
REFLEXÕES ACERCA DOS PROBLEMAS E SOLUÇÕES DA TERCEIRA IDADE

Edna de Carvalho Coutinho

Resumo: este artigo informa sobre as atividades exercidas na Oficina de Português da Universidade Aberta à Terceira Idade (Unati), programa de extensão da Universidade Católica de Goiás. O programa busca entender como o processo do envelhecimento afeta as pessoas e oferecer ao idoso a oportunidade de viver a terceira idade com mais dignidade e melhor qualidade de vida, dando-lhe uma nova visão de mundo que lhe proporcione a conquista de espaços na sociedade, na qual possa continuar praticando sua cidadania e mostrar seus talentos até então ignorados, aprendendo, enfim, a reinventar a vida inserido no contexto sociocultural de nossa realidade.

Palavras-chave: envelhecimento, novos caminhos, dignidade, sabedoria, conquista

A natureza não dá saltos e nada acontece de repente – verdades reconhecidas pelo senso comum –, mas em matéria de idade somos sempre apanhados de surpresa.

Um dia, olhamo-nos no espelho e descobrimos que já não somos mais tão jovens. Aos poucos, vamos assumindo novas responsabilidades e, de repente, muitas vezes nem podemos acreditar, e já vamos nos casar. Ser pai ou mãe sempre nos pega sem muita segurança a respeito de ser isto mesmo o que queremos: iniciar uma nova geração.

A vida continua, os filhos crescem e, de repente, novamente a casa está vazia. As nossas crianças cresceram tão depressa e foram embora, muitas vezes iniciar mais uma geração. “E assim caminha a humanidade”.

Nosso ideal agora é a aposentadoria e, de repente (outra vez), ela também chega. Maravilha! Agora, tenho todo o tempo disponível. O que fazer com tanto tempo livre?

Envelhecer é um processo pelo qual todos desejam passar, mesmo sem ter muita consciência desse desejo, pois ninguém quer morrer jovem. É necessário, portanto, descobrir uma forma de chegar a essa idade cheio de saúde e pleno de capacidade para desfrutar de uma boa qualidade de vida.

As pessoas estão preocupadas com esses futuros problemas que chegam sempre antes do que esperávamos. Os especialistas em Geriatria estão a cada dia com suas agendas de consultas mais lotadas. A procura por uma saúde perfeita e um corpo bem cuidado é, sem dúvida, um desejo legítimo.

Infelizmente, o envelhecimento é um processo lento, irreversível e nem sempre acontece como nos contos de fada – “E foram felizes para sempre”. A mágica da eterna juventude ainda não foi descoberta, e, até lá, temos de nos prevenir para enfrentar essa etapa da vida de uma forma inteligente. Aliás, estamos falando de um período que, pela mídia, já é chamado de “a melhor idade”.

Para muitos, é tempo de recomeçar, pois, com o crescimento dos filhos, as preocupações financeiras diminuíram, e, se temos boa saúde, chegou a hora de realizar velhos sonhos, como viagens, estudos, lazer, trabalhos voluntários, fazer novas amizades, plantar árvores, cultivar flores, fazer doces, preocupar-se mais com o meio ambiente, curtir os netos, dedicar-se à família – mas sem compromisso –, cuidar do espiritual. É um tempo realmente muito prazeroso se soubermos aproveitar.

Em torno da velhice, criaram-se alguns mitos que foram indicados pela professora Carmencita em palestra na Universidade Aberta à Terceira Idade (Unati), quais sejam:

- o Brasil é um país de jovens;
- a memória diminui com a idade;
- a inteligência diminui com a velhice;
- velho não aprende nada de novo;
- velho é desatento, não presta atenção às coisas;
- velho não tem interesse nem capacidade sexual;
- velho só deve conviver com velho;
- uma imagem do velho é sempre negativa;
- o velho está mais perto da morte;
- velho não tem futuro;
- velho volta a ser criança;
- velho não precisa de dinheiro;

- velho é tudo igual, só muda de endereço.

Por outro lado, temos as seguintes dicas para envelhecer bem aproveitando melhor a vida

- procurar ter sabedoria para discernir o que pode fazer e o que é capaz de tentar fazer e acabar conseguindo;
- conhecer sua própria força, deficiências e limitações;
- saber perdoar qualquer que seja a injustiça ou acusação. O perdão alivia o próprio coração;
- saber amar sem querer nada em troca;
- amar a vida dos cabelos brancos, das rugas e dos sorrisos das saudades compartilhadas;
- atividade física proporciona uma vida com autonomia e independência;
- procurar sempre novos desafios, motivações e alegria de viver;
- saber dividir as dificuldades e como obter sucesso mesmo no meio das dificuldades;
- confiar em Deus ainda que tudo pareça perdido.

Podemos afirmar que envelhecer é uma conquista cada dia mais ao alcance de todos. E envelhecer bem é uma luta e uma vitória que vale a pena tentar.

ENVELHECIMENTO COM DIGNIDADE

Como em tudo, a vida nem sempre, ou quase sempre, nos é proporcionada de forma diferenciada. E nós temos que lutar até para nascer. O envelhecimento da população deveria ser motivo de alegria, mas como não estamos preparados para esta nova situação, é também causa de preocupação.

Pela primeira vez na história da humanidade, temos um contingente tão grande de idosos. Essa transformação requer medidas que possibilitem ao idoso uma vida digna e tranqüila.

A população como um todo precisa exigir do Estado medidas que proporcionem tranqüilidade não só no momento presente, mas para o futuro próximo, pois essa tendência não tem volta.

Com o atual regime de trabalho em que homens e mulheres passam o dia fora, é difícil conservar os idosos em casa, uma situação que seria a ideal.

O jornal *O Estado de São Paulo* traz uma reportagem mostrando pessoas que, aproveitando dessa situação, estão criando casas de repouso que são verdadeiros depósitos de idosos, misturando pessoas sadias com doentes numa terrível promiscuidade (DEPÓSITO DE IDOSOS, 2007, p. A24).

Transcrevemos as palavras da Profa. Ângela Maria Gomes de Matos Lacerda (2003) baseadas nos princípios ditados no documento da II Assembléia Mundial sobre o Envelhecimento, da ONU, em 2002.

- O envelhecimento em condições de segurança significa reafirmar o objetivo da eliminação da pobreza na velhice sobre as bases dos princípios das Nações Unidas.
- A habilitação das pessoas idosas para que participem plena e eficazmente da vida social, econômica e política de suas sociedades, inclusive mediante trabalho remunerado ou voluntário.
- A oportunidade de desenvolvimento, da realização pessoal e do bem-estar do indivíduo ao longo de sua vida, inclusive numa idade avançada.
- A garantia dos direitos econômicos, sociais e culturais das pessoas idosas, assim como dos direitos civis e políticos, através da eliminação de todas as formas de discriminação por razão de idade.
- O compromisso de reafirmar a igualdade de gênero nas pessoas idosas.
- O reconhecimento da importância decisiva que tem para o desenvolvimento social a interdependência, a solidariedade e a reciprocidade entre as gerações.
- A atenção à saúde e o apoio às pessoas idosas, segundo as necessidades.
- A promoção de uma parceria entre o governo, a sociedade civil, o setor privado e as pessoas idosas para transformar a estratégia internacional em medidas práticas.
- A utilização das pesquisas e dos conhecimentos científicos para que sejam consideradas as conseqüências do envelhecimento sob o ponto de vista das pessoas, da sociedade e da saúde, em particular nos países em desenvolvimento.

DIFICULDADES A ULTRAPASSAR

Como resquício de uma cultura na qual atingir os setenta anos era um grande feito, o idoso ainda é olhado com muito preconceito ligando-se velhice à doença. A partir dessa idade, as pessoas deveriam recolher-se à inatividade. Criou-se até o termo inativo para os aposentados, de tão arraigada que estava essa idéia de o idoso ser improdutivo.

Cabe ao próprio idoso desfazer-se dessa mentalidade e dar continuidade a seus afazeres no limite de suas possibilidades. Em todo o mundo, está havendo essa mudança de comportamento, e o todo-poderoso mercado, nos mais diversos segmentos, particularmente no turismo, já está de olho nesse novo nicho de prováveis clientes.

É obrigação também da família continuar a prestigiar os membros mais velhos, mesmo aqueles que já perderam um pouco de sua agilidade nos movimentos. É só uma questão de paciência. Muitos idosos, ao perceberem que estão sendo deixados para trás, sentem-se frustrados, e esse sentimento pode levar a um processo de depressão e, muitas vezes, até ao alcoolismo.

Segundo a psicóloga e pesquisadora Olga Inês Tessari (2006), especialista em terceira idade, “o lazer, o bem estar são fundamentais para todos, principalmente no caso do idoso, pois, ajuda a elevar sua alta estima e fazer com que se sinta integrado”.

Embora o envelhecimento seja um processo que atinge todos os seres, ele é individual. É uma experiência ímpar e dessa forma deve ser tratado e sentido por cada indivíduo. Envelhecer deve ser uma experiência de crescimento, especialmente em sabedoria e em conhecimentos acumulados, em qualquer cultura. Além de tudo, o idoso é um depositário da história, pois vivenciou fatos importantes acontecidos durante todo o seu período de vida.

As novas gerações precisam procurar no idoso os fatos, os ‘casos’ que muitas vezes só ele tem conhecimento e que o tornam depositário de uma riqueza imensa e inexplorada.

CONCLUSÃO

Por muitos anos, o Brasil foi considerado um país jovem. Nos dias atuais, essa situação está mudando e vemos, com alegria, que estamos nos aproximando das taxas dos países mais desenvolvidos com uma parcela já representativa de uma população acima dos sessenta anos.

Ao examinarmos as causas dessa mudança, vemos, entre os fatores preponderantes, o progresso da Medicina no diagnóstico precoce de muitas doenças e o avanço da indústria farmacêutica, fabricando mais e melhores medicamentos.

A chamada terceira idade está descobrindo, com a ajuda de instituições como a Universidade Católica de Goiás (UCG), uma melhor qualidade de vida e, com força total, agindo e interagindo em vários setores da sociedade, participando de inúmeros programas que buscam dar uma nova visão de mundo àqueles que alcançaram essa fase da existência.

Nessa nova forma de pensar, é uma felicidade participar da Oficina de Português da Unati. Nossas aulas são alegres e prazerosas, todos assistem com muita atenção e participação, em busca de um novo conhecimento. É até surpreendente como os alunos estão redescobrando o prazer da leitura

e da escrita e, em alguns casos, vendo o despertar de novas habilidades criativas, como produzir poemas. Estamos seguindo os passos da nossa querida Cora Coralina, que, apesar de ter começado a escrever cedo, só publicou seu primeiro livro depois dos setenta anos, ela que, sendo especial, soube ensinar como reinventar a vida.

Iniciamos nossas atividades na Unati no dia 17 de março de 2003, com a Oficina de Português, no período de Convivência, com um total de 13 aulas e uma média de 18 alunos. Foi um número pequeno, mas assíduo e interessado, muito participativo. Não tivemos problemas de conversas paralelas. Havia sempre a oportunidade para todos expressarem suas opiniões e tudo transcorreu segundo o previsto no programa.

Creio que nossos objetivos foram alcançados – colocar os alunos em contato com algumas formas de criação literária, procurando despertar o prazer pela leitura e atualizar alguns conhecimentos de gramática. Os alunos, em sua maioria, reclamaram do número pequeno de aulas e sugeriram que no próximo período pudéssemos ampliar o programa. Durante todo esse período, o interesse pela língua só tem crescido e, atualmente, nossas aulas ocorrem no segundo período.

A seguir, transcreveremos alguns depoimentos de alunos acerca do ensino da Língua Portuguesa na terceira idade.

Na terceira idade o hábito de ler é mais importante do que em qualquer época. Através da leitura enriquecemos nosso vocabulário, exercitamos nosso raciocínio, além do prazer que nos dá. A leitura mantém a nossa cabeça pensante e vai prevenir muitas doenças. Lendo, viajamos pelo mundo, conhecemos outras culturas, povos interessantes e histórias pitorescas, românticas, ficção, assuntos didáticos e poesias. É um vasto campo de cultura. Escolha o tema que você mais gosta e comece a ler.

O Português na 3ª idade é importante para não esquecer o que já sabe e aprender mais.

O estudo de Português na 3ª idade é importante para desenvolver a memória, aumentar o vocabulário. Atualizar as formas de comunicação na internet.

Em primeiro lugar para ativar a memória e manter-nos ativos e atualizar-nos.

Para mim, é muito interessante porque reativa a memória e é mais um aprendizado e nunca é tarde para aprender.

Eu acho muito bom, me sinto importante e feliz.

É um grande incentivo ao saber e a ter mais informações.

Trazemos, a seguir transcritos, alguns trabalhos feitos em sala de aula.

Verônica

*Você surgiu na minha vida
Como um raio de sol
Iluminou-me
Minha querida.*

*Estava tão carente
Como se tivesse
Esperando
Uma filha ausente.*

*E você chegou
Linda, maravilhosa
Como o perfume
De uma rosa.*

*Agora vai embora,
Vai me deixar
Espero que um dia
Você há de voltar.*

*Você vai em busca
Da felicidade
E eu vou viver
Sempre com saudade.*

*Mas o meu desejo
É vê-la feliz
Deus que a acompanhe*

*E abençoe
Minha linda flor-de-lis.
(Leolina Vieira da Silva)*

Cismando

*Me remete a uma saudade amorfa
Infância, juventude, ou o quê?
Confusão de datas, de lugares
Me vejo cogitando
Se foi comigo
Ou nas páginas de um livro.*

*Lembranças imprecisas
Aqui e ali, me pego num vazio
É o branco!
Que nos cabelos também se faz presente.*

*É o ensaio para o outono
Desfolhando as ilusões
A verdade mais temida
A hora que ninguém adia
Nem deseja.*

*O abraço que acolhe e acalma
A flor que se dobra e fenece
Palco sem luzes – sem aplausos
Cerram-se as cortinas...
(Maria Amélia de Moraes Barros)*

História de uma Vida

*Minha história vem de longe
E por quê disse de longe?
Distante das coisas não alcançadas
Passos andados e tropeçados.*

*E, pela ilusão da mocidade,
Fez-me palmilhar*

*Nas escadas tortuosas
Da vida.*

*E tocada pelo mau vento sombrio
Subia e descia
E de encontro com as pedras
Eu sofria.*

*E eu perguntava,
Que caminho é esse?
Que não tem fim?
Que não tem rosa,
Só espinho?*

*Onde encontro Deus?
Se não vejo, não ouço, não sinto?
Estes são os dissabores da vida.*

*E em meio a esse redemoinho
Eu encontrei a luz – a Unati
Que nos acolhe
Com grande carinho
(Aldenora Soares)*

Referências

LACERDA, Â. M. G. de M. Envelhecimento: desafios e perspectivas para o século XXI. *Informativo Nova Geração*, Goiânia, jul. 2003.

DEPÓSITOS DE IDOSOS. O *Estado de São Paulo*, São Paulo, 22 abr. de 2007. Cad. A, p. 24.

TESSARI, O. I. Vivendo a vida na maturidade. *Jornal UATI*, São Paulo, 2. sem. 2006.

Abstract: this article aims to inform about the activities held in the Portuguese workshop at Unati (University for Elderly at Catholic University of Goiás). We try to understand how the affects people. We also try to offer to elderly an opportunity to live this special time of their lives with more dignity and better quality of life. Elderly people will experience a new vision of the world that will provide achievements and positions in the

society, where they can continue practicing their citizenship and discover hidden talents. Finally, they will learn and reinvent life, inserted in the social-cultural context of our reality.

Key words: *aging, dignity, knowledge, conquest*

EDNA DE CARVALHO COUTINHO