos e mentais coordenados por fisioterapeuta, dinâmicas, brincadeiras, mensagens, palestras educativas com médicos, nutricionistas, psicólogos e profissionais de outras áreas, passeios e excursões, são comemoradas datas especiais. Ao final do encontro são realizadas confraternizações com comes e bebes.

O pastor Eldo fez questão de frisar: "O grupo é aberto, de caráter ecumênico. Participam dele pessoas de diferentes credos. 70% dos participantes são de outras religiões. Eles gostam do grupo pela riqueza e diversidade da programação."

## ENERGÉTICOS DA MELHOR IDADE

Formado em 2000 por João Beck Filho, é coordenado por Iracema João. Com esse nome que revela muito ânimo e energia, o grupo colabora com as entidades carentes da cidade, além de promover palestras, lazer, bingo e confraternizações entre seus participantes. A coordenadora afirma: "Demos sorte de ter um grupo unido e prestativo. Cada participante tem a sua personalidade, mas todos são bons. Ela faz questão de contar um fato que ocorreu no grupo e que ela considerou interessante: "Todos os integrantes do grupo se surpreenderam quando viram o fundador, João Beck Filho, vestido de Papai Noel, na confraternização de fim de ano".

## ESPERANÇA

É um dos primeiros grupos de Rio Claro, fundado pelo Padre Augusto Casagrande em 1986, tendo, portanto, 16 anos. Os seus integrantes,

comandados pela coordenadora Gracy do Carmo Jannicelli, realizam passeios, reuniões festivas para comemorar de três em três meses os aniversários dos membros, fazem doações em dinheiro e gêneros alimentícios, bingos beneficentes para entidades assistenciais, além de sorteios semanais em prol da Rede do Câncer, além de palestras e viagens para outros Estados, para conhecer melhor o Brasil.

Segundo a coordenadora, "todos os membros atendem prontamente aos pedidos para doações, participam de viagens, concursos, jogos, com muito amor, dedicação e alegria. Vivemos com fraternidade e união."

Pedi a cada grupo um relato interessante e humano relacionado às experiências que vivem nos seus encontros. O grupo Esperança me passou essa experiência tocante: "Estávamos dentro do ônibus, faltava só uma pessoa, esperamos por um tempo, depois telefonamos para o prédio em que ela morava. O porteiro tentou ligar várias vezes e ninguém atendia; ligamos então para a casa da filha de nossa amiga atrasada. A filha respondeu: - Minha mãe está viajando com o Grupo da Terceira Idade. Ficamos chocados com a resposta e pedimos que ela fosse até o apartamento com a chave para verificar o que havia acontecido. Três membros do grupo ficaram esperando no prédio e entraram juntamente com a filha no apartamento. Nossa amiga estava debruçada na cama, morta, com a mala aberta ainda, nem chegou a terminar de arrumar, morreu na véspera da viagem. Ficamos todos tristes e chocados, mas mesmo sem ela seguimos viagem para a praia, pois estava tudo pago e reservado."

## ESTRELA

Fundado no ano 2000 por Maria Aparecida Buttner, que ainda é a coordenadora, o grupo Estrela, como o próprio nome diz, considera-se como uma estrela brilhante, por ter um grupo tão unido, que consegue com o seu empenho arrecadar alimentos e roupas nas campanhas que realiza, melhorando um pouco a realidade difícil dos necessitados.

## FELIZ

Foi fundado em 1985 por Assunta B. de Camargo, que é também coordenadora. Desenvolve viagens, participações em festas com outros grupos, esportes e campanhas beneficentes.

A coordenadora lembra-se de quando o grupo foi formado: "O Grupo Feliz foi fundado no dia 5 de abril de 1985 e contava só com 3 participantes. As reuniões ocorriam no Centro Social Urbano João Rheder Neto, em uma sala de aula de jardim da infância. As pessoas sentavam-se nas cadeirinhas porque não havia carteiras para adultos.

Aos poucos o grupo foi aumentando. Os integrantes pintavam ou bordavam guardanapos, alguns faziam crochê para vender e com o dinheiro comprar chá e bolacha para o lanche. Passado algum tempo a Prefeitura pediu a sala para as crianças e nos mudamos para o salão do Movimento Rural Cristão, na avenida 34 com as ruas 9 e 10. Ficamos ali por algum tempo, mas como não havia geladeira nem um bebedouro, passamos as nossas reuniões para o Centro Municipal de Convivência do Idoso "Padre Augusto Casagrande".

A finalidade do grupo é o lazer. Viajamos, dançamos, participamos das festas dos outros grupos, também em outras cidades. Participamos de campanhas como a do agasalho, de alimentos para a Rede de Combate ao Câncer, além de atividades de esporte e dança. O grupo Feliz tem 55 participantes e está aberto a todos que queiram participar ou fazer uma visita".

#### FRANCISCO DE ASSIS

Fundado em 5 de junho de 1995 por Ana Cresta Trivelatto, que é também a coordenadora, desenvolve atividades diversas como bingo, passeios, campanhas beneficentes, sempre mantendo o espírito alegre e solidário.

#### GIRASSOL

Coordenado por Nordilia Paulo, foi fundado em 1996 por Benervino José da Cruz e Teresinha Silveira da Cruz.

É um grupo bastante diversificado, com atividades como orações, palestras, canto, dança, desfile, teatro, bingo, passeios, viagens, ginástica, comemorações e outras.

A coordenadora tem esta impressão dos participantes do grupo: "São participativos, bem humorados, colaboradores e sentem prazer de estarem juntos, reunidos. Demonstram muita alegria e vontade de viver.

Dá o seu depoimento de uma experiência vivida: "Foi quando me inscrevi no concurso de Miss apenas para representar o grupo, ganhei e depois fui para Arthur Nogueira representar Rio Claro e, ainda, para Campos do Jordão representar a região. Para mim, foi muito gratificante".

#### GRUPO DAS FONTES

Fundado também pelo padre Augusto Casagrande em 1982, tem como coordenadora Leonilda C M Baptista. As atividades que desenvolvem estão relacionadas com filantropia, lazer e passeios. A coordenadora

faz questão de afirmar: "Um fato que nos marcou foi em 1985 quando realizamos a Feira do Verde, em que cada participante levou um vaso, uma planta para expor. Trouxemos a TV para apresentar para o Estado todo a Terceira Idade de Rio Claro. Teve boa repercussão."

#### GRUPO DE CANTO REVIVER

Fundado por Isaltina Fontana Klain, conhecida por Isa, em 1999, é também coordenado por ela. Desenvolve atividades de canto e coral. A coordenadora afirma: "Nosso objetivo é redescobrir talentos adormecidos, pessoas de valor que estão no anonimato, quer seja músico, poeta ou cantor, para que através dos encontros possam expressar os seus dons. Desde a infância tive verdadeira paixão pela música. Só fui me realizar depois dos 50 anos, graças ao incentivo de Dona Carmem Silvia Prado, presidente do Grupo Amor, do qual eu participava. Não posso deixar de agradecer nossa primeira dama, Cláudia de Mauro, e as assistentes sociais Alice e Maria Augusta pelo apoio que sempre nos deram. Foi graças a esses incentivos que me inspirei a escrever a música Reviver, que mostra tudo aquilo que sinto. E ela faz questão de ressaltar: "O grupo Reviver é uma integração de diversos grupos, e se reúne todas as quartas-feiras na avenida 22 número 640. Todos serão bem-vindos". Quanto à impressão que tem dos participantes, falou: "A alegria do encontro semanal, onde sentimos o prazer de realizar uma verdadeira terapia através da música." E fez um relato interessante: "Em uma de nossas apresentações, após cantar uma canção alemã, Dona Edit, com 86 anos de idade, me abraçou e com lágrimas nos olhos disse-me que eu tinha lhe dado a oportunidade que esperava desde seus 15 anos". Maravilha. Isso comprova que não há idade para realizar um sonho que acompanha alguém pela vida inteira.

GRUPO

DA

UNESP

Fundado em 3 de março de 1990 por Zenaide Pereira Francelino, que é também a coordenadora, desenvolve atividades físicas, dança, participa de palestras e defende uma filosofia de vida saudável e muito alegre.

GRUPO

DE

LAZER

Fundado em 1999 por Dorival Volpato e Maria do Carmo Guilherme, é coordenado por Isaura Botta Bertin. Desenvolve palestras, relaxamento, bingo, viagens, almoços, confraternizações no Horto Florestal.

A coordenadora considera os membros do seu grupo: "pessoas participativas, principalmente com o relaxamento que realizamos antes das reuniões, ficam expressões de alegria, às vezes emotivas, vindo depois dessa experiência a procurar uma terapia para trabalhar com as emoções, enfim, o grupo desenvolve um trabalho interessante com a participação da diretoria.

E fez em seguida um relato: "Quando tivemos a idéia de começar com o Grupo de Lazer foi muito bom ver no olhar das pessoas a satisfação e participação, e no primeiro aniversário a alegria de estarmos realizando um trabalho com os idosos, com atenção e preocupação com o seu bem-estar social, cultural e espiritual".

## INTEGRAÇÃO

Fundado em em 1992 por Assunta B. de Camargo, é coordenado por Carolina C. Sartori. Desenvolve trabalhos com idosos, adultos e adolescentes, artesanato, jogos. Em especial, o truco, praticado só por membros da Terceira Idade.

A coordenadora afirma que: "os participantes do grupo são unidos e mantêm boa amizade, mostrando ser felizes e, acima de tudo, são muito divertidos. Vários integrantes do grupo já receberam medalhas em jogos e dança, e menção honrosa em artesanatos que produzem".

## IPÊ

Fundado em 1998 por Ana Maria Cerri Sittolin, Maria José Cerri Sittolin, Nair Canolla e Maria Cerri Cive, é coordenado por Maria José Cerri.

Desenvolve atividades de ginástica, passeios, viagens, tardes do quibe, visitas às creches, arrecadação de latinhas, bingos e encontros para cantar.

A coordenadora enfatiza que: "A vivência dentro do grupo melhorou a comunicação entre os participantes, que ficaram mais desinibidos, com melhor aparência porque passaram a se cuidar mais e, principalmente, uma melhor saúde". E ela conta como nasceu o grupo: "Havia um espaço abandonado em nosso bairro quando quatro mulheres resolveram fazer algo para melhorar a vida dos idosos naquela região, iniciando o grupo. Hoje, ele está instalado em uma praça linda, dentro de um minicentro social que todos, independente da idade, usam da melhor maneira".

## NOVOS

## AMIGOS

Foi fundado em 1999 por três mulheres: Emilia, Leonice e Maria, é coordenado por Emilia E. M. Ferreira.

Realizam atividades variadas como bingo, passeios, excursões e diversões também bastante diversificadas.

A coordenadora fala dos participantes do grupo: "São ótimos amigos, com relacionamento entre eles muito bom e participação de forma muito dedicada". Ela faz questão de se lembrar de um fato que marcou o grupo: "Eu e mais alguns membros do grupo participamos e recebemos a medalha de honra ao mérito ao quarto colocado em dança de coreografia em um concurso que teve um grande número de participantes".

## PRIMAVERA

Foi fundado em 1982 pelo Padre Augusto.

É coordenado por Maria Aparecida Salomão Pinto.

Desenvolve atividades como arrecadação de alimentos, agasalhos e materiais diversos para ajudar os carentes, também realiza trabalho social no Instituto Nossa Senhora da Boa Morte, organizando bingos beneficentes, além de passeios e confraternizações.

A coordenadora assim expressa-se sobre os participantes do seu grupo: "Alguns participantes são ativos e trabalham colaborando com o bem-estar do grupo, outros são mais rebeldes e questionadores". Isso comprova que a rebeldia não é própria só dos adolescentes, como muitos imaginam.

E falou da emoção quando realizou no grupo a cerimônia e a festa de casamento de dois participantes que lá se conheceram, ele viúvo e ela solteira.

## PROJETO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE

Fundado pelo Prof. Dr. Sebastião Gobbi, em 1989, e coordenado por ele, o grupo desenvolve atividades durante três dias por semana (Terça, Quarta e Quinta-feira), com duração de uma hora por dia. As principais atividades são: dança, atividades físicas alternativas (como massagem e biotonia), atividades com pesos leves, ginástica, esportes e atividades lúdicas (recreativas). Além dessas, a cada quinze dias ocorrem palestras pertinentes à questão do envelhecimento aos participantes do Projeto.

O coordenador afirma: "Iniciamos o projeto em 1989 com o triplice objetivo de: a) motivar as pessoas de terceira idade a praticarem regularmente a atividade física, como fator de manutenção da autonomia e independência, prevenir doenças ou contribuir para a reabilitação de problemas de saúde e a integração social.; b) propiciar aos alunos dos Cursos de Educação Física, em caráter de voluntariado,

a oportunidade de vivência pedagógica, instrumentalizando-os para um trabalho profissionalmente competente com a faixa populacional da terceira idade; c) desenvolver estudos que elevassem o conhecimento da relação atividade física e envelhecimento. Esses objetivos têm sido plenamente atingidos pelo projeto à medida que anualmente aproximadamente 80 pessoas da comunidade rio-clarense, da terceira idade, têm-se beneficiado do projeto direta e rotineiramente pela realização de atividade física três vezes por semana no Câmpus da Unesp, e, aproximadamente 1200 pessoas/ano têm-se beneficiado das atividades do projeto através de palestras e eventos; nos últimos anos, em média trinta alunos voluntários de pós-graduação e de graduação têm tido a oportunidade de aperfeiçoar suas habilidades didáticas com relação ao trabalho com a terceira idade; inúmeros são os estudos que o projeto têm facilitado em nível de mestrado, trabalhos de conclusão de curso, pesquisas independentes, que têm resultado numa melhor compreensão da relação envelhecimento e atividade física e cujos resultados têm sido democraticamente disponibilizados através das participações em eventos e publicações. Desta forma, percebo que o Programa de Atividade Física para a Terceira Idade tem demonstrado seu alto significado social, em favor de cidadãos de terceira idade, que até hoje continuam sendo alvo de preconceitos e exclusões. A cada ano que passa o número de participantes e de estagiários do Projeto vem crescendo; é nítido também o crescente interesse na participação dos idosos por todas as atividades realizadas. Os idosos chegam para a realização das atividades com toda disposição e interesse, estão sempre animados e de bom humor. O Projeto proporciona a interação inter-gerações, criando um ambiente de afetividade fecundo para o desenvolvimento tanto dos jovens graduandos quanto dos idosos".

#### ALGUNS DEPOIMENTOS DE PARTICIPANTES DO PROJETO

Z.P, 63 anos de idade: "O projeto é uma coisa muito boa para a terceira idade, eu tinha depressão e depois que eu entrei na ginástica eu melhorei muito, foi ótimo. Tenho agilidade, coisa que eu não tinha. Eu deveria ter entrado na ginástica para a terceira idade uns 15 ou 20 anos atrás, pois isso é ótimo para mim. Eu tenho agilidade que eu noto que outras pessoas não têm. Eu vou dançar e não fico cansada, já aquelas outras pessoas que não fazem a ginástica, já ficam. Para mim foi ótimo este projeto.

Eu me sinto muito à vontade dentro deste grupo, porque os professores estagiários deixam a gente à vontade, então a gente pegou aquela amizade. Aqui você vê os amigos, ri e dança. Sabe, é muito bom mesmo.

Definiria este projeto como saúde, diversão e um divertimento muito bom”.

A.A.M.- 71 anos- 5 anos de projeto: "Eu entrei no projeto com o intuito de emagrecer um pouco, porque eu era muito gorda, e eu emagreci. Eu gosto do projeto, eu gosto dos estagiários, eu gosto dos coordenadores do projeto, eu adoro participar da ginástica.

O projeto é uma coisa que dá uma utilização para a gente muito grande, a gente fica gostando e é bom para o estado da gente, desenvolve o corpo e ficamos bem fazendo ginástica”.

M.A.D. - 53 anos - 3 anos de projeto: "Eu, quando comecei, estava com depressão, e eu gostei muito, foi muito bom para mim. Graças a Deus, hoje eu estou muito bem, estou me tratando, mas estou vendo que o projeto é muito mais válido do que um tratamento médico. Para mim, como eu digo sempre, está tudo maravilhoso.

Participando do projeto, eu sinto muito calor humano, é muito bom conviver com outras pessoas, é bom para mim e para todo mundo, eu acho, mas no meu caso mais ainda. A gente descontraí bastante, não fica naquela rotina de ser dona de casa que não faz muito bem para a gente. Vivemos bem melhor, eu era muito tímida, e já me descontraí bastante, ficava até nervosa de tão tímida que eu era, tinha vergonha de muita coisa, então aqui a gente se solta. É uma coisa muito boa que só nos faz bem. Na minha opinião, há três palavras que definem muito bem o projeto: Vida, Saúde e Alegria."

N. A.- 59 anos, oito anos de projeto: " Gostei muito do projeto, tanto é que estou aqui até hoje, para mim trouxe muitos benefícios. Vim primeiramente porque estava aposentada, mudei de São Paulo para Rio Claro, então quis fazer alguma atividade para não ficar sem fazer nada. E gostei muito, vim com uma bronquite asmática tremenda, isso me fez muito bem, tanto é que hoje não sinto mais nada. Moro perto do Horto Florestal de Rio Claro, e fiz muitas amizades, gosto muito dos professores, me dou muito bem com todos, e adoro fazer ginástica, seja qual for.

Participando do projeto eu sinto que fiquei mais flexível, mais dada com as pessoas, mais aberta às amizades, eu era um pouco mais fechada, e este grupo de colegas fez muito bem para mim. Este projeto para mim é vida, é saúde, presente e futuro."

M- 72 anos- 2 anos e meio de projeto- "Desde que estou participando da Terceira Idade, há dois anos e meio, posso dizer que gosto muito, me adaptei muito bem. No começo senti algumas dificuldades, mas os estagiários foram me corrigindo e eu fiquei muito feliz com isso, tanto é que estou disposto a ficar mais anos aqui, colaborando, aprendendo, participando e apoiando muito isso. Eu tenho 72 anos e me sinto como se tivesse 40 anos. Sou capaz de fazer exercícios e movimentos, não sou doente, não fico doente. Hoje me sinto bem, muito feliz, eu fui



animado, eu fui convidado e, além de ser convidado, eu fui muito bem tratado e aprendi bastante. Hoje eu tenho movimentos tão fáceis no meu corpo, e cada dia eu percebo que os professores, os alunos que estão se preparando, falam com muita capacidade e muito amor, e têm paciência, às vezes ficam perto da gente para mostrar como se faz, e se a gente erra alguma coisa, eles chegam com muito carinho e mostram como é que tem que fazer. E nisso tudo eu acho um valor muito grande, eu não esperava na minha idade ter uma oportunidade como a que eu tenho neste projeto, nota-se que são pessoas escolhidas, realmente vocacionadas, porque, pelo que eu percebo no meio do povo, é muita gente, chegamos a mais de 80 pessoas numa ocasião, e eu noto que, de um modo geral, todos gostam. Eu me sinto muito mais ágil, mais corajoso, sou capaz de andar, me movimentar, posso até cair, como já caí, e não acontece nada com toda essa idade. Eu tenho que dar parabéns à faculdade, que criou este projeto, e a estes alunos que nós conhecemos. Sinto esta satisfação muito grande na minha vida.

Eu mesmo não teria a decisão de entrar no projeto, mas sempre alguém nos fala, alguém convida, e quem começou foi a minha esposa, foi ela quem se interessou, eu não queria que ela fosse sozinha, eu queria ficar do lado dela nem que não praticasse, mas no fim eu entrei, acabei gostando e acredito que gosto tanto quanto ela gosta e não quero deixar o projeto tão fácil assim não. Eu sinto que este projeto é uma oportunidade, em que se pode melhorar, sendo mais ativo, encontrando muitas amizades, tem esse coleguismo. Eles nos animam, nos encorajam e temos só que agradecer e hoje nós somos amigos, gostamos demais, queremos estar aí muito tempo, enquanto este projeto durar. Para mim, o projeto da Terceira Idade foi uma oportunidade para os idosos serem mais encorajados e a certeza de que isso nos prolonga a vida. As minhas palavras-chave são: Coragem de Viver.

O médico responsável pelo projeto, G.O.B, fala da contribuição do mesmo em relação à qualidade de vida dos idosos: "Nós pudemos observar ao longo deste tempo que tivemos a oportunidade de acompanhar alguns dos idosos e o benefício foi talvez mais na área psíquica-emocional, pelo fato de muitos dos idosos, em função do próprio contexto de marginalização, que o fator etário acaba provocando, estariam desempregados, vendo-se afastados de um contexto social maior. Esta proposta de estar levando a atividade física à terceira idade trouxe, a meu ver, um benefício para a maioria desses idosos no sentido de se sentirem integrados numa atividade de grupo, experimentarem uma condição de bem-estar psíquico e bem - estar social na medida em que passaram a ter um grupo, a ter novos amigos, e este aspecto, do ponto de vista psíquico, acabou também

influenciando no sentido de evitar a manifestação de muitas doenças psicossomáticas, na medida em que começaram a sentir-se bem, a estar mais ativos, e isso minimizou alguns aspectos de muitas enfermidades, como quadros de depressão, pacientes que tinham um histórico depressivo passaram a sentir-se melhor ao estarem desenvolvendo esta atividade. É evidente também que nós podemos também observar melhoras no aspecto físico, na condição do bem-estar, melhora na própria condição física, melhora em termos de mobilidade, o aspecto do aparelho locomotor, pessoas que tinham queixas orto-articulares, lombalgias, tiveram essas queixas minimizadas em função de estarem mais ativas e terem uma maior mobilidade e um melhoramento na flexibilidade. Em um contexto geral, nós realmente observamos um benefício, tanto é que muitos já estão no projeto há um bom tempo, há mais de 4 ou 5 anos, e não querem deixá-lo pelo fato de realmente terem pessoalmente experimentado este benefício tanto no aspecto psíquico quanto aspecto físico".

Os estagiários dão o seu parecer sobre o projeto.

L.V.: "O projeto evoluiu muito nos 3 anos em que estagiei. Comecei com um grupo de 30 a 40 alunos, onde era feito um único cronograma, e conforme o número de alunos foi aumentando, houve a necessidade de dividir em dois grupos e dois cronogramas. Várias modificações aconteceram em termos de cronograma, que era feito por tema, por material, dividindo ou não, e cada vez mais aumentando o número de opções aos idosos em conteúdos diferentes. Participei da primeira prova deles como esportistas em competição, percebendo como eles reagiriam à competição. Eu entrei por curiosidade, de como seria trabalhar com um grupo desses, e não consegui me desligar até me formar. A contribuição pessoal, acho que é a mais fantástica possível, o retorno que a gente tem dessa população é maravilhoso. Eles são carentes e o que a gente passa para eles é exatamente o que eles necessitam das pessoas que estão ao seu redor e não têm, principalmente da família e da população, que não tem consciência de que vai chegar um dia nesta idade.

Os alunos vêm, muitas vezes, para a aula, não por causa da atividade física, mas pela necessidade também de vir só pelo carinho, só pela atenção. As diferenças físicas são notáveis, um aluno que está ingressando com dificuldades motoras no andar, é visivelmente nítida a diferença depois de um tempo de seis meses, isso a gente pode constatar, só olhando eles fazendo os testes, que aconteceram na segunda parte do projeto, e a gratificação é muito grande em termos de estarmos contribuindo para uma melhor vida diária e melhor vida social desta população.

No campo profissional, o projeto mostra exatamente quais são as necessidades dos idosos e quais são as dificuldades em dar aula para

eles, até que ponto nós podemos chegar à intensidade de uma aula, e isso dá um embasamento para que nós, profissionais, possamos concordar ou discordar das literaturas existentes, além de desenvolver trabalhos de pesquisa na área de atividade física para a terceira idade e apresentações de trabalhos. Então, o projeto engloba esta parte teórico-prática, mas a prática é fundamental para uma experiência nesta área.

As minhas palavras-chave para definir o projeto são: LIÇÃO DE VIDA.

A.J.R.F: "Quando eu estagiei no projeto, acho que as atividades eram muito ricas. A atividade física tinha uma diversidade muito grande, dava para se trabalhar com atividades expressivas, rítmicas e motoras. Participei de todas as festas, festa junina e demais comemorações, e eram atividades muito boas. Em termos sociais, é muito legal. Via-se que a turma se interagiu muito bem, tanto com os estagiários como entre eles. A parte motora a gente conseguia desenvolver muito bem nas atividades, e a psicológica acho que não tem nem o que comentar, através da expressão de cada um, você já vê a alegria que eles sentem. Hoje eu percebo um acompanhamento teórico muito melhor do que nós tivemos, consegue-se divulgar um trabalho, você leva para um congresso, você mostra um trabalho, e eu acho que faltou isso para nós, hoje os estagiários têm a possibilidade de estar fazendo isso.

A contribuição pessoal para mim foi que eu aprendi a respeitar as outras pessoas, e ver que os limites não são padronizados, como a gente percebe por aí. O idoso não chega apenas aonde se fala, ele mostrou que chegou até lá, superando o que se dizia. Eu percebi que a atividade física é mais rica do que a gente pensa e tem muito mais resultados do que eu imaginava, porque a atividade física é que faz tudo e nós a guiamos, temos respeito, aprendemos muito mesmo. Como eles nos respeitavam muito, e se respeitavam muito entre eles também, então se aprende muito com isso, a gostar das pessoas, muito mais alegre, muito mais feliz, a gostar principalmente, gostar muito mais do trabalho da Educação Física, pois saía-se da aula eletrizado, a MIL, com força e alegria para dar e vender, e você vê que sua aula tinha dado resultado, isso era muito gratificante, em termos de feedback foi muito legal.

As palavras-chave para definir o projeto seriam: Qualidade de Vida, meta que eu também quero atingir um dia, e em que estão envolvidos vários aspectos, e o maior de todos é a alegria de viver, disposição de estar praticando a atividade, coisa que jovem não se estimula a fazer, eles( os idosos) querem viver, vivenciar mais experiências, foi muito gratificante".

## RAIO DE SOL E FELIZ IDADE

Ambos os grupos são coordenados por Silvana Venturoli, tendo sido fundado o Raio de Sol em 1989 e o Feliz Idade em 1990. Desenvolvem atividades de ginástica, recreação e hidroginástica. A coordenadora Silvana, que é professora de Educação Física, afirma: "Os integrantes são pessoas participativas, que descobriram que a atividade física é muito importante para melhoria da qualidade de vida. E complementa: "O número de participantes aumenta a cada ano. Isso é muito importante, pois a Terceira Idade está despertando para a melhoria da qualidade de vida, pois o fundamental não é a idade que se tem, e sim, como se vive, a autonomia do idoso melhorou muito nesses anos. A atividade física é muito importante para a Terceira Idade. E a Secretaria de Esportes tem contribuído muito para o sucesso desse trabalho".

## RENASCER

Foi fundado em 1989 por Maria Aparecida Bouchardet, tendo como coordenadora Floripes Bonaldo Fontana.

As atividades mais desenvolvidas no grupo são: "Iniciamos com um agradecimento a Deus, cantamos o hino do grupo, lemos a ata, discutimos assuntos referentes ao grupo, jogamos bingo, participamos de palestras, fazemos passeios e viagens e realizamos campanhas beneficentes", afirma a coordenadora. E acrescenta: "Todos os participantes cooperam de todas as maneiras possíveis, desdobram-se para que tudo corra bem e tenha um final feliz."

## SANTA CRUZ

Fundado pelo padre Augusto em 11 de novembro de 1991, tem como coordenadora Maria Beatriz Z. Thomazini. O grupo promove passeios, viagens, ginástica, bingo e outras atividades variadas. Tem por hábito regularmente viajar para conhecer grupos de cidades vizinhas, pesquisando o trabalho das mesmas, fazendo com que os membros do grupo façam novas amizades. A coordenadora conta de uma viagem "a um asilo de Araras, constatando o grande amor e carinho que os membros do meu grupo manifestaram em relação aos idosos lá residentes".

## SANTANA

Coordenado por Zoraide Parente, foi fundado em 1998 pelo Padre Zezinho, José Pizzonia.

A sua principal atividade é a visita a pessoas necessitadas, com doação de alimentos, além de passeios e bingo.

A coordenadora chama as participantes do grupo de: "meninas bem divertidas que gostam de ajudar o próximo". O grupo conta com 18 membros.

Esse grupo é alegre e muito unido, disposto a tudo para deixar um pouco mais felizes aqueles que sofrem das mais variadas carências.

## SÃO BENEDITO

Fundado em 1994 por membros da Comunidade de São Benedito, tem como coordenadora Vanda Stein.

Vanda , em seu depoimento, ressalta a maneira de atuar e de pensar do grupo:

"Não nos descuidamos da parte espiritual, completando com eventos sociais, filantrópicos e recreativos. Apesar das diferentes faixas etárias, são todas pessoas desejosas de partilhar, em momentos de descontração, a sua vivência, quer seja em situações alegres ou de dificuldades". E conta um fato que ela considera interessante: "Há pouco tempo, por ocasião de uma romaria do grupo a Aparecida do Norte, aconteceu um fato que, emocionalmente, tocou o coração das pessoas presentes. Ao adentrarmos a nave da Basílica, pessoas de diferentes denominações religiosas sentiram um calafrio e, involuntariamente, começaram a derramar copiosas lágrimas. Até suas fisionomias se modificaram diante da devoção dos que ali estavam e da grandiosidade daquela obra.

Pudemos sentir a presença de Deus e de Nossa Senhora Aparecida em nosso meio. Foi um momento inesquecível!"

## SÉ

Fundado por Luci Guerino em 1996, é coordenado por Maria Lopes. As atividades que desenvolvem são viagens, caminhadas, bingo, palestras médicas e filantropia. A coordenadora coloca a sua impressão em relação ao grupo: "São pessoas de meia idade, mas bem dispostas a tudo, são maravilhosas. E mais: "Há sempre pessoas esperando uma vaga para integrar o nosso grupo porque somos atendidos pelo Supermercado Sé, que é nota dez, dando um grande apoio a nós".

## SEMPRE VIVA

Fundado em 1986 por Jeronimo Bueno Rodrigues, é também coordenado por ele.

Desenvolvem todas as segundas-feiras durante as reuniões atividades diversas, a maioria ligada ao Fundo Social de Solidariedade. Ele afirma que tem dos integrantes do grupo: "as melhores impressões, todos gostam do grupo e sempre atendem as solicitações do coordenador, principalmente quando se trata de ajuda social".

Ele falou também que esse prazer de ajudar o próximo está presente na expressões de alegria de todos, que se realizam com esses gestos altruístas que fazem parte do seu cotidiano.

#### SESI- ARTE DE VIVER- VÔLEI ADAPTADO

O grupo foi formado em 1996 por Rosângela Camargo e é coordenado por Maria Dulce Botton Modelli.

Dsenvolvem jogos às terças e quintas-feiras, a partir das 9 horas, também fazem excursões, principalmente para assistir a eventos promovidos pelo Sesi. A coordenadora dá o seguinte depoimento: "Éramos do grupo de ginástica e também formávamos eu, a Mari José e a Durvalina o grupo de reuniões "Renascer". Aí o Sesi recebeu um convite de Campinas para participar dos Jogos da Terceira Idade, realizados na unidade Sesi de lá. A UNESP deu todo apoio necessário e nós formamos um grupo de vôlei no Sesi. Lutamos muito para que o grupo continuasse treinando no Sesi. Hoje somos 18 membros participativos e muito unidos."

#### UNIÃO DE AMIGOS

Foi fundado em 1982 pelo padre Augusto Casagrande. Tem como coordenadora Maria Antônia Chioli. No grupo são desenvolvidas atividades diversas, entre elas viagens, bingos, quadrilhas e reuniões festivas. O relato interessante que o grupo me enviou mostra a força da mulher sobre o homem em uma atividade que geralmente é realizada de forma separada, nas modalidades masculina e feminina: "No ano de 1990, em uma partida de futebol entre os homens e as mulheres, as mulheres saíram vencedoras por 8X0 e ganharam troféu". Nada mais justo. Trata-se de um feito histórico. Pelo jeito, depois dessa goleada incrível, os homens não pediram revanche, não se arriscaram a perder por um placar ainda mais elevado.

#### VIDA

#### AZUL

O grupo foi formado em 1999 pela chinesa radicada há muitos anos no Brasil Man Liwang Wu, que também é coordenadora.

Voltado principalmente para a saúde dos participantes, desenvolve no grupo várias atividades relacionadas ao bem-estar físico e mental dos componentes como yoga, tai chi chuan, ginástica oriental, tratamento natural de cura e beleza, relaxamento, dança, além de bingo, passeios, confraternizações.

A coordenadora destaca: "Há muita alegria no grupo porque eles procuram saúde e bem-estar e encontram, além de novas amizades, ficando muito parecido com uma família. E mais: "Este grupo traz cura para as pessoas. Caimbras são problemas resolvidos em duas aulas, dores nas costas e no rosto em uma aula, isso é o que os próprios participantes dizem nos seus depoimentos", completa.

#### VÔLEI ADAPTADO – SAÚDE E VIDA

Fundado em 1998 por Sergio Esteves, é coordenado por ele e desenvolve práticas esportivas, dando prioridade ao vôlei adaptado para a Terceira Idade, além de atividades sociais.

Sobre os participantes, ele diz: "Participam com entusiasmo, não faltam. Os anos de vida pouco importam, superam todos os limites. E completa: "As disputas são acirradas, lembro-me de alguns mal entendidos, mas a normalidade volta logo a reinar, prevalecendo o bom senso e a amizade".

#### VÔLEI ADAPTADO NOVO ESTILO DE VIDA.

Formado em fevereiro de 1999, por Guiomar Alves Vassoler, desenvolve a prática do vôlei adaptado para a Terceira Idade, além de ginástica, viagens, jogos entre os municípios que possuem grupos de vôlei adaptado, tem participado dos Jogos Estaduais da Melhor Idade, com times masculino e feminino, com muita garra. A coordenadora faz questão de ressaltar: "Mesmo com as dificuldades de cada participante, tenho muito orgulho da raça, vibração de cada um na disputa dos jogos, sinto também uma presença muito importante com retorno na área da saúde, pois são realizados exames médicos para podermos jogar." Quanto ao relato interessante, diz: "Um idoso estava realizando tratamento de saúde por ter diabetes, pressão alta, e quando começou a participar das atividades físicas sempre reclamava de dor e dificuldade. Hoje, a sua situação de saúde está normalizada e ele se sente feliz em ser útil ao grupo e por representar o município em jogos importantes."

Envelhecer é para todos. Dentro dessa verdade absoluta e imutável, há uma relatividade que pode fazer com que pessoas, a partir de algumas atitudes, como por exemplo, ligar-se a grupos de terceira idade e praticar atividades físicas regularmente, atrasem o relógio biológico, permanecendo bem até idades consideradas avançadas. Por outro lado, aqueles indivíduos que, por comodismo e maneira de pensar, resistem ao convívio com outras pessoas e mesmo a praticar exercícios físicos com constância, tendem a envelhecer e a adoecer bem antes que aqueles que tomaram os seus cuidados.

O jurista e professor de Direito da Universidade de São Paulo, Dalmo de Abreu Dallari, em seu artigo "O Destino dos Velhos em Nossa Sociedade", afirma: "A possibilidade de participar não significa repetir a mesma atividade profissional anterior, mas uma nova atividade, se possível, e uma atividade na qual a pessoa possa se abrir mais para a comunidade, através de ações solidárias, tentando vencer a tendência natural ao individualismo e ao isolacionismo." E enfocando especificamente o idoso no Brasil, faz uma colocação pertinente ao tema que aqui apresento: "Há um componente subjetivo dentro dessa avaliação. Há quem se sinta idoso com 40 anos de idade e outros que não se sentem idosos aos 80 anos. É o tipo da sociedade em que vivemos que faz com que as pessoas com mais idade se sintam jovens, mais capazes e com toda possibilidade de continuar lutando. Isso cria uma realidade nova e, inclusive, provoca problemas novos, porque a pessoa permanece por mais tempo em plena atividade e isso coloca inevitavelmente alguns conflitos de gerações. Vejo isso na própria Universidade de São Paulo, onde os professores que se aposentam não querem deixar a Universidade, querem continuar trabalhando. E completa: "Aposentar-se é uma circunstância, uma formalidade que tem aspectos práticos e pode significar simplesmente mudança de atividade. De maneira alguma deve ser considerada uma despedida da vida. Não me aposento da vida, estou mudando de atitude, é o que deve pensar e sentir o aposentado. E nisso há certas peculiaridades curiosas até. Ainda há pouco conversava com um amigo que dizia: quando menino, mais jovem, pensava que em chegando a ser um dia avô, deixaria crescer a barba e ficaria contando estórias para meus netinhos. Tudo dentro daquela visão antiga do avô. Mas qual o neto que tem hoje paciência para ficar ouvindo um avô maduro, contando estórias?".

O exemplo de Dallari, se por um lado, apresenta uma dificuldade de comunicação entre essas duas gerações: avô e neto, por outro, sugere



que esse conflito acabou sendo positivo no sentido de acionar o idoso para de novo buscar convívio fora de casa, motivação entre pessoas de sua idade, provocando nele uma espécie de renascimento simbólico. Esse renascimento simbólico, que muitas vezes surge da sensação de estar sendo rejeitado em casa, pelos filhos e netos, propõe uma mudança de rumo radical em uma idade em que a maioria imaginava ser impossível partir para uma nova rota.

Ressalta ele, em outro trecho, que mais do que os avanços da Constituição garantindo proteção ao idoso, para que ele se sinta bem, ele deve buscar em si mesmo forças para essa transformação cada vez mais possível nos dias de hoje, e um dos fatores é que a sociedade e os próprios idosos despertaram para a necessidade de uma inclusão daqueles que por muito tempo foram excluídos, como se não fossem importantes para a comunidade.

E ele diz: "Do ponto de vista pessoal, a participação significa a possibilidade de continuar realizando-se enquanto ser humano, com a consciência de que o passar do tempo não elimina a pessoa e não a deixa menos humana. Podemos, portanto, concluir, em primeiro lugar, que se deve rejeitar a idéia antiga e tradicional de que o preparar-se para a velhice significa demitir-se da vida, preparar-se para o suicídio gradativo. Preparar-se para a velhice significa pensar em novas atividades que podem ser exercidas, pensar em uma nova vida integrada na vida social".

Aí é que fica mais evidente a idéia de relatividade do envelhecimento. Aquele que envelhece aberto, participando de grupos de terceira idade ou de outros grupos de convivência, privilegiando também o exercício físico, a tranquilidade e deixando de lado problemas que o atormentaram no passado e que agora não têm mais sentido para ele, deverá envelhecer de forma bem mais lenta do que aquele que está trancado em sua idade, em seu mundo e não dá chances a si mesmo de procurar uma nova vida.

Nova vida pode acontecer em qualquer idade. Os relatos dos muitos participantes dos grupos de terceira idade de Rio Claro, com quem tive contato nos últimos dias, revelam isso. Conversei com um senhor que aos 60 anos encontrava-se cansado, doente, com dores no corpo. A partir do momento em que foi procurar mudar a sua vida, integrando-se a um grupo de terceira idade, passou a sentir-se muito melhor e mais jovem. Física e psicologicamente, ele rejuvenesceu. Tem 80 anos hoje, mas sente-se muito melhor do que quando estava com 60.

## PROGRAMAÇÕES ESPECIAIS

A Administração Municipal de Rio Claro, através do setor de atendimento ao idoso da SMAS, mantém-se atenta às demandas

emergentes da população desta faixa etária, que crescerá progressivamente no próximo milênio, para elaboração de políticas que propiciem manter a pessoa idosa ativa e participante do contexto social.

Além das programações móveis, a Administração promove todos os anos eventos fixos voltados para a Terceira Idade.

São eles: SEMANA DO IDOSO, já na XIX edição; CONCURSO LITERÁRIO PARA A MELHOR IDADE, com participação de toda população, independente da filiação a grupos, abrangendo outros municípios e o Estado como um todo; Passeio com o Prefeito e Primeira Dama, dando oportunidade aos idosos de conhecer a realidade do município e prioridades da Administração Municipal no atendimento às necessidades dos munícipes.

#### IV- O CENTRO- DIA DO IDOSO

O Centro -Dia do Idoso é um local em que o idoso passa o dia desenvolvendo-se. Não há tempo para a tristeza, para o sofrimento. Sofrer por quê? Se ele está lá, levado por um amigo ou por um parente, é porque venceu mais um estágio, saiu do ócio, da rotina de horas em frente à televisão ou mesmo olhando para a parede, sem uma idéia que pudesse tirá-lo da inércia destruidora. A partir do momento em que veio para o Centro- Dia, retorna à casa com histórias para contar para os filhos, netos, amigos, mostrando-se uma outra pessoa, muito mais dinâmica e renovada.

#### HISTÓRICO

O Centro-Dia do Idoso foi inaugurado no dia 24 de outubro de 1994, pela atual administração, em sua primeira fase, com o nome de CEMCI - Centro Municipal de Convivência do Idoso "Padre Augusto Casagrande", na avenida 40 número 1610, nascendo a partir daí um espaço de convivência para o idoso e para os grupos de terceira idade em atividades conjuntas.

Em agosto de 1998, teve início a reforma e a transformação em Centro-Dia do Idoso, que foi inaugurado já ampliado e remodelado em 15 de dezembro de 1999, com capacidade para atender 100 idosos de baixa renda, em regime de Centro-Dia, proporcionando um espaço de convivência social e de integração, com um grande número de atividades culturais e ocupacionais, visando a atender às diversas necessidades dos idosos, sem desvinculá-los do contexto familiar. Aí reside o grande mérito do Centro-Dia, que consiste em trazer o idoso

para o convívio com pessoas que não conhece, e com as quais vai conviver diariamente, travando novos conhecimentos e saindo da solidão provocada quase sempre pelo fato de os seus filhos estarem durante o dia trabalhando ou mesmo por morarem sozinhos.

É um trabalho preventivo, de grande ressonância social, porque trata o idoso como uma pessoa incluída numa nova realidade, em que ele passa a ser de novo protagonista da sua história, deixando de ser alguém isolado do convívio com a sociedade.

Nesse espaço projetado especialmente para recebê-los, de forma que eles tenham garantido o seu bem-estar, o atendimento acontece de segunda à sexta-feira, das 8 às 17 horas, onde os idosos recebem, entre as variadas atividades que desenvolvem, café da manhã, almoço e lanche à tarde.

## ATIVIDADES NO CENTRO-DIA

### GRUPAIS

Interagir com o outro faz com que o idoso renasça. Renascer, essa é a palavra. Quando começa a atuar em grupo, a participar de um projeto coletivo, ele rompe com a ilha que o isolava, passando a encarar a vida de uma maneira muito mais prazerosa. Ele não tem mais idade, é uma pessoa viva, que está incluída em um processo que lhe faz muito bem. Conversando com uma senhora que coordena um dos mais de trinta grupos de Terceira Idade que há em Rio Claro, ela me disse: -Tenho oitenta e um anos, mas me sinto com oito. As suas palavras expressavam o que os seus olhos comunicavam, uma felicidade plena e a sensação de vitalidade de uma criança.

### LAZER

Em um dia, muita coisa acontece no Centro-Dia do Idoso. Principalmente, porque há um trabalho desenvolvido por profissionais especializados: assistente social, terapeutas ocupacionais, psicólogos e monitores, para não deixar decepcionada a pessoa que está ali para se sentir bem.

Ela, desde que chega lá de manhã, participa de atividades de lazer, como jogos lúdicos, relaxamento, dirigido por profissionais especializados, vivências as mais variadas, além de ter tempo para ler, para assistir a vídeo e até televisão, mas de forma dosada, e sempre programas que tragam algum retorno em termos de conhecimento.

### EXPRESSÃO CORPORAL

O corpo do idoso pede movimento. Sedentarismo é palavra proibida, esquecida, ficou no passado e fez mal. Mas esse mal foi corrigido há tempos.

Ele pede movimento, expressão corporal. O seu corpo ainda tem muita vida, e a surpresa dá-se no momento em que ele consegue fazer movimentos que imaginava já impossíveis.

De uma rigidez aparentemente intransponível, chega-se a uma flexibilidade bem visível às pessoas que o conheciam antes e se surpreendem com a sua melhora.

Não só o rosto, mas as mãos, os pés, o tronco, toda anatomia humana é expressiva. É só trabalhá-la, reconduzi-la ao movimento que foi com o tempo sendo abandonado.

No Centro do Idoso, a expressão corporal refaz na pessoa que está lá redescobrando-se o seu corpo e, conseqüentemente, a sua alma.

## DANÇA

Na dança, o corpo é livre, é dono do seu potencial, da sua força expressiva. Dançar traz a juventude de volta, sem forçar nada. O coreógrafo e bailarino japonês Kazuo Ohno, criador do butoh, dança que relaciona de forma profunda a mente e o corpo, é um exemplo de longevidade atingida através da dança, tendo hoje 96 anos. Até poucos anos atrás, Ohno apresentava-se dançando com a sua companhia em diversos países. Martha Graham, um dos principais nomes da dança contemporânea no século XX, americana, é outro exemplo da importância da dança para driblar o tempo. Manteve-se dançando até mais de 80 anos e coreografando próximo dos 90. Faleceu em 1991 aos 96 anos, tornando-se um dos maiores símbolos da dança contemporânea.

A dança libera os movimentos, destrava-os, e isso pode ser conseguido em qualquer fase da vida. Certos resultados que não são atingidos com exercícios tradicionais passam a acontecer a partir da dança.

## CULTURA

Criar é fundamental para trazer à tona o artista que durante toda vida ficou à espreita, mas não surgiu por causa da falta de tempo, das obrigações familiares, da rotina. Agora, não há nada que o impeça de pintar um quadro, escrever um poema, participar de uma peça como ator e personagem da vida que agora o trata muito melhor. Tudo isso lhe traz um grande prazer. Nessa altura, a auto-estima voltou e ele se sente melhor do que nunca.

No Centro-Dia, o idoso é artista, pintor do quadro que ele sempre quis criar, mas teve coragem só há pouco tempo, com a orientação das

profissionais que atuam com ele e fazem-no perceber que ele tem potencial para ser artista sim: pode pintar um flor, um navio, uma estrela, uma pessoa, que pode ser alguém do seu passado ou um amigo que ele está descobrindo ali mesmo no Centro-Dia.

Além de desenhar, pintar, escrever poesias que falam de amor, de natureza, de vida, de prazer ( sim, que prazer lhe dá perceber que a vida hoje é algo que o emociona de novo positivamente!), gosta de ouvir poemas e histórias lidos pelas monitoras. Entra na história, vê-se muitas vezes refletido nelas nesse grande espelho mágico chamado literatura. Conhecer, esse é o lema. Sempre.

## JOGOS

## DE

## SALÃO

Os jogos de salão também somam para que o dia se torne completo de atividades, sem nenhum vazio. Vazio? Não, ele nem quer saber o que é isso.

Uns preferem o xadrez, outros o bingo, há os que ficam com o baralho. Há jogos para todos no Centro - Dia. Não há motivo para ficar parado, olhando para o ar. Lá, todos se divertem e atuam.

## PALESTRAS EDUCATIVAS

Aprender sempre, esse é o lema. O idoso tem sede de saber, de conhecer, de adquirir mais cultura. As universidades de terceira idade, que estão sendo instaladas nos grandes centros e também em cidades médias, são uma prova incontestável disso.

Ao contrário dos jovens, que muitas vezes fazem pouco do conhecimento, por falta de capacidade de avaliar o que isso representará em sua vida a longo prazo, os idosos concentram-se, interessados nas palestras que são realizadas no Centro-Dia e em outros locais, em Rio Claro.

Querem saber sobre tudo: saúde, qualidade de vida, atualidades. Nada de conservadorismo. O idoso que se envolve nessas atividades é pra frente, avançado. Engana-se quem pensa o contrário. O idoso surpreende sempre. Basta lhe dar uma oportunidade.

## VIAGENS

São organizadas pelos coordenadores do Centro-Dia do Idoso viagens, excursões, para locais variados. Neles, eles passam o dia em parques, em contato com o verde, conhecem novos lugares, muitos vêem a praia pela primeira vez. E ficam maravilhados.

## CAMINHADAS

O idoso acompanha os novos tempos. É cidadão do séculoXXI, e sabe que a caminhada é o melhor método de deixar o coração em boas condições.

E também tem consciência de que caminhar relaxa, afasta pensamentos negativos, aciona a alegria. E isso é o que ele mais busca: alegria, muita alegria.

Caminhando no seu ritmo, sem forçar , para evitar um passo em falso, ele vai percebendo que ficar em movimento ativa a sua circulação e tranqüiliza os seus pensamentos. Muitos já diminuíram os seus remédios por ordem médica porque a pressão se estabilizou e não representa mais o risco que representava há algum tempo.

### COMEMORAÇÃO DOS ANIVERSARIANTES DOS GRUPOS

Aniversário, com direito a bolo, velinhas. É necessário comemorar mais um ano bem vivido. Ainda mais os últimos anos, que foram aqueles em que o idoso descobriu essa nova vida. Setenta anos ou sete? As duas idades são importantes e representam dois tempos.

A primeira, do nascimento, a segunda, do renascimento, quando a vida passou a ser sentida, percebida, de outra maneira.

### COMO OS PROFISSIONAIS VÊEM O IDOSO

A Coordenadora Administrativa do Centro-Dia do Idoso, Maria Augusta Caldeira, afirma: "Para mim, os idosos que freqüentam os grupos de Terceira Idade e ou Centro-Dia do Idoso são ativos, dinâmicos, independentes e muitos felizes, nos trazendo muitas lições de vida". Ela sintetiza bem o que eu observei em uma segunda-feira, quando cheguei à tarde no Centro-Dia e vi uma movimentação alegre e solta dos integrantes do grupo "Amor", que lá se reúne toda semana. A alegria deles contagiava o ambiente, nos atraía para a agilidade e dinamismo que demonstravam nas diversas atividades que realizaram durante a tarde: jogos, danças, lanche, num clima muito agradável.

Maria Augusta completa dizendo: "Considero de fundamental importância que os idosos sejam inseridos no contexto social".

A Terapeuta Ocupacional Sara Corrêa Bueno, que atua no Centro-Dia e no Abrigo da Velhice São Vicente de Paulo, tem uma visão crítica sobre como a sociedade trata o idoso, falando também da importância da sua atuação junto aos idosos: "As pessoas idosas são discriminadas da sociedade- capitalista- porque não são consideradas por sua força de trabalho (são aposentados) e porque não são vistas como potencial mercado consumidor( a não ser pela indústria farmacêutica). O Brasil, sendo um país jovem, apesar de estar ocorrendo um envelhecimento

acelerado, que vai crescer ainda mais nas próximas décadas, tende a não valorizar o conhecimento e a sabedoria dos mais velhos.

Principalmente depois da revolução tecnológica, as pessoas mais idosas tornaram-se "isoladas" porque não conseguiram acompanhar as mudanças rápidas que ocorreram. Muitos dos nossos idosos não sabem, por exemplo, andar em escada rolante, lidar com caixa eletrônico e muito menos compreender o que é Internet. Mas esbanjam conhecimento em relação a temas como respeito à natureza, criação dos filhos, agricultura, literatura, dança de salão, músicas, história, etc. Mas os mais jovens não valorizam isso, ainda mais se o idoso for pobre.

O idoso é satirizado em programas humorísticos como "A Praça é Nossa" e cartões de aniversário, mas as pessoas idosas "brilhantes", que aparecem sempre elogiadas na mídia, são os de poder aquisitivo alto, acompanhados até de mulheres muito jovens e de corpos esculturais.

Considero que, por tudo isso, os idosos com os quais trabalho, de uma forma ou de outra, são vítimas da exclusão social, abandono familiar (seja ele explícito ou disfarçado, no caso do Centro-Dia) e vítimas também de um país pobre, injusto socialmente. Por isso, são pessoas-todas- muito lutadoras, sofridas, que alcançaram o prêmio de atingir a idade madura, que têm muito do que se orgulhar, mas poucas pessoas para reconhecer esse esforço e para aplaudi-las.

E fez questão de ressaltar: "Acho importante realçar a importância do Centro-Dia no trabalho de prevenção ao asilamento- e conseqüente isolamento- tanto pelo trabalho com os idosos como com os familiares. Noto que os idosos melhoram na saúde física e mental e também na sociabilidade. Conseqüentemente, torna-se também melhor a convivência com os familiares. Fazemos trabalhos com os familiares por meio de orientações, reuniões e confraternizações. O resultado, muito significativo, é que nenhum idoso foi internado em asilo.

Desenvolvo também um Projeto de Integração entre idosos e crianças da EMEI João Rehder Netto. Este projeto encontra-se no terceiro ano de sua realização. Partiu do interesse mútuo de educadores das duas instituições, por motivos diferentes. Minha proposta era trazer a alegria e promover a socialização dos idosos, bem como valorizar seus conhecimentos e sua cultura. O interesse das professoras de EMEI era promover o respeito aos mais velhos e experientes e ensinar às crianças coisas que nem elas como educadoras tinham conhecimento, tais como brincadeiras folclóricas, músicas populares antigas e danças de salão.

O resultado tem sido muito positivo, com grande satisfação por parte dos idosos e das crianças, promovendo a amizade entre eles, cronologicamente distantes. Aliás, o Projeto sempre se encerra no mês

de novembro- em virtude do encerramento das aulas das crianças- e tem um baile de máscara para marcar a despedida. Esse baile sempre recebe o nome de Baile da Amizade. E não é por acaso.

Adnair, monitora, que auxilia as profissionais em todas as atividades desenvolvidas no Centro-Dia, disse: "A impressão que tenho sobre os idosos é que são aparentemente pessoas frágeis, porém vividas e com vastas experiências, são pessoas que não se deixam vencer pela idade, apesar de serem na maioria das vezes desprezadas pela sociedade." A monitora ressalta a força humana do idoso, que muitas vezes enfrenta o preconceito que se abate sobre ele, e com a contribuição dos grupos e do trabalho desenvolvido pelo poder público, consegue ir além dos seus próprios limites.

A monitora Marilise Moreira Pellegrini, também monitora, afirmou que as atividades que mais gosta de desenvolver com os idosos são: "levá-los para caminhar e participar do culto a Deus". E acrescentou: "Tenho percebido desde o primeiro dia em que estive no Centro-Dia que neste local os idosos gostam muito de estar porque é o momento que eles têm para compartilhar as suas tristezas e alegrias, cantam e dançam enquanto cultuam a Deus, realizam atividades que despertam a criatividade e o raciocínio.

E falou especificamente do seu trabalho: "No que diz respeito ao meu trabalho, tenho me realizado bastante com a peculiaridade de cada um e suas experiências, além do que, é a oportunidade, como monitora, de estar ajudando a todos naquilo que precisam, desenvolvendo atividades e dinâmicas de grupo que acredito estão ajudando muito a cada um".

A assistente social Alice Ferreira atua no Centro-Dia e no Centro Municipal de Convivência, prestando assessoria aos idosos, dando atendimento com orientações e encaminhamentos, entrevistas sociais e domiciliares, recebendo denúncias de maus tratos e abandono dos idosos, entre outras atividades.

Na sua opinião, "os idosos são pessoas experientes, com posicionamento franco, não se deixando envolver ou participar daquilo que não lhes agrada. Apresentam um certo narcisismo quanto a querer o maior destaque no grupo e conquistar liderança. São políticos, isto é, de acordo com suas necessidades, apóiam eventos ou efetuam reivindicações em causa própria. Também são solidários, pois realizam campanhas beneficentes e colaboram com doações em espécie sempre que necessário". Ela ainda ressalta: "Há competição entre eles, principalmente em se tratando de namoro, quando a situação muitas vezes fica difícil, pois lutam pelos parceiros muito mais que os jovens. São extremamente ciumentos e egoístas, quando o assunto é relacionamento. Como a maioria dos grupos é constituída por



mulheres, os poucos homens são muito disputados nos bailes e nos namoros.

Também fica muito marcante, quando há divergência de lideranças nos grupos, ocorre uma divisão, e a partir dessa cisão outro grupo é formado. O grande número de grupos existentes hoje em Rio Claro demonstra isso.

Há seis anos, os idosos vêm participando com muita garra e entusiasmo nos jogos( modalidades esportivas) que lhes proporcionam prazer, ampliando seu universo de amizades em nível regional.

Além da socialização nos jogos, observamos também que a saúde tem sido melhorada sensivelmente, porque essa prática está contribuindo com melhores condições de vida”.

A assistente social Alice Ferreira traçou um perfil verdadeiro do ser humano que é o idoso, com sua personalidade, necessidades, sua luta por aquilo que gosta e acredita, num mergulho na vida de maneira decidida e corajosa.

A assistente social Maria Cristina Degli Esposti desenvolve o seu trabalho no Abrigo da Velhice São Vicente de Paulo, que tem uma realidade bem diferente do Centro-Dia porque lá os idosos vivem em regime de internato. Apesar de esse sistema não ser o ideal para o idoso, já que o contato com a família fica reduzido a visitas semanais, quando ocorrem, o perfil de um abrigo hoje tem características bem diversas dos antigos asilos, já que há profissionais atuando diariamente com os idosos, inclusive, com realização de casas abertas, como a que ocorreu recentemente no Abrigo São Vicente de Paulo, com eventos diversos como exposições de orquídeas, de arte, de canários e uma série de atividades para os idosos e a comunidade que foi visitar o local.

Sobre os idosos com quem trabalha, a assistente social afirmou: "São seres humanos necessitados de atenção, carinho e respeito. No momento pelo qual estamos passando, devemos resgatar e valorizar os mais vividos como gente que faz parte do processo social e não como excluídos. A conscientização de todos deve se iniciar a partir da idéia: O velho é belo. E na sua beleza tem muita vivência e histórias para nos contar com a sua sabedoria".

#### COMO OS IDOSOS VÊM O TRABALHO REALIZADO NO CENTRO-DIA

Eles têm voz ativa. Gostam de conversar com os profissionais que os atendem para falar do que sentem, pensam, e também da transformação que percebem no seu corpo e na sua mente depois que passaram a ir diariamente ao Centro-Dia.

José Francisco Pedro, de 78 anos, começou a freqüentar o Centro-Dia há uns quatro anos. Ele fala: "Estava com 73, 74 anos e com

problemas de saúde. Não podia mais trabalhar e sentia falta de uma ocupação. E sobre o Centro-Dia: "Acho bom e confortável. Todos os funcionários nos tratam com amor e atenção, desde o maior até o menor. A alimentação é muito boa. Aqui, a gente entra doente e sai com saúde e dando risada. Entra sem andar e sai andando."

Ana Rosa Soares tem 73 anos, frequenta o Centro-Dia há um ano. Decidiu frequentá-lo porque "ficava sozinha e dormia o dia todo. Tive depressão depois que o meu marido morreu. Pedi a Deus que me mostrasse um caminho para ter uma vida melhor e com mais pessoas para conversar. Acho que encontrei um bom caminho".

Elizabeth Baumgartner Calderelli, de 73 anos, frequenta o Centro-Dia há dois anos. Foi para lá "porque os familiares trabalham e não têm tempo para me olhar. Vim experimentar e gostei. Pinto guardanapo, faço cola. E completa: "Acho bom porque a gente pega bastante amizade".

Irene Simões Andrade, de 78 anos, foi para o Centro-Dia "para não ficar sozinha em casa e também para ajudar a ensinar atividades manuais". Gosta muito de fazer pintura e artesanato e faz um apelo: "Às vezes sinto falta de mais material para trabalhar. Sou sempre bem atendida pelas funcionárias que são atenciosas."

Izabel Maria Velozo Braga, de 78 anos, diz que antes "tinha problemas de saúde, nervosismo e preocupação exagerada com as coisas do dia-a-dia, como atividades domésticas e cuidado com o marido. " Nada tava bom pra mim. Eu era muito fechada. A filha me recomendou o Centro-Dia e senti vontade de conhecer e aprender coisas." Quando começou a falar do Centro-Dia, os seus olhos se iluminaram: "Melhor impossível. Tratar o idosos desse jeito...só aqui. Bom demais. Às vezes as pessoas perguntam: - Por que você tá lá se tem família? Eu respondo que tô aqui para melhorar minha saúde e meu modo de ser. Sei que estou aprendendo com os colegas".

Cléris Abílio, de 78 anos, começou falando de forma bem espontânea: "Eu pedi a Deus um caminho, um lugar que tivesse mais alegria. Em casa tem muita criança, e os amigos das crianças. Por isso, não tinha com quem conversar e trocar idéias. Queria encontrar um lugar de convivência com pessoas da mesma idade". Sobre o Centro-Dia: "Acho aconchegante. É um abrigo para os velhos. As famílias podem confiar o cuidado do idoso ao Centro-Dia porque ele será bem tratado, sem perigo nenhum e bem atendido pelas pessoas. Aqui, o idoso sente-se bem, nos outros lugares ele fica no canto, sem ninguém para

conversar. Aqui é o lugar para o idoso. Gosto também de ter assistência médica gratuita. Sou bem atendida”.

Rosalina Sartori Rigo, de 72 anos, freqüenta o Centro-Dia há dois anos. Começou a freqüentar o local porque “ficava sozinha em casa. Recomendação da nora. Aqui tem alegria e convivência. Não fico mais sozinha”.

E deu suas impressões sobre o Centro-Dia: “Maravilha! Todos tratam bem, com amor e carinho. Passamos um dia bem gostoso. O sábado e domingo, que são dias em que não venho pra cá, costumam a passar”.

Carolina Camargo Sartori, de 81 anos, há dois anos decidiu conhecer o Centro-Dia e fala: “Vim procurar amizades e encontros. Também queria ajudar e incentivar outras pessoas a fazerem o mesmo”. As atividades que mais gosta de realizar: “Escrever, desenhar, pintar, bordar e dançar”. E deixou as suas impressões: “Maravilhoso! Recebo muito carinho . Aqui é um lugar de encontro: de fazer amigos e de reencontrar amigos distantes, que não via há muitos anos. Aqui reencontrei uma colega de escola que não encontrava há mais de cinqüenta anos.”

Maria Chimatti, que está há menos de um mês freqüentando o Centro-Dia, foi direta. Perguntada por que foi para lá, disse: “Porque quis. E gostei.” Quanto às atividades, gosta de fazer: “tudo”. Sobre o trabalho desenvolvido lá: “Ótimo. Melhor impossível.”

#### UM JOGO DE PALAVRAS E SENSIBILIZAÇÃO

Foi desenvolvido no Centro-Dia um jogo de palavras como estímulo para que fizessem uma espécie de sensibilização, colocando em destaque sentimentos e idéias a partir do que foi colocado. O resultado nos revela um pouco do universo sensível dos idosos que freqüentam o Centro-Dia.

A palavra Vida provocou em cada um dos participantes uma relação diferente. Carolina disse Amor; Bete falou sem pestanejar: Saúde; Rosalina Paz; Izabel: Amor; Cleris: Crescer e dar bons frutos; João: Boas Amizades, e acrescentou; Beleza Pura; Irene disse que para ela Vida é “saber viver; Domenico: Amor; José: Paz e Amor; Josias: Tranqüilidade de Espírito; Bia: Estar com Jesus e os amigos; Maria se estendeu e se emocionou: “Quero continuar a viver muito, porque gosto dela, a vida”.

Depois, a segunda palavra colocada foi Fé, que também mexe com eles, cala fundo na sua alma.

Carolina começou dizendo: "Fé é esperança de um mundo melhor"; Elisabete deu a sua definição: "É tudo dar certo"; Rosalina: "Fé em Deus"; Izabel: "Em Deus e amar o próximo"; Cleris: "Acreditar"; João falou dando o seu tom e na sua linguagem: "Fora de sério" e explicou: "quer dizer muita fé"; Domenico: "Amor"; José foi enfático: "Sem fé é impossível agradar a Deus"; Josias: "Deus é único"; Bia: "Acreditar em Deus"; Maria só disse: "Deus", em tom grave; Irene arrematou: "Crer em Deus".

Aí a próxima palavra mudou um pouco o tom da sala, que ficou por um breve momento silenciosa. A palavra dita para eles estabelecerem as relações foi Morte.

Carolina foi direta: "Passagem"; Elisabete: "Só Deus sabe o dia"; Rosalina: "Tristeza"; Izabel: "Esperança de vida com Deus"; Cleris ficou séria e deixou os pensamentos fluírem: "Deixar de existir. Partida. Missão cumprida"; João não titubeou: "Épocas boas e ruins. A morte é a salvação"; Domenico repetiu a palavra dada em tom de reflexão: "Morte"; José disse com fé e satisfação: "Partir para a glória de Deus, viver no céu eternamente"; Josias: "Alívio do sofrimento"; Maria: "Coisa certa, sem escolha, nem rico nem pobre"; Bia só disse: "Boa".

Em seguida, a palavra Família.

Carolina disse com satisfação: "Maravilhosa"; Elisabeth: "Bacana"; Rosalina: "Maravilhosa"; Izabel se estendeu mais: "Paz, alegria no lar, principalmente com crianças"; Cleris deu uma definição: "Segurança da sociedade"; João: "Gente fina. São bons comigo, em São Paulo, me dão dinheiro"; Domenico: "Amor e felicidade"; José quis falar bastante: "Plantar a árvore, produzir frutos(filhos), herança de Deus"; Josias: "Com meus 22 filhos e 3 mulheres, é maravilhoso"; Bia: "União"; Maria: "Ótima"; Irene: "Tudo que tenho na vida".

Depois de Família, a próxima palavra do jogo foi Filhos. Carolina falou: "Gratificante"; Elisabete: "Amor da minha vida"; Rosalina: "Maior alegria da vida da gente"; Izabel: "Amor, depois de Deus, os filhos"; Cleris foi longe: "Boa aposentadoria, queria ser freira, celibato"; João: "Minha vida"; Josias: "Amor de família"; José foi enfático: "Maravilhosa herança de Deus. Agradeço pelas minhas duas filhas"; Irene: "Bênção de Deus"; Domenico foi lacônico: "Importante"; Maria ficou pensativa: "Bons filhos" e Bia disse simplesmente: "Não tenho".

Depois veio Solidão. Carolina disse rápido e sem se esquivar: "Não sinto, estou sempre em atividade"; Elisabete: "É tristeza"; Rosalina foi mais longe: "Passar sempre a tristeza"; Izabel ficou pensando e dizendo: "Angústia, passar mágoa, ficar sozinha"; Cleris ficou séria e

falou: "É uma sombra"; João também manteve-se sério, concentrado, e disse: "É uma tristeza, beco sem saída"; João: "Me dá solidão quando não vou passear por estar doente; José só falou: "É triste"; Domenico foi enérgico: "Escravidão"; Bia, emotiva: "Choro muito quando não vejo a família".

RAZÃO

E

EMOÇÃO

Deixar livre a emoção.  
Não prendê-la em caixa de pressão.  
Hoje, ele sabe disso.  
Já foi tão racional, sério, rígido.  
Hoje é livre para dizer o que sente  
E ri sem medo de que o chamem de tonto.  
Acha que é tonto aquele que não vive  
A sua liberdade de ser e de dizer da sua emoção.  
A sua emoção, tão importante,  
Que ele só descobriu em idade bem madura.

O

CORREDOR

CULTURAL

A terceira idade vem tendo participação ativa no Corredor Intermunicipal de Cultura. Esse nome corredor tem relação com as várias cidades que o integram. É um corredor que comunica uma cidade com a outra através de uma linguagem comum: a cultura. Fazem parte desse Corredor: Rio Claro, Araras, Americana, Limeira, Piracicaba e Santa Bárbara D'oeste. O objetivo é abrir espaço para as manifestações culturais e artísticas das pessoas de terceira idade e possibilitar a sua contribuição para o desenvolvimento cultural da região. Cada cidade do projeto sedia uma modalidade a partir de sorteios realizados nas reuniões de planejamento que ocorrem anualmente antecedendo o evento. As modalidades do Corredor são: Dança, Música Popular, Teatro, com a apresentação de esquetes, Literatura no gênero poesia, dividido em duas categorias: leitura de poema escrito pelo próprio declamador e leitura de poema de autor conhecido da literatura brasileira ou portuguesa, Canto de Corais e Beleza Plástica, com concurso de Miss, também por categorias: de 50 a 59 anos, de 60 a 69 anos e acima de 70 anos. Este ano ocorrerá a Sexta Mostra Cultural do Corredor, e é importante frisar que o corredor está crescendo ano a ano, com maior número de participantes, e com um aumento na qualidade dos trabalhos apresentados.

Este ano realizam-se os VI Jogos Regionais do Idoso. São promovidos pelo Fundo Social de Solidariedade do Estado de São Paulo - FUSSESP; Secretaria de Esportes e Turismo do Estado de São Paulo- SEET e o Fundo de Solidariedade das Prefeituras das cidades que sediam os jogos.

Os objetivos são: contribuir para reverter a imagem do envelhecimento em nossa sociedade e conquistar o respeito das demais gerações; sensibilizar a sociedade para novas formas de participação social da pessoa idosa; proporcionar canais de comunicação, convívio social, troca de experiências entre as pessoas idosas e as demais gerações; valorizar e estimular a prática esportiva, como fator de promoção de saúde e bem-estar das pessoas idosas; e, o principal, resgatar a auto-estima da pessoa idosa para melhor convívio social.

É fundamental mostrar para um público de todas as idades, principalmente para o público jovem, que o esporte não é só para ser praticado até uma certa idade. Quanto mais tempo a pessoa praticá-la, melhor condição de saúde terá, além de garantir uma socialização também mais duradoura.

Os Jogos Regionais do Idoso são voltados para atletas a partir dos sessenta anos. Muitos dos que participam dos jogos foram atletas quando jovens, e continuam na terceira idade uma prática que lhes fez muito bem e por isso não querem abrir mão dessa prática pelos benefícios que ela traz. Já outra parcela significativa é formada por ex-sedentários que descobriram há pouco tempo o esporte como forma de manter uma boa condição física e também a saúde.

As modalidades dos Jogos Regionais do Idoso: Atletismo; Bocha; Buraco; Coreografia; Damas; Dança de Salão; Dominó; Malha; Natação; Truco; Voleibol Adaptado.

Homens e mulheres participam dos jogos e demonstram um grande espírito de competição como os jovens, mas conseguem superar a derrota melhor do que eles pela própria experiência humana que acumulam, transformando os Jogos em um grande encontro que faz com que criem novos vínculos de amizade.

#### V-CONCURSO LITERÁRIO PARA A MELHOR IDADE

É importante reafirmar, para que fique bem claro, a expressão Terceira Idade só delimita um espaço de tempo para significar pessoa mais velha. Melhor Idade revela como se sente quem participa desses grupos.

Os grupos de Terceira Idade de Rio Claro resolveram adotar todos eles a denominação Melhor Idade porque expressa mais a idéia de transformação por que passaram. Tanto no Centro -Dia quanto nos grupos, ocorre um processo extraordinário de recuperação já nos primeiros dias de participação.

Há relatos de profissionais que atuam com eles afirmando que muitos chegam a esses lugares reclamando de dores variadas, têm dificuldade de caminhar, e que com a vivência e o contato com outras pessoas, recuperam grande parte da sua saúde e vitalidade. Não se trata de milagre, mas de descobrir uma nova motivação. Essa mudança no modo de agir justifica plenamente a mudança da denominação "Terceira Idade" para "Melhor Idade". Quando já pareciam desesperançados, sem vontade de nada, a vida passou a ter um novo sabor e a representar liberdade de escolher uma série de atividades para se sentir muito bem.

No X Concurso Literário da Melhor Idade, realizado em Rio Claro anualmente, que teve a participação de representantes da Terceira Idade, de várias cidades do Estado, a poesia que recebeu o segundo lugar é de autoria da rio-clarense Antonina Custódio Picelli e expressa bem a emoção daqueles que vivem a "Melhor Idade".

## PRIMAVERA

A primavera chegou.  
Abra a janela  
Deixe o sonho fugir,  
Esmague a dor, colha uma flor,  
Pois é primavera...

Ouve estes sons, que melodia!  
A natureza está em festa.  
Muda de roupa, apronta o sorriso,  
Baila feliz, pois é primavera...

Esquece o passado, os desenganos  
O simples brinquedo, boneca de pano,  
Mais vale o tesouro no peito guardado.  
As belas virtudes são flores formosas  
No jardim da vida, colhamos as rosas...

Ama, perdoa e espera,  
Sejamos felizes, pois é primavera.

## VI- OS DIREITOS DO IDOSO

A ONU contemplou os idosos na Reunião Geral de 3/12/1982 com a Declaração dos Princípios para os Idosos, passo importante para uma valorização e maior reconhecimento dos direitos daqueles que em muitos países são tratados como cidadãos de segunda classe, quando deveria ser o contrário, pelas inúmeras contribuições que deram à sociedade da qual fazem parte.

A declaração dita que É direito do Idoso:

- . Permanecer integrado à Sociedade, participando da elaboração e da implementação de políticas que afetam diretamente o seu bem-estar. ( O idoso não pode ser alijado de decisões políticas no sentido mais amplo do termo. A realidade como um todo lhe interessa. E ele tem a experiência para opinar em relação aos mais variados problemas que afligem a sociedade, e é o mais qualificado para pensar a sua realidade de indivíduo que quer mais instrumentos para agir e participar).

- . Desenvolver maneiras de servir à comunidade e dividir os seus conhecimentos com os jovens.( Ele está aberto para atuar em trabalhos voluntários e quer dividir o que sabe com os mais novos: filhos, netos, sobrinhos. É importante ouvi-lo, dar ao idoso voz ativa, para que possa passar a sua experiência humana rica, que contribui para que a sociedade percorra caminhos menos tortuosos e mais humanos.)

- . Ser beneficiado pela proteção dos familiares ou da Comunidade de acordo com a própria Política Nacional do Idoso, inserido também na lei de Assistência Social. ( O idoso não pode ser discriminado. Ele precisa ser reconhecido pela lei e também pela sociedade. Quanto mais forem incentivadas políticas pró-idoso, mais ele será reconhecido pela comunidade, acabando essa visão preconceituosa que só atrasa o desenvolvimento do país como um todo).

- .Ter acesso e oportunidades para desenvolver seus potenciais bem como acesso aos recursos educacionais, culturais, religiosos e de recreação que a sociedade oferecer. ( Rio Claro, se comparada com muitas outras cidades, oferece ao idoso um grande número de oportunidades nesses setores. Essas oportunidades deverão aumentar à medida que mais idosos se engajarem nos grupos e também, independente da participação nesses grupos, tornarem a sua voz e a sua presença mais constantes e vivas nos eventos que ocorrem na cidade.)

- . Ter atendimento digno na área de saúde, visando ao seu bem-estar físico e mental. ( Entenda-se como saúde, além do atendimento médico, que vem se aprimorando nos últimos anos, e deve melhorar ainda mais para atender à demanda do aumento populacional nessa faixa etária, que se acelerará nos próximos anos e nas próximas



décadas, todo um trabalho de atendimento ao idoso, com profissionais de áreas diversas, assistentes sociais, terapeutas ocupacionais, psicólogos, professores de educação física, nutricionistas, fonoaudiólogos, fisioterapeutas, que proporcionará ao idoso um aumento na expectativa de vida em boas condições, para que possa interagir na sociedade o maior tempo possível.)

. Viver com dignidade e segurança, livre das explorações e maus tratos. ( A dignidade está ligada a garantir ao idoso que ele seja bem tratado em casa ou onde estiver. Se isso não ocorrer, começam a ser implantados projetos para garantir a ele essa dignidade. Além disso, todo um trabalho de conscientização nas escolas e comunidades começa a ser realizado para fazer com que o idoso seja cada vez mais aceito e respeitado.)

. Deve ser tratado com justiça e ter seus direitos humanos respeitados, independente da idade, sexo ou raça. ( O idoso, com sessenta, setenta, oitenta, noventa ou cem anos, seja branco, negro, índio, oriental, merece um tratamento de cidadão, e só esse tratamento sem preconceito poderá fazer com que se sinta seguro e respeitado onde vive.)

## QUEBRANDO OS MITOS EM RELAÇÃO AO IDOSO

Em países em desenvolvimento, ainda são cultuados alguns mitos preconceituosos em relação ao idoso. O poder público em Rio Claro, com o apoio que vem dando aos grupos de Terceira Idade e aos idosos em geral, tanto na área de saúde quanto na sua socialização, assume a vanguarda de um processo que tende a crescer, combatendo cada vez mais a exclusão, a hostilidade e mesmo a indiferença daqueles que não compreendem a importância do idoso dentro da sociedade e como ele pode ser cada vez mais útil , se forem respeitados os seus direitos e estimulado o seu trabalho, no sentido mais amplo que possa ter o termo.

A professora titular da Unicamp, Anita Liberalesso Neri, que desenvolve naquela universidade trabalho de pesquisa e atividade docente sobre psicologia da vida adulta e da velhice, no artigo: "Envelhecer bem no trabalho: Possibilidades Individuais, Organizacionais e Sociais", aponta quais os principais mitos que impedem o idoso de viver de forma mais satisfatória, e quais os caminhos para que neste novo milênio, em que a terceira idade terá um crescimento substancial em população, haja uma melhora nas condições de vida daqueles que ingressam nessa fase tão significativa e que já foi tão negligenciada.

Em um trecho, ela afirma: "Nossas leis de proteção aos direitos dos mais velhos ao emprego e à aposentadoria, na prática, são letra morta. O afastamento dos trabalhadores antes dos 60 anos, ou mesmo antes

do tempo que lhes permita completar o tempo para a aposentadoria coloca-os à margem do processo produtivo formal e do acesso aos já escassos benefícios sociais. Criam-se amplas redes de trabalho informal e de subemprego, insuficientes para garantir os direitos da cidadania e prejudiciais à produção de riqueza nacional”.

Sem mecanismos que garantam a ele uma vida digna, fica difícil para ele participar da realidade que tanto lhe interessa e o afeta de forma drástica. Só com a mudança da política trabalhista em relação ao idoso, é que se poderá fazer dele um cidadão completo, em condições de dar vazão a todo seu potencial humano, mantendo-se útil e ativo na sociedade.

A falta de maior investimento no idoso pode ser entendida a partir da afirmação da professora Anita: “ A situação se complica porque na sociedade e nos ambientes de trabalho vigoram certas crenças negativas a respeito das capacidades intelectuais e sociais das pessoas mais velhas, as quais estão na base da rejeição pura e simples dos mais velhos”.

E ela nega essa crença, que não passa de um preconceito arraigado há séculos e que começa felizmente a ser desconstruído: “No entanto, há dados empíricos suficientes que contrariam a noção de que ocorre um declínio generalizado, universal e irrecuperável nas capacidades intelectuais e de trabalho dos adultos maduros. Mais que isso, há informações de que a falta de oportunidades para treinamento e para a reciclagem de habilidades é a maior responsável pelo obsolescência do trabalhador, e não a pretensa decrepitude dos adultos mais velhos. Ao contrário, ambientes de trabalho enriquecidos, inovadores e desafiadores contribuem para a manutenção e o progresso das capacidades humanas e para a satisfação de seus integrantes”.

Rio Claro, através da sua administração e dos diversos segmentos sociais, quer cada vez mais contribuir positivamente para que o idoso tenha o seu espaço garantido no mercado de trabalho, e uma idéia que passará a ser cada vez mais disseminada é a de propor vantagens e garantir apoio às empresas que se mostrarem sensíveis e interessadas em ter em seus quadros pessoas experientes e maduras. Essa idéia não deve se restringir só a esta administração municipal, mas estender-se a todas, das mais variadas cidades, que congregam do pensamento de que o profissional maduro tem muito a contribuir para o engrandecimento da sua comunidade e deve ter o lugar garantido a todo custo. Também os governos estadual e federal têm a obrigação de assumir esse compromisso de garantir ao adulto maduro, que vê neste novo século aumentada consideravelmente a sua expectativa de vida, um lugar de inclusão no mercado de trabalho, que certamente trará muitos frutos para a sociedade como um todo.

A professora, na seqüência do seu artigo, argumenta mais uma vez combatendo os preconceitos e os estereótipos em relação aos mais velhos: "O fato de os trabalhadores mais velhos serem eficientes em muitas atividades que requerem persistência, precisão, experiência, capacidade de solução de problemas práticos, pontualidade, assiduidade e cuidado, bem como o fato de se mostrarem flexíveis e motivados a enfrentar desafios, desmentem muitos dos estereótipos correntes sobre o envelhecimento. Por outro lado, a realidade tem mostrado que, embora mais lentamente, com maior freqüência de erros e com maior necessidade de ajuda do que os mais jovens, muitos adultos são capazes de adaptar-se às mudanças tecnológicas. Ou seja, a sua permanência no trabalho é sinal de que os mais velhos são sensíveis ao treino cognitivo e capazes de generalização de novas aprendizagens, a despeito de estarem em desvantagem educacional frente aos trabalhadores mais jovens. Ambientes desafiadores exercem influência capital sobre a continuidade de seu funcionamento intelectual ( Schooler, Caplan & Oates, 1998)".

Isso significa que mais idade não quer dizer ser refratário a mudanças, mas pode ser desafiador pelo fato de a experiência acumulada reverter em bagagem para uma contínua busca de transformação e aperfeiçoamento.

Em outro trecho a professora combate essa idéia equivocada de que os adultos mais velhos e os idosos não têm nada a oferecer à sociedade: "Este mito é recorrente no trabalho, do qual os mais velhos são muitas vezes expulsos com a desculpa de que estão ultrapassados. No entanto, em ocupações tradicionais, baseadas na experiência, ou mesmo em organizações modernizadas, os adultos mais velhos podem usar sua experiência e seu conhecimento sobre as técnicas produtivas e sobre a cultura organizacional, para atuarem como mentores. O desemprego dos adultos mais velhos e dos idosos é mais devido à falta de oportunidades educacionais e de treinamento em serviço e aos preconceitos do que ao envelhecimento em si mesmo".

Se fosse verdade que o idoso tem uma queda na qualidade do seu trabalho, um Oscar Niemeyer não estaria atuando como arquiteto até hoje aos 94 anos , um Paulo Autran fazendo papéis extraordinários no teatro já com 82 anos, ou um José Saramago escrevendo romances de uma densidade rara, aos 80 anos.

Essa idéia de que o idoso se mantém produtivo ao longo da terceira idade é reiterada pela professora , quando afirma: " Os trabalhadores mais velhos podem manter níveis altos de desempenho, até mesmo na presença de perdas em velocidade, tempo de reação, processos sensoriais e memória operacional, que são parte da inteligência fluida. Porém, essas perdas podem ser compensadas pela especialização cognitiva e pela capacidade de selecionar prioridades, fatores esses que

podem também compensar déficits causados por falta de treinamento ou por insuficiências ergonômicas.

E continua: "Pessoas que envelhecem sem patologias podem apresentar alto grau de especialização cognitiva, derivada da influência da cultura, que supera as limitações decorrentes das limitações biológicas dependentes da idade. Apesar de eventualmente apresentarem déficits cognitivos, quando observados em situação de laboratório, os grandes especialistas são geralmente adultos mais velhos ( por exemplo, comandantes de linhas aéreas, grandes escritores, cientistas e artistas, empresários prósperos e executivos bem sucedidos).

Outro mito absurdo, que foi muito disseminado na sociedade e que agora parece Ter mais próximo do fim é aquele que considera o envelhecimento uma doença. E a professora Anita deixa isso bem claro: "O importante é que não se pense que envelhecer é igual a ficar doente, uma vez que o envelhecimento normal não é doença e que o progresso social e a disseminação de hábitos de vida saudável fazem com que aumente o número de idosos saudáveis e bem-sucedidos na população."

O certo é que uma sociedade mentalmente saudável é aquela que não restringe as oportunidades a uma pessoa por ela ter atingido determinada etapa na vida, comumente chamada de idade. Que não seja mais necessário aquele que chegou aos 50 ou 60 anos ter que evitar falar para os colegas e mesmo para o patrão sobre a sua idade para que não seja despedido.

Que vencer etapas, atingir idades cada vez mais avançadas, o que está sendo propiciado pelo grande avanço da medicina nas últimas décadas, seja motivo de orgulho, de comemoração, não só no âmbito familiar, mas também profissional e social.

O novo século precisa criar novos modelos, diferentes daqueles do século passado, baseados em padrões arcaicos e preconceituosos. Que os novos modelos sejam includentes e não excludentes, abertos a inovações constantes, passíveis de transformações quando incorrerem em erros e que sirvam para que as novas gerações se espelhem, sempre se baseando nos ensinamentos dos mais velhos, sabendo respeitá-los e segui-los da melhor maneira.

CONVERSANDO

COM

ELES

Seu João não quis falar o seu nome inteiro. Nem o verdadeiro. Por isso vou chamá-lo de João. Conversou comigo no jardim. Falou que passa pelo menos duas horas por dia sentado lendo jornal e conversando com os amigos que passam por lá. Reclama que muitos dos que passavam

há dois ou três anos, já não passam mais. De repente recebe a notícia que um ficou doente, o outro morreu. Perguntei a ele por que não participa de um Grupo de Terceira Idade. Ele me diz que é porque é tímido. Até gostaria, "mas sempre tive dificuldade em me abrir pra muita gente" .Com 78 anos de idade, ainda vê beleza na vida, "no amor. Tive uma namorada que foi minha grande paixão, mas não nos casamos porque a família dela não deixou. Eu era um homem simples, não tinha estudo. Ela era professora. No final, ela casou com um homem rico e foi infeliz. Só de ver a cara dela depois de uns tempos casada, percebi que ela não era feliz. Mas quem sou eu pra dizer isso pra ela? Sou um homem simples. Ninguém dá importância para quem não tem estudo. Terminei solteiro, eu fiquei sabendo que ela mudou daqui para São Paulo e acabou se separando. Parece que teve quatro filhos."

Os seus olhos brilhavam quando falava da moça. É como se rejuvenescesse uns dez ou vinte anos. "Gosto da alegria, ele falou" E deu uma risada longa, gostosa. "Dizem que as pessoas que riem demais são bobas .Então eu sou bobo, mas não tem importância". E continuou: "Só sei que muito colega e amigo meu morreu bem mais novo que eu de tão bravo que era. Ser muito sério faz mal pro fígado, pelo menos é o que dizem. Meu fígado é muito bom. Até hoje tomo um cálice de vinho toda manhã. Os médicos falam que faz bem pro coração. Nunca tive problema de coração". Aí, preocupado com alguém no banco próximo que pudesse ouvi-lo, me falou em tom baixo: "Eu sei que este livro que o sr. está escrevendo é sobre a Terceira Idade, mas não fale mal dos jovens. Os jovens( aí ele ficou muito sério) estão precisando demais de nós. Estão morrendo mais do que a gente. Eu vivi bem, fui feliz, nunca me envolvi com drogas. A juventude minha foi tão em paz. Hoje, meu Deus, o que está acontecendo? Precisamos salvar os jovens. Eles não podem perecer tão novos. Põe isso aí, moço. Os jovens estão precisando muito de nós". Fiquei tocado com esse momento da entrevista. Aos poucos, foi ficando mais tranquilo de novo, reclamou do trânsito, disse que "os motoristas pensam que nunca vão ficar velhos, por isso correm que nem loucos. Não respeitam nem a faixa dos pedestres. Um dia desses quase fui atropelado por um motorista de um carrão desses importados. O motorista ainda me olhou como se eu estivesse errado. E devia ter mais de cinquenta anos. Velhice só existe para quem não tem dinheiro e carrão." Falou sério, mas sem demonstrar revolta. Depois se lembrou da infância: "das ruas de terra, das brincadeiras com pião. Eu adorava rodar pião. Era o melhor da minha rua. Também bolinha de gude. Em futebol eu era ruim. Levei um chute na canela com uns doze anos e nunca mais fiquei bom pra jogar. Pior que o Ronaldinho, que parece que ainda tem jeito. Também ele tem dinheiro para ir nos maiores

especialistas". Outro assunto que ele quis falar foi dos bares que ele conheceu em Rio Claro: "Tenho saudade da Toca. Não tinha dinheiro pra ir lá, mas me deu um vazio na alma quando o bar tão famoso e tão tradicional virou um estacionamento. Ficou esquisito. Até hoje parece que falta alguma coisa. É como uma boca sem dentes" Deu um sorriso. A sua boca ainda tem dentes que parecem ser dele. Ele me olhou: "Ainda tenho uns vinte dentes meus. Não ia me acostumar mesmo com dentadura. O que estraga os dentes é doce. Nunca gostei de doce. Só de salgado. Hambúrguer então nunca comi. Pão pra mim é água. Pão com mortadela. Quem não gosta?"

Conversei também com dona Josefa, 80 anos, que fez questão de me dizer que a vida dela nunca foi fácil, mas que sempre foi feliz porque nunca quis ter além do que podia. Trabalhou de lavadeira, de cozinheira, fez "um pouco de cada coisa para criar os sete filhos" . Ainda frequenta os bailes: "Dançar é o que me sustenta em pé", diz ela, com sinceridade. Tenho artrite, mas se tivesse parado de dançar, acho que estaria hoje numa cadeira de rodas. Saio de casa, tomo ônibus sozinha, pago as minhas contas. Ninguém diz que eu tenho oitenta anos. Parece? " . Ela me pergunta sem nenhuma timidez. Na verdade, ela é bastante conservada, ágil. "Quero viver tudo que ainda tenho pela frente. Cada dia novo é uma surpresa", ela fala. Pergunto a ela por que não participa de nenhum grupo de Terceira Idade. Ela fala: "Acho muito legal que existam esses grupos, mas eu sou muito na minha, prefiro viver a minha vida do meu jeito". E completou: "Qualquer hora até entro em um. Só que são tantos que não sei escolher direito. Enquanto isso, vou levando a minha vida. Sou viúva, mas tenho umas colegas que me acompanham. Ainda consigo dançar, por isso sou tão feliz. Namorar, não. Só quero me divertir um pouco. O meu marido foi o único homem que eu tive. E pelo jeito vai continuar sendo assim". E agradeceu.

DIÁRIO DE UM IDOSO (ficção, mas baseado na realidade de muitos idosos).

10-02-1996- Estou fazendo 75 anos hoje. São dez horas da manhã e ainda ninguém me cumprimentou. O meu filho nem me disse bom dia. Saiu correndo para o trabalho, passou por mim como se eu não existisse. A minha nora chegou pra mim e reclamou: - O sr. só lê jornal e deixa desarrumado no chão. Não serve pra nada. Os meus netos vêm conversar comigo para pedir dinheiro.

11-02-1996- Até ontem à noite tinha esperança de que se lembrassem do meu aniversário. Nada. Hoje, a minha nora falou com o meu filho na cozinha baixinho alguma coisa sobre mim. Acho que estão querendo

me colocar em uma casa de repouso. Pra um lugar desses eu não vou. Prefiro morrer. Isso não.

12-02-1996- Que sensação horrível. Depressão. Abandono. Não tenho vontade nem de sair da cama. Ainda mais escrever.

13-02-1996- Tristeza.

14-02-1996- - O sr. está ficando um velho inútil e sem graça, disse o meu neto. Quando eu ia lhe dizer alguma coisa, saiu correndo com uma bola na mão e quase quebrou um vaso.

15-02-1996- Há mais de um mês que tento conversar com o meu filho e nada. Só me diz que está com muitos problemas na empresa, estressado, e até falou que quer conversar comigo um assunto muito sério, mas que ainda não chegou o momento.

16-02-1996- Liguei para o Paulo, aquele meu amigo que, além de ser o melhor colega no banco, adorava pescar comigo. A mulher dele atendeu e falou que ele já morreu faz um ano. Não bastava o Alberto, o Paulo também se foi. Ele, a última vez que falei com ele, estava triste, desmotivado. Não quero ir pelo mesmo caminho.

17-02-1996- Um dia desses a minha nora me pegou escrevendo no diário e falou: - Que ridículo! Parece menininha. Que vergonha! Se eu conto pras minhas amigas que o meu sogro têm um diário onde escreve: - Meu querido diário, elas vão dar a maior risada, dizer que o meu sogrinho está gagá. E isso o sr. não está? Não é verdade? Não deixe os meus filhos verem isso porque não é um bom exemplo um velho de 75 anos fazendo um diário onde confessa as suas mágoas, os seus amores.

18-02- 1996- Guardo você a sete chaves. Não vou dar a eles o gostinho de descobrir os meus segredos e os meus sentimentos. Nunca se importaram comigo, por que vão querer saber de mim agora? Gosto do meu filho e dos meus netos, mas a minha nora fica no meio de nós como uma parede atrapalhando a nossa relação. Meu filho é muito bom, mas é dominado por ela. E trabalha demais, fuma muito, reclama de úlcera e outros problemas. Tem 45 anos, mas está ficando velho antes da hora.

19-02-1996- Preciso reagir antes que eles me internem. Vou alugar um apartamento pra mim. Contribuo com metade do meu salário para eles. Com esse dinheiro posso alugar um apartamentinho pra mim.

20-02-1996- Passei a manhã lendo os classificados. Pela primeira vez deixei as notícias em segundo plano. Na verdade, também não agüento ficar lendo só sobre violência. Violência que não acaba mais. Está na hora de reagir. Estou vivo. E bem de saúde. Se começar a ficar deprimido, aí fico doente de vez e eles me colocam em uma casa de repouso e ainda ficam com o meu dinheiro. Não gosto de pensar mal de ninguém, mas em primeiro lugar quero pensar em mim. Continuo com opinião. Não é porque tenho 75 anos que perdi a minha

personalidade. Muito pelo contrário, sou eu mais do que nunca e escrever um diário me fortalece.

21-02-1996- Achei um apartamento num bom lugar, com condomínio barato. Liguei para a imobiliária. Vou vê-lo hoje.

27-02-1996- Não escrevi nos últimos dias porque estava cuidando de mandar limpar o apartamento e detalhes da mudança. Fiquei boa parte do dia fora. À noite, me perguntaram os quatro:- O que está acontecendo? E eu disse: amanhã vocês vão ter uma surpresa.

28-02-1996 - Acordei hoje com uma felicidade que não vivia há tempos. Perdi o medo da solidão; afinal, eu vivo em solidão desde que a Clarinha morreu há cinco anos. Depois disso, ninguém mais me entendeu. Eu que pensei que indo morar com o meu filho e os meus netos, ia ser tratado com carinho. Eles insistiram tanto. Falaram que iam fazer tudo pra não me ver triste, mas esse carinho durou só uma semana. Na hora que chegou o caminhão da mudança, eles levaram um susto. Pareciam estátuas. Não me disseram uma palavra. E a minha nora me olhou de um jeito como se quisesse dizer: - Você ainda vai precisar de mim. Estou cansado pelo dia corrido, mas feliz. Vou dormir.

01-03-1996- Vida nova. Vontade de rever alguns amigos. Vou caminhar um pouco. Tinha perdido a vontade até de andar. Xô, depressão.

02-03-1996- Consegui me olhar no espelho de uma nova maneira. Estou me sentindo mais novo pelo menos uns três anos. Não é uma maravilha?

03-03-1996 - O dia está lindo. A vida está linda. Encontrei com o Paulo e ele me convidou para conhecer um grupo de Terceira Idade que ele frequenta. Topei. Vou amanhã.

04-03-1996- Quando cheguei ao grupo, todos me olharam com curiosidade. Será que me acharam muito fechado? Eu não era fechado, a vida é que me fechou, a falta de mais contato, de sair mais, de ter mais alegria passeando e convivendo com os amigos. Gostei, no final da tarde me tiraram para dançar. Foi uma senhora simpática. Mais do que isso: ela é bonita. Deve ter uns sessenta e cinco anos.

05-03-1996- Vou sair para comprar roupa nova. Há quantos anos não fazia isso. Era a minha gracinha que comprava pra mim, depois que ela morreu fiquei com as mesmas roupas que agora estão bem velhas. Quero renovar o meu guarda-roupa.

10-03-1996- Não deu para escrever esses dias. Estou muito ativo. Comprei roupas novas, sapatos, caminhei uma hora, depois mais animado do que nunca. Solidão era antes. Agora estou ativo. Até aquelas dores da artrite não tenho sentido mais.

14-03-1996- Que incrível. Consegui fazer exercícios físicos que eu imaginei que nunca mais faria. O meu corpo não é aquela estrutura



rígida que eu pensei que iria piorar cada dia mais. Melhorei muito.

-----

-----

10-02-1997- Este é o meu primeiro aniversário na minha casa. Quantos amigos, colegas do grupo de Terceira Idade. Que felicidade. Estou fazendo 76 anos sim, com muito orgulho. Parece que estou muito mais novo do que me sentia até o ano passado. Eles me trouxeram bolo, presentes. E foi a Segunda comemoração da semana. A primeira foi ontem na sede do Grupo.

17-02-1997- Acho que estou apaixonado. Ela deve ter uns 68. Será muito nova pra mim? Não. Estou tão bem que acho que nem percebo mais a minha idade.

-----

-----

20-03-2000- Estou casando hoje. Não acredito. Com 79 anos. E daí?

-----

-----

20-03-2002- É bom conviver com a minha esposa. Temos amor e respeito um pelo outro. Muito amor. O meu filho, os meus netos e até a minha nora aprenderam a me respeitar. Sabem que eu não volto atrás por nada. Voltar? Retroceder? Só olho pra frente. Nada de recuar. Essa conquista é minha. Eu mereço.

CRÔNICA

IDADE LEMBRA CULTURA, TRADIÇÃO...

Sabedoria. Quanto mais tempo vivido, mais respeito merece. Pelo menos deveria ser assim. Com as culturas ocorre dessa forma, as milenares culturas japonesa, chinesa árabe, judaica, a também já milenar cultura européia, têm muito a ensinar para nós, que somos do chamado Novo Mundo.

Arquitetura. Gosto das novas tendências da arquitetura. Mas como negar que elas só existem hoje porque existiram muitas escolas de arquitetura em outros séculos que geraram condições para que a renovação se desse. Nada de aplaudir o que é feito hoje negando o que foi realizado ontem. Seria total falta de inteligência, mais do que isso, de cultura. Como não gostar dos grandes castelos e palácios europeus, da tradição cultural que eles apresentam em suas paredes e em suas salas carregadas de memória e de História?

E na pintura? Como não ficar assombrado com as telas e afrescos de Da Vinci, Michelangelo, Giotto? Como não viajar para outras épocas, transportado pela magia de pintores que perpetuaram plasticamente, em imagens de uma beleza impossível de expressar em palavras, as suas culturas, as suas tradições e as suas crenças?

O tempo não é horizontal, voltado para o presente raso, mas amplo e nos faz renascer a partir do momento em que entranhamos nele, vamos ao fundo dos mistérios que ele nos propõe; pirâmides do Egito, arte rupestre, o homem sempre avança e retorna, e nesse movimento duplo é que percebemos a importância do passado para nos dar sentido e nos revalidar como seres humanos, pensantes, e espécie, dentro de uma cadeia imensa, da qual somos apenas um ramo.

Por essa razão é que devemos ter uma relação cada vez mais próxima com aqueles que têm mais experiência do que nós porque nos saberão dizer muito, nos contar histórias sobre a sua vivência pessoal e também sobre vivências ligadas ao contexto histórico, político e cultural das décadas que viveram: anos trinta, quarenta, cinquenta, sessenta, setenta, oitenta.... Precisamos da memória de outros para completar a nossa. Precisamos dos livros de História para nos situarmos em nosso tempo. Precisamos do conhecimento amplo daqueles que poderão nos passar muito do que conhecem sem cobrar nada por isso, só pela vontade de contar, falar sobre a sua existência rica, que também nos enriquece.

Quem é jovem hoje será adulto e idoso amanhã. E é bom viver cada idade relacionando-se com pessoas de todas as idades. Nada é estático. Precisamos de contato, emoção, afetividade. De receber e transmitir. Nada de nos acharmos donos do mundo. Ninguém é. Todos estão vivos, aqui, para conhecer, amar, descobrir. E isso serve para todos. Para quem tem oito, nove, dez, anos. Ou 80, 90, 100. E essa riqueza de idades, essa diversidade de todos nós, incluídos neste novo milênio, neste novo século, nos transforma em pessoas em um processo rico de vivências, que não podem ser perdidas, mas cada vez mais acrescentadas.

## AMOR E SEXO NA TERCEIRA IDADE

A cultura ocidental sempre teve o costume de aliar vigor sexual e capacidade de amar à juventude. Felizmente, esse mito foi derrubado com as muitas descobertas feitas pela medicina nos últimos anos. A dessexualização dos indivíduos depois de uma certa idade está comprovado que é muito mais ligada ao preconceito do que a componentes biológicos.

O cronista e professor Kleomênio Rossini, que vem atuando há vários anos como participante de um grupo de terceira idade, e em movimentos voltados para valorizar aqueles que vivem a idade madura e que precisam ter a sua dignidade e cidadania resgatadas, em crônica publicada no "Jornal Cidade", que tem como título: "Amor e Sexo na

Terceira Idade", afirma: "...o homem, dentro da sabedoria que os anos proporcionam, inclusive no amor e sexo, tem o seu conceito formado a respeito, e o que antes parecia até abjeto, torna-se fundamental para o equilíbrio de suas emoções e paixões. Isso significa o aumento da qualidade tanto em relação ao sexo, como ao prazer, reunindo o verdadeiro sentimento do companheirismo, do compartilhar com intensidade o que se passa a viver e que representa a ânsia e a expectativa de cada minuto de vida". E continua: "Num passado não remoto, a sociedade era repressora em relação ao sexo. E vejam bem, essa repressão ocorria tanto para o jovem como para as pessoas idosas. E com os idosos o problema era bem maior. Como era estranho conceber os nossos pais, já em idade avançada, ainda na prática do sexo".

Voltando-se para o presente, mostra satisfação pelas mudanças ocorridas: "Não é preciso discorrer muito sobre o assunto, sintam a grande abertura de compreensão ao problema sexual na Terceira Idade em nossos dias. A idade já não é barreira para o desejo sexual e muito menos para o amor". E, com bastante sinceridade, termina: "Para ter uma vida sexual ativa, junto a uma vivência saudável, basta que libertemos os fluidos dos verdadeiros sentimentos. A velhice e a qualidade de vida podem sobreviver juntas em nossa vida, basta que queiramos".

Essa reflexão sobre sexualidade na terceira idade é necessária e não poderia ser mais adiada. A partir do momento em que o indivíduo vai além dos limites impostos por uma sociedade repressora, ele se sente livre para viver o amor, a sexualidade, independente da sua idade, e isso lhe dá uma sobrevida, um ânimo novo, que precisa ser valorizado.

## A MODA ESQUECE O IDOSO

Comprar roupas e achar aquelas que satisfazem. Se essa é uma dificuldade que muitas mulheres encontram quando vão até uma loja procurar uma roupa que lhes agrade, torna-se muito maior quando se trata da mulher com mais de 40 ou 50 anos. E a explicação é dada pela gerente de produto da indústria têxtil, Monika Debasa. Ela afirma: "Há uma cultura no Brasil voltada para a idéia ultrapassada de que as mulheres devem costurar a sua própria roupa. As mulheres, pelo menos a maioria, já não têm máquina de costura e praticamente não há mais o comércio de tecidos a metro nem o hábito de fazer a roupa que irão vestir. Então, as mulheres, a partir dos 40, 50 anos se sentem excluídas da moda porque não querem usar mais vestido de jersey, que é um clássico das roupas dos antigos idosos, e não se adequa às mulheres de hoje, independente da idade que tenham. Continua: "As indústrias têxteis pesquisam muito mais o mercado jovem do que o

sênior, ignorando um público, que é visivelmente crescente, e deverá crescer muito mais nas próximas décadas. É uma pena porque os tecidos são pensados cada vez mais tecnicamente visando o conforto de quem veste, que seria o ideal para o público sênior e da terceira idade. Com isso, essa indústria esquece-se que se trata de um segmento rentável e carente. Essa tendência está muito desenvolvida na Europa e aqui no Brasil deverá se ainda não vem acontecendo." E completa: " Nessa idade, deve haver uma preocupação com a modelagem, respeitando as formas do corpo do idoso. Infelizmente, o foco ainda é no jovem. A mulher madura e a idosa querem se sentir confortáveis e atualizadas e usufruir dessa tecnologia da área têxtil. É um direito dela que precisa urgentemente ser reconhecido".

**SUGESTÃO: ESTÁ NA HORA DE CRIAR EM RIO CLARO A UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE.**

A grande vontade que os idosos, principalmente as mulheres, têm demonstrado de se reciclar, de aprender sempre mais, de ficar atualizados, vêm incentivando instituições de ensino a criar a Faculdade de Terceira Idade, que em alguns lugares é chamada de Universidade da Terceira Idade. Uma cidade que assumiu esse compromisso foi São José dos Campos. E a idéia deu mais certo que se imaginava.

O jornal "Diário" de São José dos Campos trouxe matéria sobre a iniciativa no dia 16 de setembro de 2001. A reportagem, assinada por Solange Moraes traz o título: "Vivendo e Aprendendo", e a chamada: "Não importa a idade...Todos têm direito à educação. Por isso, a Faculdade da Terceira Idade tem atraído a cada dia novos calouros". O teor da reportagem é o seguinte: "O grito de guerra da turma é um só: vale viver a terceira idade. Eles têm no mínimo 45 anos, e no máximo, o quanto Deus quiser. Hoje, na Faculdade da Terceira Idade de São José dos Campos, tem aluno de até 87 anos fazendo curso de Artes Plásticas e Música.

Segundo o IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-, o fenômeno de envelhecimento da população brasileira apresentará no ano de 2020 uma porcentagem equivalente a 13,8% de pessoas com mais de 60 anos, sendo a faixa etária que mais cresce no país. Por isso mesmo é que a Faculdade da Terceira Idade vem como uma opção de aproveitar e aprender ainda mais com a vida.

De acordo com a professora Elizabeth Liberato, coordenadora da faculdade, "a terceira idade é uma etapa da vida em que se pode ativar e desenvolver interesses, outras atividades para as quais a pessoa não teve a oportunidade ou tempo quando jovem", explica.

A faculdade é coordenada pelo Departamento de Serviços Sociais da Universidade do Vale do Paraíba- Univap. Foi criada em agosto de 1991.

No final do curso, o aluno recebe o certificado de conclusão se completar, no mínimo, 60% de frequência às aulas. O curso dura um ano, mas segundo a coordenadora da faculdade: "tem gente estudando há seis anos com a gente. Acaba um curso e logo começa outro. É uma forma de conviver com novas pessoas e arranjar amigos", diz Elizabeth Liberato.

Hoje, a faculdade está com 200 alunos, a maioria mulheres. Muitas querem buscar uma nova vida, depois de passarem anos e anos cuidando da família.

## CONCLUSÃO

Nesse dias em que entrei contato com as pessoas que integram os grupos de Terceira Idade, que elas fazem questão de chamar de "Melhor Idade", e isso se explica pela satisfação que sentem por participar de forma tão ativa das mais variadas atividades que cada grupo promove, e também com os frequentadores do Centro-Dia e com outros idosos que ainda não frequentam esses grupos, percebi que quem vive na idade madura hoje existe de uma forma cada vez mais plena.

O que prevaleceu nessas conversas, nos depoimentos que colhi, nas impressões passadas pelos profissionais que atuam com eles é que a sociedade começa a se preparar de forma séria para o aumento cada vez maior da expectativa de vida e para o aumento da idade média do brasileiro.

O Poder Público em Rio Claro tem demonstrado grande empenho e boa vontade, abrindo-se cada vez mais para novas idéias e sugestões, para que o idoso viva aqui de maneira cada vez mais saudável e com acesso a mais benefícios tanto na área de saúde quanto na de lazer.

Saio desse projeto mobilizado, mais vivo, por ter percebido que quando se quer vencer os limites, isso é possível, e conta com o apoio de pessoas sensíveis, que percebem que a realidade pode ser melhor se tratada de uma maneira humana e bem planejada.

Ainda há uma resistência dos homens em aderir a esses grupos, que possuem quase 90% de mulheres, mas essa resistência cada vez vai diminuindo, e aqueles que já aderiram sentem-se renovados, com uma saúde e um ânimo muito maiores do que quando ingressaram em um deles.

Nos próximos anos, muitas novidades acontecerão, e mais e mais a terceira idade será tratada com o respeito que ela merece porque não se pode aceitar mais viver em uma sociedade discriminatória e excludente. Os que excluem acabam se excluindo. E agora o que se busca é a inclusão, a participação de todos, independente da idade, para que a sociedade avance mais e mais. E tenho fé que chegaremos lá.

SOBRE

O

AUTOR

Jaime Leitão é escritor (cronista, dramaturgo e poeta), autor de nove livros. De crônica: "A Moça das Seis e Quinze" ; de poesia: "Mira/Miragem"; "Vinte Poemas Contra a Morte"; "A Região do Maduro" ; "Poemas na Rede" e "Vinte Poemas para o Século XX" ; de teatro: um volume com duas peças: "Os Gordos" e "A Última Cena" , ambas encenadas profissionalmente no Rio e em São Paulo e dois livros didáticos. Mantém coluna diária de crônica há 12 anos no "Jornal Cidade", com mais de 3000 crônicas publicadas.

É também professor de Redação há mais de vinte anos, lecionando atualmente no Colégio Koelle e no Focus Pré-Vestibular.

Eventualmente, atua como fotógrafo e artista plástico.

REFERÊNCIAS

BIBLIOGRÁFICAS

ARTIGOS

DALLARI, Dalmo de Abreu. O Destino dos Velhos em Nossa Sociedade. Revista Terceira Idade, publicação técnica editada pelo Serviço Social do Comércio (SESC), Administração Regional do Estado de São Paulo, ano IV, número 4, julho de 1991.

NERI, Anita Liberalesso. Envelhecer Bem no Trabalho: Possibilidades Individuais, Organizacionais e Individuais, 2000. 34 páginas. UNICAMP.

MORAES, Solange. Vivendo e Aprendendo. Domingo, 19 de setembro de 2001. Diário. São José dos Campos.

COLETÂNEA

X CONCURSO LITERÁRIO DA MELHOR IDADE. Coletânea de Trabalhos Premiados. Prefeitura Municipal de Rio Claro-SP; Secretaria Municipal de Ação Social; "Centro de Convivência do Idoso "Padre Augusto Casagrande". 16 páginas. Rio Claro, 2001.

## INFORMATIVO

PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO CLARO. Trabalho Social com a Terceira Idade em Rio Claro/SP. 1999

## MONOGRAFIAS

FERREIRA, Bernadete L. M. R.; MARTINS Carmem de Amo; CARVALHO, Maria Angela Zanão e CALDEIRA, Maria Augusta, 1999. MIX- Assessoria e Treinamento . Girando a Melhor Idade. Trabalho de Conclusão do Curso apresentado como parte dos requisitos para aprovação no programa de desenvolvimento gerencial e organizacional- PDG- 4-02-99- . 22 páginas.

Prefeitura Municipal de Rio Claro.

GOBBI, Sebastião. Programa de Atividade Física para a Terceira Idade(PROFITI). 2002. 30 páginas. Rio Claro, UNESP

## **PEQUENO GLOSSÁRIO DA TERCEIRA IDADE**

### **A**

#### **ABANDONO**

Essa palavra soa como um palavrão. Abandono, palavra muito feia. Eles cuidaram tão bem dos filhos, agora eles pensam em abandoná-los? Não, eles não acham isso justo. Só querem compreensão. Não pretendem dar trabalho para ninguém, mas manter a independência e um saudável vínculo com a família.

#### **AFETO**

O idoso é afetivo, passou daquela fase em que era obrigado a esconder suas emoções para desempenhar um papel na família e na sociedade, a fim de manter uma imagem ou mesmo colocar-se de acordo com as normas sociais.

Agora, ele demonstra afeto sem nenhuma vergonha a todos que os cercam: amigos, familiares, e quer também a contrapartida, receber afeto, carinho, que são essenciais para que ele se mantenha bem, centrado como pessoa, que precisa do equilíbrio transmitido pelas emoções.

#### **ALEGRIA**

O idoso é alegre por natureza. Quando se encontra em um grupo, ele se solta e surpreende a todos com a sua satisfação de viver. E também se surpreende com a sua própria alegria.

#### **ALIMENTAÇÃO**

Gostam de comer, sabem que a comida continua a ser um grande prazer, mas com moderação. Alguns tomam um copo de vinho nas refeições porque gostam e também porque faz bem para a saúde, segundo as últimas descobertas científicas.

#### **ANIVERSÁRIO**

Cada aniversário é comemorado nos grupos com muita alegria, bolos, doces, salgados. Comemorar o aniversário é motivo de grande satisfação para todos.

#### **ANSIEDADE**



A ansiedade, muitas vezes causada pela solidão e uma vida ociosa, pode ser combatida com atividades prazerosas, como leitura, passeios e encontros em grupo.

#### APOSENTADORIA

É um período difícil, mas hoje representa mais do que em outras épocas uma fase de mudança, de quebrar a rotina, de buscar outras atividades, mais criativas e mais prazerosas.

#### ARTE

Pintar um quadro, fazer um desenho, escrever uma poesia, sempre é tempo para começar praticar a arte. O bem que faz à alma e à auto-estima é indescritível.

#### ARTESANATO

Artesanato em barro, papel, plástico, couro, tecido. O idoso é muito criativo e muitas vezes descobre um novo material para se expressar. E consegue bons resultados.

#### ASILADO

É o idoso que vive em asilos e instituições que o recebem por não ter família ou por não ser bem aceito por seus familiares, que alegam os mais diversos motivos para essa rejeição.

#### ATIVIDADE

O idoso quer atividade. Ele tem disposição para realizar as mais diversas atividades, em casa e fora dela. Não se intimida com o trabalho e com o lazer. Não que ficar parado, mas ser útil à comunidade da melhor maneira possível.

#### B

#### BAILE

Baile com músicas de ontem e de sempre. Dançar faz um grande bem e ajuda a manter o corpo em movimento.

Participar de bailes dá grande prazer a quem pertence aos grupos de Terceira Idade.

## BELEZA

A busca da beleza de todas as coisas é uma constante para ele. O idoso não tem preconceitos, abriu-se ao mundo, sem pressa, está atento ao belo, à magia da vida.

## BICICLETA

Muitos idosos, principalmente em Rio Claro, cidade com topografia plana, utilizam a bicicleta como meio de transporte e como exercício para manutenção da saúde.

## BINGO

O bingo faz parte do universo do idoso e contribui para manter viva a sua concentração. Muitos jogam nos seus grupos e também participam de bingos beneficentes.

## C

### CAMINHADA

As caminhadas lhe fazem muito bem. Vai no seu ritmo, não força o passo, mas segue firme. Sabe que combater o sedentarismo melhora a sua saúde.

### CANTAR

Cantar faz bem e eles soltam a voz no Centro-Dia, cantando desde árias de óperas até músicas que falam de infância, de vida, de amor. Cantar, sem nenhuma timidez. Timidez pra quê? A ordem é se soltar a voz, com todo o prazer e vontade.

### CARNAVAL

Velhos e eternos carnavais, com direito a marchinhas de ontem e de sempre. No "Veteranos" e alguns outros clubes que valorizam o carnaval tradicional, eles pulam como se fossem crianças e se divertem as quatro noites com a maior disposição.

## CIDADANIA

O idoso quer ser e é cidadão. Atua como voluntário em instituições, participa votando e contribuindo para melhora da condição de vida de seus semelhantes.

## COMPREENSÃO

Quem passou dos 50 ou 60 anos geralmente tem uma compreensão melhor da vida ou da realidade. O tempo, com o conhecimento acumulado, produziu nele o efeito da serenidade para compreender o universo à sua volta e a própria vida que leva de maneira mais tranqüila e menos ansiosa.

## CONCURSOS

Quem faz parte dos grupos de Terceira Idade geralmente aprecia participar de concursos literários, de pintura, de dança e também de miss. É uma maneira de se sentir atuante e motivado.

## CONVERSA

Conversar sobre os mais diversos assuntos, sobre problemas comuns ao grupo e fatos que ocorrem na cidade, no país e no mundo. A conversa é fundamental para deixar o dia mais animado.

## D

## DANÇA

Muitos dançavam quando eram jovens, mas ficaram muito tempo sem dançar por causa da rotina, dos problemas. Outros nunca dançaram e há pouco tempo começaram a soltar o corpo. A dança faz um bem fora do comum. É o corpo em movimento, é a magia de acompanhar uma música que faz bem para a alma e para os sentidos.

## DEPRESSÃO

Um dos males que ataca o idoso é a depressão causada por inúmeros fatores. Para combatê-la, a participação nos grupos de terceira idade tem sido fundamental, com efeitos surpreendentes.

## DISPOSIÇÃO

A sua disposição voltou a partir de um estímulo que recebeu. Os grupos de terceira idade são o melhor exemplo. Estimulado, ele parece mais jovem do que aparentava há algum tempo. Ele é disposto sim e arranja tempo para tudo.

E

## ESTUDAR

Muitos, que não tiveram oportunidade de estudar quando não eram jovens, estudam agora que estão com cinquenta, sessenta e setenta e demonstram uma vontade muito grande. Possuem sede de aprender, de conhecer, procuram não faltar às aulas.

## EXPANSÃO

O seu corpo hoje está muito melhor que no passado quando ficava em casa sentado durante o dia todo vendo televisão. A sua alma e o seu corpo melhoraram, a sua vida se expandiu, ganhou novo sentido.

## EXCURSÃO

Excursão é a palavra mágica. Alguns grupos organizam excursão praticamente todos os meses. E o clima é de total descontração, alegria. Conversam, brincam e voltam muito felizes por terem conhecido novos lugares.

F

## FAMÍLIA

Quem está na Terceira Idade valoriza muito as relações familiares, mas nem sempre é valorizado pela família, sendo tratado muitas vezes com desprezo.

## FILHOS

Os filhos são muito importantes para eles. Quando têm um problema de saúde ou financeiro, sofrem junto.

Querem viver novas situações, mas os filhos continuam fundamentais em suas vidas.

## FISIOTERAPEUTA

É o profissional voltado para recuperar com exercícios e equipamentos próprios as condições físicas do idoso, os seus movimentos, lesados em quedas ou devido a acidentes vasculares cerebrais.

## FUTEBOL

O futebol é uma paixão de muitos idosos, e alguns ainda o praticam porque não conseguem viver distantes dele.

## G

### GERIATRA

É o médico especializado em doenças do idoso. Está sempre participando de congressos para se atualizar para tratar cada vez melhor o seu cliente. A geriatria vem se desenvolvendo muito nas últimas décadas e o geriatra procura acompanhar essa evolução.

## H

### HIDROGINÁSTICA

A hidrogenástica orientada combate dores musculares e provocadas por artrite. Por ser um exercício de pouco impacto, é bastante recomendado para quem chegou à Terceira Idade.

## I

### INCLUSÃO

A inclusão do idoso na sociedade vem ocorrendo cada vez mais com a criação de locais conhecidos como centros-dia, onde ele passa o dia todo desenvolvendo as mais diversas atividades, com acompanhamento de profissionais, além de ter café da manhã, almoço

e jantar. Os grupos de Terceira Idade são também excelente forma de inclusão do idoso na sociedade.

J

## JOGOS

Os participantes dos grupos de Terceira Idade gostam dos jogos para passar o tempo e se divertir com os amigos. São jogos de toda natureza: baralho, dama, xadrez, vôlei, futebol, basquete, etc.

L

## LER

Ler sempre para manter a mente desperta. Esse é o lema daqueles que chegaram à terceira Idade. Jornais, revistas, livros de poesia, romance, contos. A leitura lhes faz muito bem.

M

## MÉDICO

Cada idoso tem um ou mais médicos de confiança, de quem recebem conselhos de como manter da melhor maneira a sua saúde física e psicológica.

## MUSCULAÇÃO

A musculação ministrada por professores de educação física e profissionais de áreas afins tem trazido uma melhora condição física ao idoso, contribuindo também no combate à osteoporose.

N

## NAMORO

Há na maioria dos grupos namoros entre alguns participantes, já tendo ocorrido alguns casamentos entre eles.

O que ocorre é que o número de homens é muito pequeno, cerca de 10% dos componentes, o que os torna bastante disputados pelas mulheres.

## NETOS

Os netos são a sua grande felicidade. Os avôs e as avós fazem o que podem para agradá-los. Os netos renovam a sua vida, fazem com que se sintam mais jovens e mais alegres.

## P

### PRAÇA

A praça, o jardim público, ainda é o ponto de encontro de muitos idosos, que encontram lá velhos amigos e passam horas conversando e se informando sobre os últimos acontecimentos.

Alguns, em praças da periferia, jogam baralho, dama e se divertem dessa forma.

## PSICÓLOGOS

É o profissional voltado para a manutenção e recuperação da saúde psicológica do idoso. Realiza trabalhos individuais e de grupo, terapias, psicoterapias, psicodrama, visando a interpretar problemas que afligem o idoso, para devolver-lhe o prazer de viver e de se relacionar socialmente.

## Q

### QUADRILHA

Festas juninas e julinas lembram quadrilha, e as quadrilhas fazem a festa não só das crianças e dos adolescentes, mas também daqueles que estão na Terceira Idade e vão todos os anos a várias festas dançar a quadrilha.

## R

### RESPEITO

O idoso respeita os seus semelhantes e também exige respeito. Tem muita experiência para passar aos mais jovens e só quer ser tratado com consideração.

## S

### SAUDADE

Muita vida representa muita lembrança.

A saudade é um sentimento forte e está ligada a uma vida rica em contatos com pessoas que fizeram e ainda fazem parte do seu convívio, mas que já faleceram ou moram em outra cidade ou país.

### SOLIDÃO

A solidão é a maior inimiga do idoso. Já o convívio com amigos e parentes pode deixá-lo alegre e com mais saúde.

### SOLIDARIEDADE

O idoso é solidário, preocupado com a condição de vida daqueles que necessitam do seu conforto espiritual e ajuda espiritual. Visita os amigos que estão hospitalizados e idosos e crianças que vivem em instituições.

## T

### TERAPEUTA OCUPACIONAL

O terapeuta ocupacional é um profissional cada vez mais presente na vida do idoso. Ele o motiva orientando-o nas mais diversas atividades: relaxamento, jogos, ginástica e muitas outras.

### TRADIÇÃO

O idoso valoriza as tradições e passa para o jovem histórias, hábitos, costumes, que serão preservados para as novas gerações, perpetuando o ciclo do conhecimento. Sem essas tradições, perde-se a memória, a história, empobrece-se toda uma cultura.

## U

### UNIÃO

A união é fundamental nos grupos de Terceira Idade e tem sido responsável pela manutenção dos grupos, que dificilmente se dissolvem, justamente porque os seus integrantes tornam-se muito unidos e companheiros.



## V

### VAIDADE

Quem está na terceira idade continua sendo vaidoso, gosta de se vestir bem, de se cuidar, de procurar manter a forma com exercícios. Sem exagero. A maioria tem uma relação saudável com o tempo. Ainda mais depois de Ter ingressado em um grupo da Terceira Idade.

### VIOLÊNCIA

A violência ainda é um problema que ameaça a vida do idoso. Ocorre em casa, e pode ser física ou psicológica. Na rua, ela acontece no trânsito porque muitos motoristas não respeitam o fato de ele caminhar mais devagar e o atropelam, muitas vezes não lhe prestando socorro, e também por assaltos que acontecem por ele ser um alvo mais fácil.

### VÔLEI

O vôlei é um dos esportes mais recomendados para se praticar na Terceira Idade. E eles gostam de jogar, de ganhar. E de se divertir. A competição perdeu a importância, mesmo quando perdem dão risada. No passado, não era assim. Agora, o prazer é muito maior.

### YOGA

Muitos adultos que já ingressaram na Terceira Idade praticam yoga para se sentirem melhor física e psicologicamente. E o resultado tem sido dos melhores.

## **Currículo do Autor**

- Escritor, é autor de oito livros, sendo cinco de poesias: "Mira/Miragem", publicado em 1977, e elogiado pela crítica especializada e escritores como Osman Lins e Décio Pignatari, "Vinte Poemas contra a Morte", "A Região do Maduro", "Vinte Poemas para o Século XX" e "Poemas na Rede". Tem um livro com duas peças teatrais encenadas profissionalmente no Rio e em São Paulo: "Os Gordos" e "A Última Cena" e dois livros didáticos sobre redação.

- É professor do Colégio Koelle.

- É cronista diário no "Jornal Cidade" há treze anos.