

Marcela Borges de Andrade

Me aposentei, e agora?

*Histórias que mostram uma nova perspectiva sobre
a saída do mercado de trabalho*

O Brasil está ficando mais velho. E não é preciso ser um especialista em Geografia, Economia ou História para perceber esse processo. Basta comparar álbuns de fotografias atuais com outros de décadas anteriores, de 1960, por exemplo. Nestes, as imagens eram preenchidas, na maioria dos casos, por famílias com muitas crianças e poucos idosos.

Agora, se pegarmos uma foto de 2014, o cenário já não é mais o mesmo. Menos filhos e netos e mais avós. A pirâmide etária brasileira se alterou, e esse é só o começo de um período que promete vir para ficar.

Até a década de 1960, a taxa de fecundidade total no país era um pouco superior a seis filhos por mulher, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Com o passar dos anos, a população começou a ser mais instruída, surgiram projetos de educação sexual, utilização de métodos contraceptivos, planejamento familiar, maior participação da mulher no mercado de trabalho, expansão do processo de urbanização. E o reflexo dessa conjugação de fatores é percebido na sociedade atual, que vivencia uma fase em que a taxa de fecundidade equivale a menos de dois filhos por casal.

As mudanças não param por aí. Nesse contexto de acelerações e impactos, porém no sentido contrário, a longevidade do país deu um pulo e é tema recorrente da imprensa. A explicação para esses anos de vida ganhos pode ser associada ao avanço da tecnologia e da medicina, melhorias no saneamento básico, educação e moradia. Na década de 1960, o índice de expectativa de vida estava em torno de 52,6 anos, e hoje a média é de 75 anos. Uma mudança rápida, que aconteceu de maneira despreparada.

O declínio da fecundidade, somado ao prolongamento da longevidade, resulta num cenário de cabelos grisalhos e com rugas. E um país mais velho é, conseqüentemente, um país de mais aposentados. Em uma sociedade capitalista, que gira em torno de lucro e de reconhecimento social, a população se vê obrigada a entrar no mercado de trabalho cada vez mais cedo e alguns, antes mesmo de completar 60 anos, já têm os

requisitos necessários para abandonar as atividades do mundo laboral.

Independentemente do significado do trabalho para cada indivíduo, seja uma realização pessoal ou apenas questão de sobrevivência e independência econômica, as pessoas acabam se adaptando a certas situações que estão implícitas nesse contexto. Pode ser o salário, as relações sociais, o prazer do próprio “fazer”, o ambiente, o trajeto até o trabalho, o status e o poder que alguns cargos proporcionam. “Tudo isso faz parte de uma história de vida da qual muitas vezes a pessoa não quer se desligar, até porque nem sempre consegue enxergar possibilidades de substituição”, destaca a psicóloga especialista em mercado de trabalho e aposentadoria Dulce Helena Soares.

Deixar de trabalhar e abdicar dos fatores que o trabalho envolve pode ser uma tarefa muito difícil e, por isso, não deve ser uma decisão tomada repentinamente. Em muitos casos, a aposentadoria se torna uma promotora de qualidade de vida, mas em outros pode causar angústia e sofrimento. Segundo a médica geriatra Dra. Juliane Ferrari, baixa autoestima, medo da instabilidade econômica, sentimento de inutilidade e depressão são algumas das características das pessoas que se afastam do universo laboral. “Isso acontece principalmente pela falta de perspectivas, de um planejamento que auxilie os trabalhadores a usufruir melhor o tempo nessa nova fase”.

Não são poucos os estudiosos da área que concordam que pensar e projetar o período pós-aposentadoria, prevendo a distribuição do tempo e as mudanças necessárias, permite que o trabalhador experimente outras situações, descubra novos interesses e desenvolva aptidões e habilidades antes desconhecidas ou desvalorizadas. Com o auxílio de profissionais de diferentes áreas, os aposentados têm a oportunidade de traçar novas metas, no âmbito da saúde, de relacionamentos, atividades intelectuais, culturais, voluntárias e do próprio lazer. É o momento de abandonar o significado denotativo da palavra *aposentar* – pôr de parte, de lado – e encarar esse processo como uma nova etapa da vida. A hora ideal para recomçar, redescobrir-se e reinventar-se.

Por uma parada sem freio de mão

Programas de orientação auxiliam na reflexão e no planejamento da aposentadoria

Pouco a pouco eles começam a chegar, a se acomodar nas cadeiras espalhadas pela sala, e o ambiente vai sendo tranquilamente preenchido. Muito mais por um misto de emoções que florescem aquelas peles do que pela própria presença física. Dúvidas, angústias, expectativas e incertezas tomam conta do espaço que, por algum tempo, fará parte da rotina de todos eles. Reunidos com um objetivo em comum, funcionários da Receita Federal, da Polícia Rodoviária e servidores da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) chegam lá sem saber ao certo como o programa irá funcionar. Uns entram cabisbaixos, tímidos, e escolhem, propositalmente, os assentos mais afastados do centro da sala. Outros vêm com ar mais confiante, tentam se entrosar. Talvez por serem mais espontâneos, ou talvez seja o modo que encontraram para disfarçar tanto nervosismo.

Acordar em um determinado dia, sem precisar recorrer ao recurso do despertador, não ter hora certa para levantar da cama nem a obrigação de ir trabalhar pode parecer um sonho para uma parte da população, e um pesadelo para tantas outras pessoas. Faz sentido. Os sentimentos em relação à saída definitiva do mundo do trabalho são antagônicos mesmo: se, por um lado, as pessoas sentem-se libertas dos ponteiros do relógio, por outro, pesam-lhes a falta da rotina de tantos anos. Com a intenção de tentar compreender melhor um pouco dessa nova etapa da vida que está por vir, aquelas 15 pessoas estavam lá, desarmadas, em busca de respostas, de orientações, de uma preparação para a aposentadoria. Eram 14h de uma tarde de sexta-feira ensolarada, quando o grupo do *Aposent-Ação*, do segundo semestre de 2014, teve seu primeiro encontro.

Coordenado atualmente pelo professor de Psi-

cologia Iúri Novaes Luna e por mais duas bolsistas da mesma área, o programa *Aposent-Ação*, oferecido pela UFSC desde 2006, não requer pagamento, é aberto à comunidade e tem como propósito que os inscritos conheçam antecipadamente as circunstâncias concretas da aposentadoria, para tomar consciência de como enfrentá-las. Diferentemente do que muitos pensam e até mesmo recriam, o programa foge do padrão de terapia em grupo ou algum tipo de autoajuda. O coordenador reforça a ideia de que ele deve ser encarado como um planejamento para o futuro, para que essa transição ocorra de maneira tranquila. “A aposentadoria não pode ser uma parada abrupta, com freio de mão. Tem que haver a conscientização do evento em si. Não se pode frear do nada, sem refletir.”

Desde os primeiros minutos do encontro, Iúri se esforça para que todos se sintam à vontade, interajam, se reconheçam um na história do outro, compartilhem ansiedades e somem experiências. Depois de contar um pouco sobre a trajetória e os métodos do programa, o coordenador entrega a programação – dividida em 10 encontros com duração de quatro horas cada – e uma ficha para que preencham no mesmo momento. Além dos dados básicos, como nome, local de trabalho, profissão e quanto tempo falta para a aposentadoria, algumas perguntas subjetivas aparecem: Quem é você? O que o atraiu a participar de um grupo de orientação? Expectativas para o curso? Já possui algum projeto para o futuro?

Todos os 15 escutam, atenciosamente, cada um dos temas que será tratado ao longo do programa. Família, futuro, tempo, dinheiro, saúde e trabalho entram vagamente em pauta naquele primeiro encontro. Ao longo de sua fala, o coordenador menciona a teoria de *Gestalt* para reforçar que

muitos problemas psicológicos da sociedade atual são decorrentes do fato de as pessoas não viverem no presente. As histórias que ouvimos são, em sua grande maioria, arrependimentos ou boas lembranças do passado e planos e metas para o futuro. “É importante fazer o jogo no tempo. O problema é não conseguir estar por inteiro no momento presente”. Ele fala sobre os diferentes significados do trabalho, que variam de indivíduo para indivíduo, e em como isso interfere na maneira como a aposentadoria será encarada por cada um.

Não é preciso muito tempo para perceber a heterogeneidade das trajetórias de vida e das razões que os levaram até o programa. Enquanto um servidor técnico-administrativo admite, sem muitos rodeios, estar riscando os dias no calendário da geladeira, à espera da aposentadoria, um professor de engenharia enche o peito para dizer que irá trabalhar até seu último dia de vida. No meio da conversa, um delegado comenta que não sabe como será a rotina quando se aposentar, mas que quer dedicar mais tempo às duas filhas, pois a vida inteira esteve *full-time* no serviço. Ao ser questionado como foi a infância delas, sempre longe do pai, desabafa. “Não vi as minhas filhas crescendo. Só via as duas camas diminuindo. É triste, mas é o preço que pagamos por estar nessa profissão”. Apesar dos discursos e opiniões contrastantes, é nítido que todos, naquele momento, encontram-se na mesma situação, frágeis e inseguros em relação a um futuro incerto que se aproxima. É nesse contexto que os programas de orientação para aposentadoria buscam atuar.

Os primeiros registros sobre esses tipos de programa datam dos anos 50, nos Estados Unidos. Com um caráter diferente do atual, eles se limitavam a dar informações sobre o sistema de aposentadoria e pensões. A partir do momento em que as organizações começaram a crescer e as relações trabalhistas se desenvolveram mais, novos conteúdos foram sendo incluídos, de uma forma que também entrassem em pauta os vários aspectos ligados à ruptura com o trabalho formal. Atualmente, os programas podem ser considerados de natureza interdisciplinar, de caráter biopsicossocial, de modo que as pessoas possam construir sua própria concepção de aposentadoria. Com três décadas de atraso, eles começaram a ser implantados no Brasil nos anos 80, mas no início foram adotados apenas pelo setor de recursos humanos de grandes empresas estatais, multinacionais e setor bancário. Após alguns anos, foram instituídos por diversas instituições que, ao se darem conta de sua responsabilidade social, resolveram promover cursos e treinamentos e oferecer novos conhecimentos capazes de ajudar os aposentados.

Ainda pouco à vontade, os participantes ficam de pé para realizar a primeira dinâmica proposta pelo coordenador. Jogar uma bola pequena para um deles e escolher uma das palavras que estava no *slide* – todas referentes à aposentadoria. Ao receber a bola, a pessoa diz a primeira coisa que vem

à cabeça relacionada àquela palavra. Futuro. “O que vou fazer?” “Esse é o grande problema. Não sabemos o que vem pela frente.” “Estou buscando aqui o meu.” Tempo. “Curto demais”. “Queria aproveitá-lo melhor”. Saúde. “O que realmente importa”, “Que bom que eu tenho”. Apesar de curtas, as respostas dadas durante a brincadeira são impactantes e causam, instantaneamente, alguns segundos de silêncio e reflexão na sala.

Criado pela professora do departamento de Psicologia Dulce Helena Penna Soares, o *Aposent-Ação*, que partiu da iniciativa de duas alunas, é uma atividade de extensão oferecida pelo Laboratório de Informação e Orientação Profissional (LIOP), desenvolvido para orientar pessoas próximas da data de aposentadoria – até cinco anos antes - ou que tenham se aposentado recentemente. Como o nome sugere, o programa significa “aposentadoria para a ação”, a quebra do estereótipo do aposentado como um velhinho de pijama na frente da televisão o dia todo. “Tinha vários amigos aposentados e perdidos, sem perspectivas, que chegavam desesperados: ‘Dulce, me ajuda. O que vou fazer da vida agora?’” Após a observação feita pelas alunas, que sentiram a necessidade e vontade de trabalhar com essa questão, a professora pensou a respeito e criou o curso, com a intenção de desenvolver atividades grupais, para prevenir, através de reflexões e planejamento, os tantos problemas que uma aposentadoria despreparada pode causar.

Entre as atividades e discussões com o grupo, Iúri relembra que antigamente a expectativa de vida girava em torno dos 60 anos, então não era raro o fato de alguém se aposentar e morrer meses depois. As pessoas param de trabalhar e não fazem mais nada. É preciso se reinventar, o tempo todo. De maneira sensível e atenciosa, o coordenador tenta mostrar a importância de se manter ativo na fase da aposentadoria, sempre com exemplos. “Eu faço uma metáfora com a bicicleta. É o movimento que faz com que a gente fique em equilíbrio em cima dela. Se ficarmos parados, a gente cai. A fase da aposentadoria é igual, não se pode parar.”

Foi com a ideia de tentar encontrar esse equilíbrio que Vivian Leyser, 58 anos, professora doutora aposentada do Centro de Ciências Biológicas da UFSC, se inscreveu no programa alguns semestres antes da data que completaria todos os pré-requisitos. Na época, ainda não tinha nem a idade necessária e nem a certeza do que iria fazer quando chegasse a hora de abandonar a vida acadêmica. “Resolvi participar do curso justamente na perspectiva de reservar um tempo só para pensar nesta nova etapa que estava chegando. Eu sabia que em uma tarde por semana iria refletir sobre a minha aposentadoria. Precisava disso”. No entanto, no

“Resolvi participar do curso justamente na perspectiva de reservar um tempo só para pensar nesta nova etapa que estava chegando”

último encontro, percebeu que ainda não estava preparada. “Demorei um tempo para me desligar. O conjunto de cenários que foram discutidos no programa me fizeram ver que, naquela época, ainda não era o que queria. Mas foi fundamental no sentido de me preparar para esse momento.”

A ausência de reflexão sobre aposentadoria pode levar ao desenvolvimento de hábitos e comportamentos que não promovem a qualidade de vida. Ainda assim, só uma minoria dos trabalhadores que vão se aposentar frequentam programas de orientação. Vivian relembra que, quando participou do *Aposent-Ação*, era a única docente entre vários servidores técnico-administrativos. “Isso me incomodava muito. Vários colegas estavam encostando na aposentadoria e quando contava que estava indo a esses encontros, ouvia: ‘Para que você está fazendo isso? É só chegar e aposentar.’” Para muitos, ainda parece um enorme tabu dizer que está se preparando para a aposentadoria. “Não sei se é uma questão institucional, ou de como cultivamos a nossa autoimagem enquanto docente/pesquisador frente a esse contexto. Porque a instituição sempre espera que continuemos colaborando, produzindo, alcançando índices, o que acho uma crueldade. Espero que os jovens de hoje não passem por isso, que tenham oportunidade como a desse programa para poder encarar essa fase com saúde física, mental e psicológica.”

É cada vez maior o número de organizações e profissionais que desenvolvem ações desse gênero, com a intenção de preparar os funcionários para melhor vivenciar esse período de transição. Salete Pompermaier, assistente social da Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc), foi uma que decidiu investir nisso. Durante conversas com servidores, percebeu que muitos queriam se aposentar, mas as dúvidas se sobressaíam e eles acabavam prolongando os anos de trabalho. “Sempre perguntavam se a Udesc poderia fazer algo por eles. Comecei a estudar, planejar e, depois de um ano e meio, tinha feito um projeto bem formulado para apresentar à direção”. Com a participação do setor de Direito e Deveres e de Recursos Humanos, foi feita uma parceria com a Escola Nacional de Administração (ENA), também ligada ao governo do Estado. Como critério, foram escolhidas pessoas com até cinco anos para se aposentar, totalizando 60 inscritos.

O programa, que era dividido em seis módulos – Integração, Esclarecimentos Legais, Trabalho, Saúde, Família e Planos de Ação -, acontecia uma vez por mês, sempre com a participação de um palestrante especialista em cada área. “Mandávamos convite com a programação do encontro e pedíamos confirmação para nos organizar, sempre pensando em não ficar na Udesc, para que eles pudessem se ambientar em outro local que não o da instituição de trabalho.” Os encontros

aconteciam das 13h30 às 18h30, na sede da ENA, localizada no *Corporate Park*, um lugar onde o grupo saía do universo laboral para se dedicar àquela dia. “No quinto módulo, pedimos para trazerem alguém da família, para trabalhar com esses membros a questão da aposentadoria. O dia a dia daqueles que convivem com o futuro aposentado está prestes a mudar, então eles também precisam se planejar para o novo cotidiano. Foi a experiência mais interessante.”

Com olhar distante e sintomas de decepção e indignação ao mesmo tempo, a assistente social conta que o programa *Viver Udesc* foi implantado em 2011 pela primeira e única vez. Apesar dos resultados positivos e da satisfação dos participantes, a mudança da direção da universidade fez com que o projeto não fosse renovado. “Quando montei o programa, a intenção era que fosse permanente. A avaliação, no fim de cada módulo, foi muito positiva. Os servidores se sentiram valorizados porque alguma coisa estava sendo feita por e para eles.” Por motivos financeiros e impasses burocráticos, o projeto foi engavetado, junto com as expectativas e anseios de muitos funcionários, que escutaram falar, mas não puderam usufruir dele.

Apesar desse caso, há também iniciativas inovadoras nas salas da Udesc, que já colhem seus frutos. O Programa de Extensão *Esag Sênior* é uma delas. Desenvolvido desde 2003 como um curso de formação complementar em Administração e ao mesmo tempo de capacitação para Idade Madura, é subdividido em duas vertentes: Empreendedorismo e Voluntariado. Três vezes por semana, das 14h às 17h40, uma turma de, em média, 30 alunos com idade acima de 45 anos, se encontra nas salas da universidade para assistir aulas. Além de disciplinas como Marketing, Direito do Trabalho, Contabilidade e Recursos Humanos, outras introdutórias também fazem parte do currículo, como Planejamento de Vida de Carreira e Gestão Social e Cidadania.

Com pastas, cadernos e canetas – como qualquer outro aluno do ensino médio e superior – engenheiros, professores, donas de casa e advogados entram na sala para assistir às duas palestras previstas para o dia. Uma sobre a *Associação de Voluntários de Saúde do Hospital Infantil Joana de Gusmão (AVOS)* e outra de uma ONG que acolhe dependentes químicos no Estado. Ao longo das anotações e resumos nos cadernos, os alunos, empolgados, levantam o dedo nos minutos dedicados às perguntas, disputando a atenção do palestrante. Questionamentos, críticas e apontamentos são dos mais diversos, o que é condizente com o público. Homens, mulheres, dos 45 aos 70 anos, alguns aposentados, outros ainda em atividade. Apesar das inúmeras diferenças, na hora do intervalo, a sintonia entre a turma fala mais alto do que qualquer dessemelhança.

É um modo de descobrir ou redescobrir desejos e, principalmente, de ter novos projetos para o futuro

Um grupo sai para tomar café e fazer lanche, outro se reúne para debater sobre o tema que foi visto, alguns tiram dúvidas com o palestrante, três mulheres combinam a apresentação de boi de mamão no próximo evento da sala. A afinidade entre eles, o entusiasmo e a vontade que demonstram em aprender remetem aos tempos de infância, quando o ambiente escolar às vezes era mais apreciado e gostoso do que a própria casa. “Eles são muito empenhados e engajados. Vêm para cá doentes, machucados. Não perdem aula de modo algum”, conta a professora do programa Emiliana Debetir. Os conhecimentos referentes ao universo empreendedor e voluntário não são as únicas aquisições proporcionadas ao grupo. “O que eles ganham é esse retorno, às vezes primeiro contato, com o ambiente acadêmico, a ampliação das redes de relacionamento: começam como colegas e daqui a pouco são melhores amigos. Organizam festas juninas, noites dos anos 70, festa de Natal.”

Um dia junto à turma do *Esag Sênior* é suficiente para notar que a ideia inicial do programa sugerido pelo professor de Ensino de administração e aprendizagem organizacional Mário Moraes, deu certo e alcançou as expectativas. É um curso para pessoas com mais idade, para preparar para a aposentadoria, acolher aquelas já aposentadas, mas também para dar a oportunidade a muitos que nunca vivenciaram o momento da universidade. Com uma carga horária total de 360h em disciplinas obrigatórias e 40h em optativas, sendo desenvolvidas ao longo de um ano, os aprendizados oferecidos pelo *Esag Sênior* superam o valor do diploma que recebem no fim do curso. Além de proporcionar conhecimentos para atuar com voluntariado, profissionalizar-se de algum modo e até mesmo para empreender, o programa ocupa essas pessoas e possibilita a reunião de indivíduos da Idade Madura e Terceira Idade, muitas vezes excluídos pela sociedade por isso.

Para auxiliar na busca e manutenção da qualidade de vida, tanto na Idade Madura quanto na velhice, empresas paraestatais, públicas e privadas desenvolvem ações de orientação e capacitação, para a comunidade em geral, seus servidores e funcionários. Nos últimos tempos houve um avanço da legislação nesse sentido, ao ser previsto, no Estatuto do Idoso, que a preparação para a aposentadoria é uma obrigação a ser estimulada pelo poder público. O Tribunal de Justiça de Santa Catarina é outro órgão que adotou essa prática recentemente. O projeto, que foi encaminhado pela Seção Psicossocial Organizacional, em 2005, previa a identificação do público-alvo, entrevistas, compilação e análise das entrevistas, definição do conteúdo, carga horária, palestrantes, escolha das datas, local e infraestrutura necessária e recursos financeiros (R\$60.000 em média por preparação).

O programa piloto aconteceu em 2006, com

servidores do Poder Judiciário, e obteve êxito e aprovação da Administração do Tribunal. Atualmente desenvolvido pela Divisão de Acompanhamento e Desenvolvimento de Pessoal, foi realizado cinco vezes entre 2007 e 2012. “Buscamos oferecer um apoio para se pensar a vida após o desligamento do trabalho. Quebrar o antigo paradigma de que a aposentadoria é o tempo da ociosidade e reforçar a ideia de que é o momento de transformar sonhos em projetos”, explica Marcelo Parisi, da Diretoria de Recursos Humanos. As atividades do programa acontecem em duas etapas de dois dias cada, em um hotel de Florianópolis, e são direcionadas a 30 servidores de comarcas de todo o estado que estejam a até três anos de se aposentar. Temores e expectativas,



Trabalhadores e aposentados participam do programa de extensão *Esag Sênior*

cuidados com a saúde, aspectos legais da aposentadoria, trabalho voluntário, alimentação, atividade física e qualidade de vida, sexualidade são os temas abordados por profissionais especialistas.

Além de abordar aspectos econômicos da aposentadoria, que muitos ainda desconhecem, programas como o do Tribunal, o *Aposent-Ação* e o *Esag Sênior* promovem o desenvolvimento pessoal e possuem caráter ressocializador, no sentido de reelaborar disposições e comportamentos por meio da internalização de novos conceitos e valores. Os responsáveis pelos programas são unânimes ao dizer que compartilhar atividades grupais com pessoas da própria geração favorece o bem-estar, facilitando a aparição de significados comuns e a ampliação do universo existencial, com a substituição, na maioria das vezes, do tempo vago por um tempo prazeroso. O grupo funciona como suporte social, o que pode também interferir positivamente na solução de problemas, criação de novos laços afetivos. É uma maneira de descobrir ou redescobrir desejos e, principalmente, de ter novos projetos de futuro.

* Para conhecer mais sobre o Estatuto do Idoso e a respeito da Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, artigo 28, a qual trata a preparação para a aposentadoria como uma obrigação a ser estimulada pelo poder público, confira o link: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm

A busca por sonhos adormecidos

A aposentadoria vista como o momento ideal para resgatar hobbies e paixões antigas

Não passa das 7h quando Rosiane dos Santos levanta da cama, troca de roupa e vai em direção à cozinha preparar algo rápido para o café da manhã.

Deixa pronta a mesa para os dois filhos jovens, pega a chave do carro e sai de casa já pensando nas tarefas do dia. Depois de um trajeto de, em média, 15 minutos, chega ao restaurante, cumprimenta com um bom humor invejável os outros funcionários que estão por lá e começa a por a mão na massa. Separa as panelas que vai usar, seleciona os alimentos que irão compor o menu do almoço e divide os serviços entre as sete pessoas que estão com ela na cozinha. Uns são encarregados das saladas, outros das sobremesas, ela coordena todos com maestria.

Arroz branco e integral, feijão, cebola em pétalas com tomate seco, folheado de salmão, picadinho de alcatra com legumes, strogonoff de camarão, linguado grelhado, coxa e sobrecoxa ao molho de ervas. Tudo tem que estar pronto às 11h, quando o *buffet* começa a ser montado. O trabalho é árduo e requer atenção, mas sob os cuidados de uma chef organizada e experiente, não tem como dar errado. Enquanto prova o sal do strogonoff, Rosiane refoga o brócolis no alho e óleo, desliga o feijão que já está no ponto e solta alguma piada que faz todos rirem.

No auge dos seus 53 anos bem vividos, a cena faz com que ela se lembre dos tempos de infância, no interior do estado. De quando ela, com nove anos, ajudava a família, empolgada, nas tarefas da cozinha, em São João Batista, no norte de Santa Catarina. Capricorniana, sempre pensava que podia cozinhar melhor que a mãe e imaginava que seu futuro, de alguma maneira, estaria atrelado ao universo gastronômico. Quem vê Rosiane trabalhar na cozinha do restaurante

Quatro Estações, tão realizada e com os olhos fazendo de alegria, dificilmente iria acreditar que aquela paixão de criança só foi virar profissão há alguns meses.

Ao completar 19 anos, a menina do interior precisava encontrar emprego fixo e começar a dar um rumo à sua vida. Foi quando decidiu fazer um concurso e entrou no *Banco do Estado de Santa Catarina* (BESC). Ao longo dos 29 anos e quatro meses de trabalho na instituição, Rosiane foi escriturária em agência, chefe de setor, assessora do gabinete da presidência, assessora do diretor financeiro, negociadora de mercado, operadora de cartão de créditos. Uma série de cargos que nada tinham em comum com panelas, aromas e sabores. Durante os últimos dez anos no BESC, foi superintendente adjunta na área administrativa. As receitas de doces que sempre a encantaram foram substituídas por 1.500 contratos de locação, aluguel e *software* com os quais Rosiane tinha que lidar diariamente.

Com a incorporação do BESC pelo *Banco do Brasil*, os funcionários aderiram ao *Programa de Demissão Incentivada* (PDI), em que receberam uma boa indenização. Como ocupava uma função estratégica na empresa, Rosiane foi ficando enquanto outros iam embora, mas se planejando financeiramente para quando precisasse sair de vez. Durante os primeiros meses de aposentada, ela decidiu fazer tudo aquilo que sempre havia feito correndo. Sair para passear, ir ao cinema, academia, reformar o apartamento, viajar com os filhos, fazer o almoço com calma, do jeito que sempre gostou. “Aquilo foi me dando um prazer, mas momentâneo. Depois de um tempo, começou a bater um vazio. Foi quando pensei: e agora o que vou fazer?”

Cada vez mais, o momento da aposentadoria

chega para pessoas ainda jovens, que têm condições de continuar trabalhando, ou na mesma área ou em outras atividades que tragam prazer. Uma forma de absorver o tempo livre e de ocupar a mente. É a hora de buscar aqueles sonhos adormecidos, de realizar os projetos deixados para trás por motivos familiares ou profissionais. E Rosiane percebeu que não havia época melhor para ir atrás da razão de grande parte de seus sorrisos na infância. Decidiu estudar gastronomia. “A cozinha para mim é tudo. Quando chego à casa de alguém, é o que mais me chama a atenção. A forma como as coisas estão dispostas, como a comida é apresentada. Sempre foi assim.” Após conversar com uma amiga, proprietária do restaurante *Quatro Estações*, soube sobre um curso de cozinha do Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC).

Quando foi se informar a respeito, em agosto, Rosiane descobriu que o vestibular só aconteceria em dezembro. “Expliquei que queria muito estudar, que não aguentava mais ficar parada. Sentia que ainda tinha muita energia e precisava me sentir útil de algum jeito”. Foi quando o funcionário do IFSC sugeriu um curso de aperfeiçoamento de serviço de vinho, de 180 horas, gratuito, de segunda a quinta durante a noite.

Como era outra paixão sua e, no momento, não tinha nada a perder, ela resolveu encarar o desafio. “Foram quatro meses assim. Ia para aula, voltava, fazia trabalhos, estudava. Achei o máximo ser estudante de novo.” No período livre, a ex-funcionária do BESC olhava as matérias que iriam cair no vestibular no fim do ano. Física, química, matemática – disciplinas que não via há décadas. “Eram 200 candidatos para 30 e poucas vagas. Meus filhos não acreditavam. Por mais que não quisessem me desanimar, sentia que no fundo eles achavam que eu não tinha chance.”

Em fevereiro do ano seguinte as aulas começaram e após ler seu nome na segunda chamada, Rosiane foi para o IFSC sem saber ao certo o que viria pela frente. Quando entrou na sala, tinha um homem da mesma idade, que por coincidência era seu colega do banco, outro de 40 anos e os demais entre 18 e 20 anos. Assustada com a situação, ela participou da primeira dinâmica com o grupo, que consistia em contar um pouco da sua história e das expectativas para o curso. Falou da paixão de infância, que tinha ido até ali por indicação de uma amiga e que queria mesmo era aprender as técnicas. “Aos poucos aquelas aulas foram se tornando uma diversão para mim. De segunda a sexta, das 14h às 18h, ia empolgada para lá. Adotei aquele monte de jovens como filhos.”

Ao longo de um ano e meio de curso, Rosiane participou também de diversas ambientações aos sábados – eventos para um público experimen-

tar as receitas – e de concursos organizados pelo próprio instituto. A parte prática ela tirou de letra. “Nessas aulas, era comigo que todos queriam fazer dupla, porque eu tinha muito traquejo na cozinha. Todo aquele universo eu já conhecia, né? Era engraçado, as professoras nunca me botavam lá atrás porque sabiam que eu ia fazer para os colegas (risos).”

A parte dos trabalhos mais técnicos era o problema. “Me atrapalhava com a tecnologia. Até usava no BESC mas era voltado para questões corporativas. Essa foi a vantagem de estar no meio de jovens, eles sempre me ajudavam com isso.” Com um sorriso no canto da boca, ela relembra das tardes que levava o grupo a sua casa, para fazer trabalho. Enquanto cozinhava para eles, ditava a parte teórica, e eles iam escrevendo, colando as fotos e formatando no computador. “A experiência foi incrível. Curti muito aquilo tudo. Era a única pessoa que tinha canetinhas de seis cores diferentes.”

As aulas terminaram em abril e para se formar era preciso fazer estágio em algum restaurante. A amiga dona do *Quatro Estações* insistiu para que ela o fizesse lá e Rosiane topou. Depois de 180 horas de experiência prática no local e do relatório pronto, ela sentiu que queria mais. Decidiu mandar e-mail para chefs renomados, os quais admirava, como Claude Troisgros, Alex Atala, Roberta Sudbrak. “Pedia para ficar um mês com eles no restaurante. Não precisavam me pagar nada, só me deixar estar lá, aprendendo mais”. Fim de junho, numa sexta-feira, recebeu a resposta de um deles pedindo mais informações. A alegria tomou conta, mas por pouco tempo.

No dia seguinte, ajudando na organização da festa junina da família, Rosiane caiu de uma cadeira, fraturou o rádio, rompeu o ligamento da mão direita e perdeu uma das grandes oportunidades de sua vida. “Para mim o mundo desabou naquela hora. Minha cabeça fervilhando, mil planos em mente. Quando o médico disse que precisava de cirurgia, botar placa de titânio e não sei quantos parafusos, só pensei: nunca mais vou cozinhar de novo.”

Seis meses de fisioterapia, exercícios com peso em casa, academia. “Foi um período obscuro na minha vida. Queria fazer as coisas e não conseguia. A minha cabeça não aceitava aquilo, meu braço tinha que obedecê-la.” Em dezembro, depois de perceber a angústia e sofrimento de Rosiane com a situação, o médico resolveu dar alta. Disse que a mão direita nunca mais seria a mesma, que sentiria dor, mas que era pra ela fazer o que quisesse. Nessa época, a “cumadre” do restaurante disse que iria abrir uma filial em fevereiro, no bairro Santa Mônica, e perguntou se ela estaria disposta a trabalhar lá, ser chef de co-

“Aquilo foi me dando um prazer, mas momentâneo. Após um tempo, começou a bater um vazio. Foi quando pensei: e agora, o que eu vou fazer?”



Rosiane encarou o vestibular e agora vive o sonho de ser chef

zinha. Não foi preciso pensar muito, aceitou no mesmo minuto, mas no fundo ficou com medo de não dar conta.

O restaurante acabou sendo inaugurado só em junho, mas desde abril Rosiane fez treinamento na matriz. “Durante o tempo em que melhorei da mão e a filial não abria, fiquei muito agoniada. Sentia uma energia, uma vontade louca de fazer algo, de produzir”. Para alegria da ex-bancária, essa angústia foi passageira e, após algum tempo, sua rotina mudou completamente.

Rosiane chega às 8h e sai perto das 17h. Coordena os outros funcionários e prepara a parte mais sofisticada do menu. Às 11h monta o *buffet*, escreve o nome de cada prato nas plaquinhas e substitui o avental e a touca pela doma de chef de cozinha. Em ponto, 11h15, ela vai para perto da porta atender os clientes. Enquanto eles chegam e se servem, diz o que está acabando para alguém repor. Quando o ambiente fica mais tranquilo, senta para almoçar e fazer a lista de pedido do hortifrúti para o dia seguinte. De segunda a sábado é assim. No domingo? “É meu único dia de folga. Aproveito para passear com os filhos, faço almoço para a família toda também. Não cozinho porque gosto de comer, e sim porque outros gostam.” É desse jeito que acontece quando se faz algo que realmente dá prazer.

Nem sempre quem se aposenta quer parar de trabalhar. De acordo com dados do IBGE, a volta dos aposentados ao mercado está num pro-

cesso ascendente. De 2000 para 2011, o número de parcialmente “inativos” que desempenham alguma atividade econômica subiu 63%, de 3,3 milhões para 5,4 milhões. Isso acontece porque muitas pessoas se aposentam com energia e capacidade de continuar produzindo, o que é saudável, pois os benefícios de um trabalho durante os anos de aposentadoria podem acrescentar mais de uma década na vida das pessoas, segundo Dr. Ken Dychtwald, neurologista e autor do livro *Age Power: How the 21st Century will be Ruled by the New Old*. Chegou ao fim aquela época em que a palavra *aposentadoria* significava o término de uma vida produtiva. Atualmente ela é vista como um ponto de transição. O trabalho é uma forma de os mais velhos manterem mente e corpo ativos, proporcionando interação social, além de ser um momento para se dedicarem àquilo que gostam de fazer.

Do ensino ao canto

Outra aposentada corajosa que resolveu ir atrás de sonhos antigos é Regiani Parisi de Freitas. Formada em Pedagogia, com especialização em administração escolar e em dificuldades de aprendizagem, Regi – como é chamada pelos amigos – atuou na Educação Infantil durante toda a sua vida profissional. De forma planejada, ela trabalhou exatamente até o dia em que completou todos os requisitos necessários (50 anos de idade e 35 anos de contribuição) para deixar um dos seus locais favoritos, o *Núcleo de Desenvolvimento Infantil* (NDI) da UFSC. “Me aposentei com a ideia de me dedicar a tantas coisas que ao longo da minha vida de trabalho, de mãe, esposa e dona de casa, fui colocando na gaveta.” E a música estava no topo dessa lista, mas antes era preciso descansar um pouco. Dedicção exclusiva, crianças, reuniões de professores e salas de aula são sempre cansativas.

O primeiro mês aposentada foi como um período de férias, em que Regi se permitiu dormir até mais tarde, comer mais devagar, arrumar a mesa da cozinha do jeito que gosta, ver filmes, bordar algumas toalhas, encontrar-se com gente que não via há anos. “Avisei a família toda que precisava daquele momento para mim. Foi como uma espécie de desintoxicação de toda a correria dos últimos tempos. Um período muito importante, experimentando a sensação de me afastar do NDI.” Passado aquele mês, foi em busca das coisas que tinha se proposto a fazer no seu planejamento pessoal, como se dedicar ao mundo musical.

Apesar da experiência com violão, que era colocada em prática quando Regi se empolgava para cantar para as crianças, ela sentiu que precisava estudar mais, principalmente os aspectos técnicos do canto. Foi até o Coral da UFSC, participou de uma seleção e entrou. “O coral é uma escola. A Mirian Moritz, que é a regente, é uma artista, uma professora nata. Aprendi muito

com ela.” Quando estava há quase um ano com o grupo, recebeu a proposta para participar da banda *Sabor Brasil*, fundada em 2008 por amigos com um mesmo interesse: resgatar os clássicos da bossa nova. Uma prima tinha sido convidada para entrar no lugar de uma cantora que havia saído, mas não tinha interesse. “Ela falou para a pessoa: ‘tenho uma prima que acabou de se aposentar, tá feliz da vida, só quer cantar. E ela tem o mesmo timbre de voz que eu.’”

Eram 32 músicas para aprender em menos de um mês, para a estreia, que aconteceria em junho de 2011. “Dei graças a Deus que já estava aposentada. Fui atrás de professora particular, para rever técnicas antigas do canto popular, que eram diferentes das que eu via no Coral.” Os ensaios com o pessoal da banda acontecem quinzenalmente, num estúdio. Mas não para por aí. É material para estudar em casa, vozes para tirar, projetos para ir atrás de patrocínios, produção dos shows. Tudo isso fica a encargo de Regi, uma das duas aposentadas do grupo de 17 pessoas que compõem a banda. O número alto de componentes, todos vocalistas, serve tanto para diferenciar os arranjos, quanto para evitar que a falta de algum integrante comprometa o desempenho do grupo. Além da realização pessoal, a banda propiciou a Regi o encontro com vários artistas conhecidos do Rio de Janeiro, como o *Quarteto em Si*, *MPB4* e Jair Rodrigues.

Quem canta com o coração quer sempre mais. Apesar de participar da *Sabor Brasil*, Regi sentia vontade de resgatar uma tradição da Ilha: os tempos das serestas. Na época, os cantores iam às janelas fazer serenatas para as meninas, ou vice-versa. Decidiu buscar pessoas que tivessem essa memória musical, que conhecessem as músicas da época das serestas, e juntou amigos mais velhos que gostaram da ideia. “Agora temos um grupo, o *SERESTAR*. A proposta do nome era a de sermos exatamente tudo que queremos ser naquele momento, já que todos gostam de cantar, mas nenhum é profissional. E o estar é de estar fazendo aquilo que mais amamos.”

Mais emocionante ainda é homenagear os antigos seresteiros da cidade. Ir às casas deles, cantar, relembrar. E o grupo faz isso. Formado por nove pessoas, eles se encontram quinzenalmente para ensaiar, mas também têm material para estudar em casa. São contratados para fazer aniversários, festas, onde entram cantando, normalmente para pessoas de mais idade, as que valorizam esse tipo de trabalho.

Incentivada pela família desde o começo dessa nova fase da vida, Regi não poderia estar mais realizada com a sua aposentadoria. Grande parte dessa satisfação ela relaciona ao fato de terminar algo de maneira concreta. “O mais legal nesse período é que, para mim, ficou claro que fechei um ciclo, porque me despedi de tudo com muita gratidão, pelo meu tempo de trabalho, pela instituição.” Em relação aos amigos do NDI, conti-

nuam sendo cultivados, “porque senão a gente passa a não existir”, defende. Participa de todos os eventos que acontecem lá e tem o grupo das aposentadas, onde estão sempre se reunindo. “Estou muito contente e isso só foi possível porque vinha me planejando há um tempo. Sempre me dediquei ao trabalho, queria sair de bem com ele. Me aposentei na hora certa, no auge da minha tranquilidade. Entreguei carta pessoalmente a cada pessoa da UFSC da qual eu queria me despedir. Foi todo um ritual para sair satisfeita, então não tem como não estar legal agora”.

O cenário composto por mais velhos na ativa é cada vez mais visível na sociedade. E não se trata apenas de observar isso ao nosso redor. Dados da *Pesquisa Mensal de Emprego* do IBGE mostram que, em 2013, a faixa etária que mais cresceu na População Economicamente Ativa (PEA) - aquela com mais de dez anos de idade e apta para

o trabalho – foi justamente a de pessoas acima de 50 anos. Segundo a psicóloga e professora da Universidade de Coimbra (Portugal), Margarida Pedroso, uma das conferencistas do *Congresso Brasileiro de Orientação para Aposentadoria*, que aconteceu em setembro em Florianópolis, os aposentados podem e devem continuar no mercado de trabalho, se for por vontade própria e com saúde. No entanto, as práticas laborais devem acontecer em horário reduzido, para que haja tempo livre para o lazer, relacionamentos, familiares e outros projetos não ligados à vida profissional.

Gastronomia, música, literatura, cinema, esporte – independentemente da área, as atividades na fase da aposentadoria podem ser consideradas como verdadeiros antídotos contra a depressão. Ao mesmo tempo em que favorecem a incorporação de novas opções de identidade social, também reforçam a questão da autoimagem e autoestima. Entre curtir a vida e voltar ao mercado de trabalho, há muitos aposentados, como Rosiane e Regi, que preferem os dois. Isso mostra que, se for de uma maneira bem planejada, é possível sim alinhar diversão à atividade profissional. Uma alternativa para substituir o estresse por algo prazeroso, fazer o que mais gosta sem se preocupar.



Educadora aposentada hoje canta clássicos da MPB

“Avisei a toda família que precisava daquele momento para mim. Foi como uma espécie de desintoxicação da correria dos últimos anos”

Fazer o bem faz bem

Prazer, realização e reconhecimento atraem aposentados para o trabalho voluntário

Os livros, gibis e revistas, devidamente organizados nas estantes de estilo açoriano, não poderiam casar melhor com o canto dos passarinhos e o verde das árvores que se observa através da janela aberta. Vento fresco, sombra e calma. As segundas-feiras são sempre assim, há exatos dois anos e meio. A música ao fundo e a natureza daquela casa em Santo Antônio de Lisboa compõem o cenário ideal para o trabalho desenvolvido na *Biblioteca Caminho de Dentro*.

Durante os 35 anos em que atuou como professora das séries iniciais, Denise Buss pensava em continuar, de alguma maneira, o trabalho com crianças quando chegasse o momento da aposentadoria. Uma atividade voluntária, relacionada ao mundo dos livros. “Acho que é tão fácil fazer algo por alguém, e sempre acreditei que a leitura é tudo na formação de uma criança”. Aposentada do Colégio de Aplicação da UFSC há seis anos, ela tinha uma ideia em mente, queria colocá-la em prática, mas faltava o lugar.

Chegar a casa toda semana com uma caixa cheia de livros e não ter lugar para guardá-los era algo que a incomodava. Não se conformava em não usar mais aquelas obras literárias que tinham sido tão importantes em sua vida e de seus filhos. Foi quando, após reformar a casa, separou um espaço para funcionar a *Biblioteca Caminho de Dentro*, um ambiente para trabalhar a leitura com as crianças da comunidade. “Se alguma delas um dia disser que começou a gostar de ler porque tinha uma professora na sua rua que emprestava e lia livros, eu já ficarei muito satisfeita.”

Além do empréstimo de livros ao pessoal de Santo Antônio de Lisboa, Denise também recebe às segundas-feiras, das 9h às 12h e das 14h às 17h, crianças e adolescentes para desenvolver a leitura

e a interpretação de texto. Escolhe alguma obra para ler em grupo e prepara atividades que exercitem o pensar. “Muitos alunos têm dificuldades e não gostam de ler. Olham as figuras dos livros, leem sílaba por sílaba, mas não entendem nada. Quem é que vai gostar de ler assim? Mas se tu contas uma história, qualquer criança vai adorar.”

Hoje em dia, as amigas da professora aposentada não lhe dão mais presentes de aniversário, e sim livros infantis - novos ou aqueles que tinham em casa e não usavam. Para fazer o controle da quantidade de obras e dos empréstimos que são feitos, Denise conta com o auxílio do programa virtual *Minibiblio*, que permite cadastrar os livros e os usuários.

Atualmente a biblioteca é composta por 407 revistas/gibis e 1.397 livros (crônicas, romances, poesias etc). Todos são identificados por etiquetas coloridas, em que cada cor corresponde a uma faixa etária escolar, para facilitar no momento em que as crianças vão escolher qual levar para casa.

No caderno de registros das pessoas que por ali passaram encontram-se 50 nomes, de crianças, jovens e até adultos. Alguns marcam presença toda segunda-feira e participam dos momentos de leitura; outros não puderam mais comparecer, pois se mudaram para bairros mais longe. Tem também os que aparecem somente para pegar livros emprestados e aqueles que recebem atenção individual por motivo de dificuldade de aprendizagem. Entre esses, um menino que mora na rua de Denise, com problemas familiares e notas baixas. “Não dou aula particular, mas leio um livro em voz alta com ele, pegamos o caderno e ele vai fazendo resumo de cada capítulo. Assim consegue entender o que está lendo.”

Dobraduras, perguntas e respostas, cruzadi-



Professora aposentada trabalha a educação com crianças



Criatividade e carinho na hora de incentivar à leitura

nhas, charadas e adivinhações. Denise pensa em maneiras de inovar as atividades didáticas para que os alunos fiquem, assim como ela, encantados com o mundo dos livros. “Criar o gosto pela leitura não é fácil. É uma batalha com a tecnologia e suas mil ofertas hoje em dia. Mesmo a criança mais carente tem televisão e celular em casa, às vezes até *tablet*. Tento tornar esse momento na biblioteca o mais agradável possível, mostrar que também podem se divertir aqui.” Apesar de algumas adversidades, as expectativas que tinha com a ideia desse trabalho estão sendo superadas. Para Denise, nada melhor do que o reconhecimento das famílias e das próprias crianças e também poder perceber as melhorias no aprendizado, segunda após segunda.

Hoje, ao passar na frente de um sebo, ela não se contém e sempre acaba levando alguma obra infantil para a coleção. “É até engraçado, passei

a conhecer tão bem cada aluno que agora fico comprando de acordo com seus gostos e preferências.” Em cada livro, Denise cola na folha de rosto uma mensagem relacionada ao poder da leitura e da imaginação.

E o carinho e dedicação com que realiza seu trabalho não param por aí. Cada criança recebe uma bolsa de pano, personalizada com o logo da biblioteca, feita à mão pela eterna educadora. Ler faz bem e, quando é assim, torna tudo mais prazeroso ainda. “Para mim, o que faço parece ser tão pouco, mas vejo que para eles é algo com um valor enorme.”

Por questões religiosas, ou de crescimento pessoal, bem estar e satisfação, ocupação do tempo livre, às vezes até mesmo para pagar alguma promessa – as motivações que levam as pessoas a realizarem trabalhos voluntários são inúmeras e das mais diferentes naturezas. Em constante crescimento no mundo todo, o voluntariado é uma forma de participação social pela qual a pessoa oferta, livremente, uma parte do seu tempo para beneficiar outros indivíduos, grupos ou organizações, sem receber uma retribuição financeira para isso.

No cenário brasileiro, a história do trabalho voluntário está fortemente relacionada à caridade e à filantropia. Começou em 1543, com a criação da primeira *Santa Casa de Misericórdia*, irmandade responsável por tratar e sustentar enfermos e inválidos. A fundação da *Cruz Vermelha* no país, em 1908, foi outro fator que contribuiu para que esse tipo de trabalho estivesse relacionado a preceitos religiosos. Reconhecida pelo governo como sociedade de socorro, é considerada uma instituição modelar. Nos tempos de guerra, era responsável por auxiliar os feridos em campos de batalha e, em tempos de paz, prestar ajuda a vítimas de catástrofes e desastres naturais.

Entre os adeptos do voluntariado, a participação dos aposentados merece destaque. É cada vez mais comum o envolvimento em causas sociais, uma forma de ajuda mútua, em que essas pessoas de mais idade auxiliam outras e ao mesmo tempo se sentem úteis. Um mecanismo para se manterem ativas e se afastarem do preconceito muitas vezes causado pela aposentadoria. Segundo a psicóloga e professora da Universidade de Coimbra (Portugal), Margarida Pedroso, conferencista do *Congresso Brasileiro de Orientação para Aposentadoria*, realizado em setembro de 2014 em Florianópolis, “é uma prática que proporciona prazer, gratificação, realização, reconhecimento social. Além disso, essa troca também favorece a saúde e a qualidade de vida dos voluntários.”

“Criar o gosto pela leitura não é fácil. É uma batalha com a tecnologia e suas mil ofertas. Tento mostrar que também podem se divertir aqui”

Sob os cuidados de um psicólogo

As segundas-feiras também são um dia importante na vida do psicólogo Bruno Werneck de Paula. É nesse período que ele se dispõe a ajudar o próximo e continuar o processo de realização e aperfeiçoamento enquanto ser humano. São as tardes em que faz trabalho voluntário com pessoas com alguma deficiência, física ou mental. O momento quando ele esquece que tem 54 anos e se sente como na época da juventude. Horas em que se desliga do restante do mundo para estar ali por inteiro.



Após se aposentar do BESC, Bruno faz trabalho voluntário com pessoas deficientes

“Brinco que o meu pagamento é o retorno que eles dão para mim, essa amizade. Não tem preço que pague”

A partir das 14h30, um grupo formado por 25 pessoas chega de van na Associação Esportiva e Social de Florianópolis (Astel) para realizar as atividades propostas para o evento especial da semana. O mais novo com 26 anos e o mais velho com 52, todos estão curiosos e empolgados para a oficina de que irão participar, coordenada por

uma artista plástica que se disponibilizou a trabalhar com eles durante aquela tarde.

Sob os cuidados de Bruno e de outros três voluntários, a turma senta-se em bancos ao redor de uma mesa retangular para ouvir com atenção as orientações da artista convidada.

Eles começam a folhear revistas de diferentes gêneros, em busca de alguma foto que lhes chame a atenção. Praias, montanhas, florestas e ambientes com neve são os cenários preferidos. Depois de escolhidas as imagens, o grupo tem a tarefa de reproduzi-las à sua maneira, com a opção de fazer colagens, pinturas, desenhos ou o que mais a imaginação desejar. Alguns ficam em dúvida, gostam de uma, mas acham que não conseguirão elaborar nada parecido e pedem a opinião do psicólogo. “Essa está linda. Não tem problema se achar difícil. Ninguém aqui é artista. Cada um desenha do jeito que conseguir.”

Durante a atividade, Bruno passa pela mesa, com olhar atencioso, orientando um por um. Segura o papel de um dos educandos – como são chamados no projeto – para facilitar o processo de contorno de uma concha. Ajuda outra a escolher os lápis mais bonitos para colorir a imagem. Pergunta se está tudo certo, oferece ajuda. A dedicação e o capricho com que realizam aquela atividade ficam nítidos nas expressões refletidas no rosto de cada um. E com Bruno não é diferente, a admiração e o carinho, ao vê-los trabalhar com tanta concentração, contagiam o ambiente. “São momentos como esse que fazem a vida valer a pena”.

Formado em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), com especialização em Gerência de Recursos Humanos, Bruno só teve um emprego na vida, no Banco do Estado de Santa Catarina (BESC), onde trabalhou por 31 anos. Desde que começou, foi analista de recrutamento de seleção, analista de recursos humanos, chefe de seção e, nos últimos 15 anos da carreira, foi enquadrado como psicólogo. Quando faltavam quatro anos para se aposentar, em 2008, começou a se planejar financeiramente para que pudesse vivenciar bem essa nova etapa da vida.

No primeiro ano de aposentado, ele fez trabalhos esporádicos de consultoria, como autônomo, mas percebeu que não era isso que queria. Ao conversar com um amigo, que atuava em uma das primeiras ONGs do Brasil, no bairro Caixa d’Água, ficou interessado na questão do voluntariado. O amigo o chamou para trabalhar na creche junto com ele, disse que tinha um escritório e precisava de alguém para organizar a parte de Recursos Humanos. O psicólogo aceitou, ficou quatro meses, mas não gostou pois a atividade que realizava era a mesma que fazia no BESC.

Ainda com a vontade de fazer algo pelo próximo, Bruno acessou um portal na Internet onde tinha oportunidades de trabalho volun-

tário no estado inteiro. Após algum tempo de pesquisa, interessou-se por uma vaga no *Instituto Guga Kuerten* (IGK), resolveu se candidatar, fez uma entrevista e foi aceito. Em agosto de 2009, começou a trabalhar na instituição com o *Grupo Inclusivo*, formado por pessoas autistas, esquizofrênicas, com Síndrome de Down e outros tipos de deficiência.

Os encontros acontecem quinzenalmente às segundas-feiras no período da tarde, no bairro do Estreito, ao lado da *Cooperativa Social de Pais e Amigos de Portadores de Deficiência* (Coepad), onde o grupo já participa semanalmente do processo de reciclagem de papel. As atividades do *Instituto Guga Kuerten* são preparadas por uma equipe formada por psicólogo, educador físico, pedagoga e assistente social, que se reúnem anteriormente para fazer um planejamento, pensar em um tema e práticas relacionadas a ele.

Na maioria das vezes são realizadas duas oficinas, uma cultural e outra esportiva. Apesar das limitações pessoais, todos são participativos e respondem bem às atividades. Além dos encontros com o *Grupo Inclusivo*, há reuniões com o restante dos profissionais, quando eles avaliam as atividades desenvolvidas no projeto na semana anterior e planejam a seguinte. Pontos positivos, negativos, sugestões para o próximo encontro são alguns assuntos que entram em pauta. Fora das salas de reunião também acontecem capacitações, passeios, festas juninas e o *Encontrão*, evento preferido do grupo, que acontece uma vez por ano com uma programação especial, envolvendo música, esporte, artes e gastronomia.

Muito mais gratificante do que pagamento financeiro, Bruno diz que o trabalho voluntário lhe proporcionou um grande aprendizado pessoal em relação aos educandos. “Muitas vezes eles são vistos apenas como seres frágeis e incapazes, mas dentro dos limites eles têm capacidade sim. O mais importante é que se esforçam e não se veem como deficientes”. Quando é para dar bronca o psicólogo dá, mesmo naqueles mais manhosos. O tratamento acontece de forma normal, para tentar quebrar preconceitos existentes em relação a eles.

Ao longo de cinco anos de trabalho, a evolução dos educandos é notada por todos que fazem parte das suas rotinas. “Uma das mães me contou que quando o filho era menor e foi diagnosticado como autista, há 20 anos, não havia tratamento aqui e tiveram que ir para Porto Alegre. Ela vive agradecendo meu trabalho, porque melhorou até a autoestima do filho”. Ao planejar as atividades, a equipe do IGK procura desenvolver a parte motora, psicológica e principalmente a autonomia de cada um. “Como temos educandos de 40 anos, os pais são mais velhos e algumas

vezes eles mesmos limitam os filhos, que acabam absorvendo isso e crescem com a ideia de que são incapazes.”

Além de ter seu trabalho reconhecido e valorizado, Bruno gosta da sensação de poder relembrar os tempos da juventude. “Quando estou com eles, me sinto da mesma idade porque muitos têm a idade das minhas filhas, aí eu penso como jovem, me sinto jovem, isso me anima e me rejuvenesce. Conversamos de igual para igual, tenho todos no *Facebook*, eles me mandam bilhetinho, contam sobre os namorados.”

A relação entre o psicólogo e os educandos não poderia ser melhor. “Me sinto muito bem naquele ambiente. Brinco que o meu pagamento é esse retorno que eles dão para mim, essa amizade. Não tem preço que pague.”

As sensações proporcionadas pelo voluntariado são diversas, e talvez justifiquem o crescente número de pessoas que aderem a essa causa. Enquanto alguns aposentados preferem usufruir o tempo livre para descansar e curtir a família, outros como Denise e Bruno resolvem se dedicar ao trabalho voluntário, por acreditarem ser uma forma de dar um novo sentido à vida. Os dois, com idade rumo aos 60, têm intenção de continuar com seus projetos por muitos anos, o que é considerado algo positivo.

A *Organização das Nações Unidas* (ONU), através das propostas do *Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento*, coloca a participação dos idosos na sociedade, por meio da realização do voluntariado, como um dos objetivos e compromissos a serem adotados pelos países preocupados em manter uma sociedade para todas as idades.

Vista, diante de uma sociedade capitalista, como um período de diminuição da capacidade física, a fase da aposentadoria é encarada muitas vezes como um marco negativo, porque ainda há o estereótipo do aposentado como alguém inútil socialmente. O excesso de tempo livre - sonho de muitos - também pode ser responsável por diminuir a satisfação pela vida e deixar a saúde mais vulnerável, de acordo com a geriatra Dra. Juliane Ferrari. “Para muitos aposentados, o voluntariado é uma ferramenta que possibilita que se sintam ativos e úteis na sociedade. E essa prática ainda atua como um mecanismo conservador da saúde e da qualidade de vida.”

Os benefícios de realizar trabalho voluntário em uma fase de mais idade não são só percepções notadas por profissionais da área da saúde. Algumas pesquisas realizadas no exterior confirmam esta hipótese. Um estudo transversal realizado no Departamento de Psicologia da Universidade Chinesa de Hong Kong, em 2005, analisou as diferenças demográficas e psicossó-

“Como temos educandos de 40 anos, os pais são mais velhos e às vezes eles limitam os filhos, que crescem com a ideia de que são incapazes”

ciais entre idosos voluntários chineses e os não-voluntários.

Após serem entrevistados 501 idosos aposentados (328 voluntários e 173 que não eram), o estudo mostrou que aqueles que praticavam o voluntariado reportaram maior autoeficácia, melhor saúde física e satisfação com a vida e menor índice de depressão, comparados aos demais.

Nada melhor para comprovar essa teoria do que um exemplo próximo da realidade brasileira. Nascido na cidade de Monte Alto, no interior de São Paulo, Antônio Molina Munhoz trabalhou com o pai durante a adolescência como carpinteiro. Ao completar 18 anos foi morar na capital paulista, se formou em Contabilidade e atuou numa indústria conhecida durante 25 anos.

Ao se aposentar, recebeu uma proposta de um amigo do mesmo grupo cristão (Testemunhas de Jeová): mudar-se para Florianópolis para realizar trabalho voluntário com obras de construção no estado catarinense. Cansado do estresse e da loucura das ruas paulistanas, resolveu aceitar a proposta, em busca de mais tranquilidade e qualidade de vida. Conversou com a família, que concordou com a mudança, vendeu o apartamento em São Paulo, comprou um terreno pequeno no bairro Jardim Atlântico, construiu uma casa e se mudou para o Sul, em 1995, com a esposa e o único filho.

No início o trabalho acontecia esporadicamente, cerca de três vezes por ano, em que ele se juntava a outros voluntários durante 16 dias para construir espaços religiosos, como salões para estudar a bíblia. Além do próprio ambiente, montavam os banheiros e 150 cadeiras, para o público assistir às reuniões no local. As solicitações cresceram, e ele e o grupo foram para cidades como Balneário Camboriú, Araranguá, São Joaquim e Tubarão participar de outras obras.

Atualmente o trabalho de construção é coor-

“O trabalho é cansativo, mas não é a correria de antigamente, quando os grupos não tinham funções específicas. Ainda me sinto muito disposto e com energia, por isso não quero ficar só em casa”

denado em 40 dias e dividido em 30 grupos, cada um com uma tarefa específica. O primeiro faz os furos, o próximo os alicerces, o outro levanta as paredes, e o grupo do qual seu Antônio, como é chamado pelos amigos, faz parte é responsável pela cobertura/telhados. “Depois tem o pessoal do reboco, dos muros e assim por diante. Alguns grupos ficam só dois dias nas obras, depende da função. O meu é um dos que demora mais, nor-

malmente são quatro dias inteiros.”

Os trabalhos, na maioria das vezes, são realizados em outras cidades do estado. Seu Antônio vai com mais duas ou três pessoas de carro, rateiam a gasolina, e quando necessário revezam a direção também. “Geralmente vamos na quarta e voltamos no domingo à noite ou na segunda, depois de entregar o salão completo.” A hospedagem é disponibilizada aos voluntários, mas os demais custos são bancados por eles próprios, o que não é considerado um problema. Nem mesmo a idade, 76 anos, desanima o paulista. “O trabalho é cansativo, mas não é a mesma correria de antigamente, quando os grupos não tinham funções específicas. Ainda me sinto muito disposto e com energia, por isso não quero ficar só em casa.”

Quando não está viajando, aproveita o tempo para fazer trabalho de evangelização, ajudar as pessoas a entender a bíblia.

Junto a algum colega ou às vezes sozinho, ele visita casas da comunidade, “não para pregar uma religião, mas explicar como podemos confiar nesse manual tão importante que Deus fez para nós”. Testemunha de Jeová desde 1949, seu Antônio está acostumado a ter portas fechadas na cara. “A maioria não aceita, acha que eu estou pregando outra religião. Mas felizmente tem pessoas com a cabeça mais aberta, que entendem que não se trata de religião e sim de sobrevivência. A crença básica é que em breve a terra vai se transformar no paraíso, mas enquanto não chega, nós estamos envelhecendo.”

Seu Antônio não tem reclamações em relação à fase de envelhecimento, não consegue se imaginar parado. Além das construções por todo o estado e do trabalho de evangelização no bairro, ele ajuda a esposa nas tarefas de casa, principalmente com os serviços de manutenção, faz compras no supermercado, participa de um projeto de atividade física para a terceira idade. Uma rotina agitada, contrastante com o ambiente tranquilo em que decidiu morar. “Em São Paulo era bom para ganhar dinheiro, mas estava muito atormentado lá. Florianópolis é um lugar para se viver, para vivenciar a fase da aposentadoria. Não poderia estar mais realizado com a minha vida nesse momento.”

** Referência do estudo realizado na China com idosos voluntários:*

WU, A. M. S.; TANG, C. S. K; YAN, E. C. W. Post-retirement voluntary work and psychological functioning among older Chinese in Hong Kong. Journal of Cross-Cultural Gerontology, v. 20, p. 27-45, 2005.

** Para conhecer mais a respeito do Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento, acessar o site: http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_manual/5.pdf*

Só não vale enrugar a alma

Envelhecimento é uma conquista, mas ainda carece de políticas públicas

Sem nenhum minuto de atraso, eles chegam pouco antes das 8h, uniformizados de camiseta azul, com seus colchonetes de ginástica embaixo do braço e garrafinhas coloridas de água na mão. Enquanto a professora entra na sala, liga o som e faz a chamada, o grupo se organiza em círculo para começar o alongamento.

Puxa aqui, empurra ali, estica no alto, encosta no chão, faz polichinelo. A série de aquecimento é longa, mas a disposição com que o grupo realiza os exercícios é muito maior do que a de alguns jovens. São 23 pessoas da terceira idade que se reúnem, sob a orientação de uma educadora física, em busca de uma vida mais saudável e com qualidade para encarar as adversidades que aparecem com o passar dos anos.

A pedido do gerente de uma rede de supermercados da capital, que queria se envolver de alguma maneira com esporte e saúde, o educador físico e assessor esportivo Leonardo Marmitt resolveu elaborar um programa que aliasse atividade física à terceira idade. Em 2008, quando o projeto piloto deu certo na matriz, a maioria das lojas da rede também aderiram à iniciativa. “Mais do que proporcionar melhorias na qualidade da vida dos participantes, a ideia era a de que eles pudessem pertencer a um grupo, se conhecer, estar junto, criar um novo vínculo. A questão da relação social é muito importante nessa fase.”

Hoje o projeto, que é gratuito e aberto à comunidade, funciona em cinco lojas: Beiramar, Santa Mônica, Ingleses, Capoeiras e Jardim Atlântico. Alguns requisitos são necessários para se inscrever, como ter 60 anos ou mais e estar apto para a prática de exercícios físicos, comprovando por meio de atestado médico. O total de pessoas em cada grupo é 30, mas existe um con-

trole de frequência, em que não se pode faltar mais de oito vezes por ano, senão perde a vaga. Como seria difícil realizar o trabalho com só um educador, Leonardo selecionou outras três profissionais da mesma área para dividir a coordenação das turmas.

Alongamentos, caminhadas, exercícios que trabalham a resistência cardiovascular, atividades cognitivas e de tempo de reação fazem parte da rotina dos participantes do projeto. Tudo isso ao som de músicas empolgantes, para combinar com o alto astral e motivação do grupo. Os encontros, que acontecem duas vezes na semana, com duração de uma hora cada, se realizam no próprio supermercado, geralmente no estacionamento ou em alguma sala ampla, onde ficam guardados equipamentos como cordas, pesos e bolas. Homens e mulheres, aposentados ou trabalhadores, todos encaram o projeto não como um lazer, mas como um compromisso, que não podem e nem têm vontade de faltar.

Quando a professora e educadora física Annelise Vale Pereira chega para a aula, uma dupla de senhoras vem lhe contar, animadas, que o médico deu parabéns porque todos os exames de rotina estavam melhores. Ambas atribuem o elogio ao projeto e à dedicação e trabalho de Annelise. “Fico tão feliz em ouvir isso, porque sei que além dos benefícios para a saúde física, há ainda a questão social e mental. Convivo com mais de cem idosos, há cinco anos, e vejo que quanto mais ocupados eles estão, mais bem-estar apresentam.”

As melhorias na flexibilidade, fortalecimento e resistência se tornam pequenas se comparadas ao prazer que sentem em função daquele convívio social. “Eles começaram aqui como desconhecidos e hoje fazem compras no supermercado

juntos, se encontram para tomar café, organizam festas temáticas e até viagens em grupo. Vai além do ambiente do projeto.”

O planejamento das aulas é sempre realizado com base no conhecimento da educadora física, mas o *feedback* dos alunos influencia na programação também. “Sempre tento aliar fortalecimento a algum exercício aeróbico. Mas as aulas de dança, por exemplo, não agradam a todos então tento diversificar. Eles fazem abdominais, treinamentos funcionais, circuitos, caminhada, atividades lúdicas.”

Ao fazer as avaliações do projeto, os profissionais reparam que os ganhos propiciados pela questão social ainda conseguem ser maiores do que em relação à condição física. “É claro que ganham condicionamento, força específica, mas esse caminho de não-morte é o principal. Antes ficavam em frente à TV o dia todo, sem o que fazer, sem perspectiva. Tenho vídeo de uma senhora chorando e me agradecendo essa oportunidade, por tê-la tirado de casa, dado um novo sentido à vida, fazer sentir-se mais jovem.” E essa última questão parece ser fundamental entre os mais velhos.

Se a lendária Fonte da Juventude, da mitologia greco-romana, responsável por rejuvenescer aqueles que bebem de sua água mágica, existisse atualmente, não há dúvida de que haveria fila de espera entre os brasileiros. Não há quem não fique contente ao ouvir a frase: “Você parece muito mais novo”. Isso acontece porque o estereótipo de que pessoas jovens são mais bonitas ainda é muito forte na nossa sociedade, o que acaba criando um preconceito em relação aos mais velhos, comenta a psicóloga e professora da Universidade de Coimbra (Portugal) Margarida Pedroso. “Todos nós discriminamos de alguma maneira, às vezes até mesmo

O estereótipo de que pessoas jovens são mais bonitas ainda é muito forte, o que acaba criando um preconceito em relação aos mais velhos

sem perceber, baseados em nossos medos e temores. Temos discursos de inclusão e práticas de exclusão.” E como já dizia Einstein, é mais fácil dividir um átomo do que destruir um preconceito.

Encarar o processo de envelhecimento na sociedade atual não é considerado uma tarefa fácil. Além de toda a discriminação sofrida pela terceira idade, a psicóloga portuguesa reforça que muitas vezes ainda há questões como o sentimento de solidão, baixa autoestima, perda de autonomia e o estranhamento com o próprio físico. Para Simone de Beauvoir, escritora, filósofa existencialista e feminista francesa, a velhice é sempre o outro, pois o sujeito não a

imagina em si mesmo, dificilmente se vê como tal, e no caso do jovem, ele ignora a velhice que já mora em seu corpo. Independentemente das diferentes teorias a respeito do tema, uma verdade é universal: o mundo está mais velho, e o Brasil não foge à regra. Conhecido também por ser um país jovial, a população brasileira está ficando cada vez mais grisalha e com rugas.

Revolução da Longevidade

“Com quantos anos você quer morrer?” É com essa pergunta que o médico gerontólogo e membro da *Organização Mundial da Saúde* (OMS) Alexandre Kalache começa uma edição do programa *Café Filosófico*, da *TV Cultura*. Ele pede para a plateia fechar os olhos e imaginar em qual idade irão morrer. Após alguns segundos de reflexão, o gerontólogo faz um levantamento entre os presentes. A maioria imagina que vai viver acima dos 80, outros acreditam que dá para continuar depois dos 90, mas apenas uma mulher levanta a mão quando ele pergunta se alguém acha que a morte vai chegar antes dos 60. “Se a mesma pergunta fosse feita há 30 ou 40 anos, a resposta seria completamente diferente.”

Em 1945 a expectativa de vida no Brasil, para alguém nascido naquela época, era de 43 anos. Segundo dados do *Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística* (IBGE), na década de 60, a longevidade da população deu um salto e subiu para 52,6 anos. Esse processo não aconteceu à toa, afinal, foi o período em que novas tecnologias começaram a ser importadas, campanhas e mais campanhas de vacinação tomaram conta das ruas, houve avanços em relação ao saneamento básico e às condições de moradia, educação e socialização. Já em 2010, época do último censo, a expectativa aumentou ainda mais, chegando aos 73,8 e hoje a média é de 75 anos de idade, variando entre homens e mulheres. Com essa melhor condição de vida, a tendência é que os brasileiros continuem ganhando mais anos em sua trajetória, mais tempo para viver, tempo de envelhecer. É o que Alexandre Kalache chama de “revolução da longevidade”.

O que caracteriza essa revolução não é apenas o aumento da expectativa de vida. A redução da taxa de fecundidade, que veio junto com a diminuição da taxa de mortalidade, é outro fator, segundo o professor da disciplina *Geografia da População*, do curso de Geografia da UFSC, Harryson Luiz da Silva.

Em 1975, um casal no Brasil tinha, em média, 5,8 filhos. “Ao longo da história da civilização, as mulheres sempre procriaram bastante. Em função das condições de saúde precárias, muitos bebês acabavam morrendo. Então não era raro, nas camadas mais pobres, ter dez ou mais crianças, para que a metade conseguisse sobreviver.” Hoje, a média de filhos de uma mulher chegou a 1,8, o que é considerado abai-



Projeto de uma rede de supermercados de SC proporciona momentos de lazer a grupo de pessoas acima de 60 anos

xo do nível de reposição, pois se um casal tem menos de dois filhos, a população acaba não se repondo. “Com isso, a base da pirâmide etária (jovens) vai se estreitando, e o topo (idosos) alargando. Está havendo uma inversão da pirâmide brasileira. É um fenômeno inédito.”

A vida se alongou, e a revolução da longevidade transformou a pirâmide demográfica e também as fotografias de família. Nesses retratos aparecem cada vez mais avós e menos netos. Projeções do IBGE mostram que hoje, no país, há quase 20 milhões de pessoas acima dos 60 anos. Em 2050, esse número vai ultrapassar os 60 milhões. Está consumado que em breve haverá um predomínio da terceira idade em relação às crianças no Brasil. Hoje são 25 idosos para cada cem crianças, e em 2050 a proporção será de 172 para cem, respectivamente. Apesar de a maioria lamentar o fato de ficar mais velho, o gerontólogo Kalache acredita que “envelhecer é bom, algo que devemos celebrar”. No entanto não se pode apenas comemorar esses anos de vida a mais que foram ganhos de presente e fechar os olhos para as consequências geradas pela transformação na pirâmide etária.

O principal problema do país é que o processo de envelhecimento da população está acontecendo de maneira muito rápida e despreparada. “Diferentemente do que aconteceu no Japão e em países desenvolvidos da Europa, que primeiro enriqueceram e depois envelheceram, o Brasil e alguns outros países subdesenvolvidos estão envelhecendo antes mesmo de serem ricos”, explica o professor de geografia Harryson. Na França, demorou mais de 100 anos para que o número de pessoas idosas passasse de 7% para 14% do total da população, nos Estados Unidos foram quase 70 anos e na Espanha mais de 40 para que se desse o mesmo processo.

Já no Brasil isso deve acontecer em no má-

ximo duas décadas. “Essa rápida evolução aumenta a importância e a necessidade de o país administrar e assimilar a inversão da pirâmide com maior rapidez do que os sistemas desenvolvidos”.

Não se pode negar que o aumento da expectativa de vida, apesar de ser considerado um privilégio, causou muitas mudanças, em diferentes âmbitos. Um exemplo é o gasto em relação à saúde do brasileiro. De acordo com dados do *Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea)*, uma pessoa acima dos 65 anos gasta seis vezes mais do que alguém entre 35 e 40 anos. Exames, remédios e consultas médicas fazem parte da rotina da maioria dos idosos. “É nítido o aumento da demanda por serviços de saúde de pessoas com problemas crônicos, de longa duração e com muitas incapacidades. Também há uma procura enorme em relação

A vida se alongou, e a revolução da longevidade transformou a pirâmide demográfica e também as fotografias de família

aos cuidados de pessoas dependentes devido ao declínio cognitivo (demência) e/ou funcional (dificuldades físicas e de mobilidade)”, comenta a médica e professora do Departamento de Saúde Pública e do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da UFSC Dra. Eleonora D’Orsi.

O processo de doenças, perdas, frustrações, desvalorização social e isolamento afeta a autoestima do idoso ao avançar da idade, o que pode acarretar em crises em diferentes aspectos da vida. “Com isso, quem passa pelo processo de envelhecimento acaba ficando vulnerável ao surgimento de crises existenciais, principal-



Projeto traz melhorias na flexibilidade, resistência e promove a interação social

mente às relacionadas aos marcadores identitários, em que podem ocorrer transtornos mentais, como mudanças de humor e depressão”, ressalta a Dra. Eleonora. É preciso ficar atento, pois esses sintomas depressivos ou a depressão em seu estágio mais grave são fatores que podem levar o idoso a se decidir pela antecipação da morte.

O problema já é real. De acordo com pesquisas internacionais, o suicídio na terceira ida-

Pesquisas internacionais mostram que o suicídio na terceira idade apresentou números alarmantes nos últimos 20 anos

de apresentou números alarmantes nos últimos 20 anos, e hoje é considerado um problema grave para muitos países. Um estudo realizado pelo *Multicentre Study of Suicidal Behaviour* (WHO/Euro), em 13 países europeus, aponta que as taxas médias de morte por autoviolência entre pessoas acima de 65 anos nessas sociedades chega a 29,3/100.000, e as de tentativas de suicídio, a 61,4/100.000. Essa constatação também fica evidente em uma pesquisa realizada pela *Harvard Medical School*, em 2003, que verificou que a taxa mais alta de suicídio nos Estados Unidos é entre homens brancos acima de cinquenta anos.

A relação entre suicídio e velhice não é uma descoberta atual. Émile Durkheim, intelectual francês e um dos fundadores da sociologia moderna, em seu clássico *Le suicide*, de 1897, já havia concluído que o tempo é um fator importante e auxiliar da tendência para o suicídio, que progride desde a juventude até a maturidade. Como mostra em sua obra, a taxa de morte por autoviolência é dez vezes maior no fim da vida do que em seu princípio. Essa situação pode ser constatada também no Brasil. De acordo com relatório divulgado pela OMS, em setembro de 2014, o país ocupa a oitava posição em número de suicídios no mundo. Em relação à faixa etária, os casos envolvendo a terceira idade são o dobro dos referentes à população geral, principalmente devido ao aumento crescente das taxas relativas ao grupo de homens acima de 60 anos.

Hoje existem 700 milhões de idosos no mundo e, de acordo com as projeções do IBGE, em 2050, esse segmento da população deverá atingir 2 bilhões de pessoas. Frente a esse contexto de envelhecimento acelerado, sobretudo no Brasil, algumas medidas não podem ser deixadas de lado quando o assunto é qualidade de vida. Políticas públicas de saúde (prevenção e assistência), de urbanismo e acessibilidade, financeiras (previdência pública e privada), sociais (suporte social, combate ao isolamento, inclusão digital e social) e de educação são algumas das questões consideradas essenciais para a médica e professora D’Orsi. O mesmo pensamento é compartilhado pela psicóloga portuguesa Margarida Pedroso, que acredita que a maneira como as pessoas vão envelhecer depende de oportunidades. “Existem quatro capitais fundamentais: saúde, finanças, questão social e educação. Tudo isso carece de políticas.”

Uma resposta a essa revolução da longevidade seria mudar a mentalidade da população, que ainda é muito voltada para os valores ligados à juventude. “É preciso reinventar a velhice, botar mais cor na vida. Cada um deve usar bem os recursos que tem, como autoeficácia, autoestima, otimismo e bom humor.” Esse é o segredo para o gerontólogo Alexandre Kalache, que trabalha desde 1975 com o tema. É preciso ir em busca de um envelhecimento ativo, definido pela OMS como o “processo através do qual se possam otimizar as oportunidades para a saúde, participação, segurança e educação, de modo a assegurar qualidade de vida à medida que se envelhece”. O documento lançado em 2002, intitulado *Envelhecimento Ativo, um Marco Político*, norteia a política da OMS de acordo com esses pilares.

A beleza da idade

“Vivemos em uma sociedade muito voltada para os valores da juventude, para a aparência.

O que é bonito é o jovem, a força, a potência, o poder. Nos fixamos muito à beleza externa, física, sem perceber e valorizar uma beleza que você só acumula quando tem experiência, na sabedoria”. É com esse pensamento que a psicóloga e professora da Universidade de Coimbra Margarida Pedroso começa sua conferência no *Congresso Brasileiro de Orientação para a Aposentadoria*, que aconteceu no fim de setembro em Florianópolis. No Japão, essa beleza tem nome, e se chama *shibui*. Esse adjetivo japonês, de acordo com o léxico, caracteriza “um tipo de beleza que só o tempo pode revelar”. Margarida explica que, no entanto, *shibui* não se trata só da idade. “Tem a ver com qualidades sutis que refletem experiências de vida, maturidade e uma riqueza interior.”

Talvez a feminista francesa e autora do clássico *A velhice*, Simone de Beauvoir, tivesse morrido mais feliz se ficasse sabendo da existência dessa palavra especial no dicionário japonês. Quando lançou seu livro, que até hoje é referência na área das ciências do envelhecimento, em 1970, fez uma denúncia da condição de abandono da velhice pela sociedade daquela época. Ela queria mesmo era quebrar a “conspiração de silêncio” em torno dessa população, e na apresentação de seu texto faz um forte apelo ao público: “é por isso que urge quebrar esse silêncio: peço aos meus leitores que me ajudem a fazê-lo”.

Esse silêncio social em torno da velhice de que Beauvoir tratava era expresso no descaso desse segmento da população, e mostrava a maneira como a sociedade lidava com as pessoas mais velhas, como um fardo, como se fossem sobras. “Essa era uma das faces da velhice. Vista como objeto de obras de caridade, de pena. Uma visão preconceituosa e indesejável”, comenta a psicóloga portuguesa Margarida Pedroso. Com o tempo, o pedido da intelectual francesa foi sendo escutado e atendido, e a tal conspiração de silêncio em torno dessa população foi sendo quebrada. Alguns setores da sociedade, como os serviços de assistência social, o meio acadêmico e também o poder público, começaram a tratar de maneira diferenciada o assunto. “Começou a se falar e debater muito sobre isso, e outras faces da velhice foram sendo reveladas, mais valorizadas e revitalizadas, com algumas dissemelhanças daquele perfil traçado por Beauvoir.”

Até a nomenclatura para essa fase da vida mudou, e outras denominações foram sendo criadas. *Melhor idade, terceira idade, segunda juventude, maturidade*. Assim como a forma de se referir às pessoas mais velhas se alterou, também mudaram e cresceram as possibilidades de

vivenciar esse processo, e com mais qualidade de vida. E as consultas frequentes a um médico geriatra fazem parte dessa busca por uma vida mais ativa e saudável. “Nosso objetivo maior é o atendimento ao paciente idoso. Queremos que viva bem, até quando for possível. A questão agora não é viver mais, isso já foi dado. O que temos que fazer é permitir que esses anos a mais que ganhamos sejam vividos de forma ple-



Alongamentos e abdominais fazem parte do programa

na, autônoma, participativa e independente”, reforça a médica geriatra Dra. Juliane Ferrari, do *Sistema Único de Saúde (SUS)*.

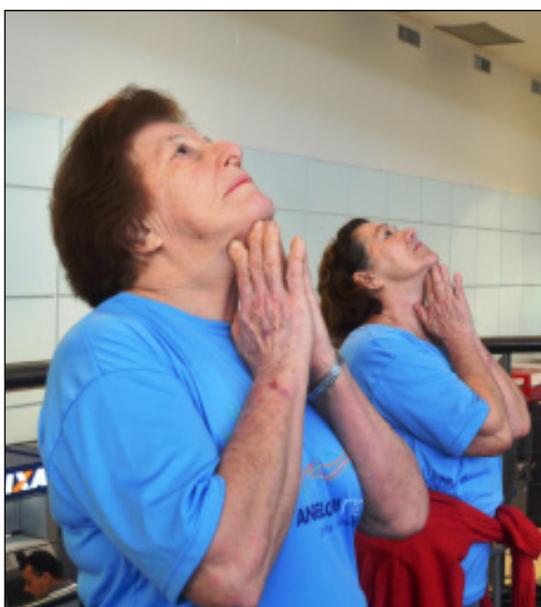
Quando se fala em longevidade, alguns itens são considerados básicos para aqueles que querem ultrapassar os 80 anos de um modo saudável. É preciso ter cuidados, mas isso não quer dizer ter uma vida só de restrições. “Estudos comprovam que, por exemplo, o vinho tem componentes que fazem bem ao coração, o que não pode é beber uma garrafa por dia. O ideal é um cálice, no máximo dois para o homem. Outro exemplo é o cigarro, que tem que ser descartado. Hoje existem terapias, goma de mascar, adesivo, grupos de apoio que ajudam as pessoas a eliminar ou, pelo menos, diminuir esse vício”, esclarece a geriatra.

Atividades em que haja socialização, como o voluntariado, grupos de exercícios físicos, de artes manuais ou de leitura também são considerados importantes.” O idoso que tem amigos, que sai de casa e tem uma rotina, se sente útil. A questão da espiritualidade também

“A questão agora não é viver mais, isso já foi dado. O que temos que fazer é permitir que esses anos que ganhamos sejam vividos de forma plena e autônoma”



Vida em grupo ocasiona a prevenção de doenças, redução de casos de depressão e minimiza riscos de obesidade



Segundo geriatra, mulheres vivem mais do que os homens

ajuda. Não falo de religião, de ser católico ou espírita, mas sim de ter uma crença, acreditar em alguma coisa, mesmo que seja uma força interior. Reparo que pessoas com essas características também vivem mais.”

Uns mais rápido, outros mais devagar. O fato é que o envelhecimento está batendo na porta das casas brasileiras, e todos precisam se preparar à sua maneira. É comprovado cientificamente que o processo varia de indivíduo para indivíduo. “A mulher vive mais, procura mais o médico, fuma e bebe menos. Apesar de que esse último fator esteja mudando, logo logo vai acabar essa diferença”. Sobre a aceitação do período de envelhecimento, a geriatra Ferrari explica que depende do contexto em que se está inserido. “Na minha percepção, apesar de viverem mais, as mulheres têm maiores dificuldades para encarar essa nova etapa. Se ela se

ocupar com atividades em grupo, com a família e serviços do lar, vai se sentir mais útil, mais ativa. Agora se não tiver essa rede familiar, pode se sentir sozinha, abandonada, sem um serviço para a sociedade.” Já o homem, na maioria dos casos, demora mais para se aposentar, às vezes continua no mercado, mesmo informal, e acaba ficando mais ocupado. “Mas quando fica dentro de casa, sem um ciclo social, é comprovado que se deprime muito mais que a mulher, pois normalmente ele não vai lavar a louça, cozinhar, arrumar a casa. Aí vem o risco da depressão.”

Além da diferença entre homem e mulher, há também a referente às regiões e aos estados. “Tem a ver com qualidade de vida. No sul, por exemplo, é bem melhor que no nordeste. Cidade grande tem mais recurso, saneamento básico, acesso a médico. A questão da saúde é privilegiada em relação ao interior”, comenta a geriatra. Apesar dessas particularidades, existem fatores que são benéficos independentemente do gênero, classe social ou região: o otimismo e a vida em sociedade. “As pessoas que veem tudo de uma maneira positiva, que enxergam o copo meio cheio e não meio vazio, têm muitos pontos na frente. Estar bem consigo é fundamental. As que têm problemas com marido, filho, álcool e drogas acabam ficando mais propensas aos fatores de risco. No dia a dia percebo que essa vida em grupo, aliada a planos para o futuro, ocasiona a prevenção de doenças, redução de casos de depressão e obesidade.” Quando se leva em consideração esses hábitos, a qualidade de vida acaba sendo consequência. A terceira idade não deve ser encarada como um martírio, um mal a se combater, e sim um privilégio. Não é à toa que o jornalista e escritor Nelson Rodrigues ordenou: “Jovens, envelheçam!” E a sua frase passa a fazer sentido cada vez mais.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SANTA CATARINA
Centro de Comunicação e Expressão
Departamento de Jornalismo

Trabalho de Conclusão
de Curso em Jornalismo

Reportagem
Marcela Borges de Andrade

Projeto gráfico
Mariana Rodrigues Moreira

Orientação
Prof. Jorge Kanehide Ijuim

Florianópolis, SC
Novembro de 2014