

Grupos da terceira idade, interação e participação social

Geraldine Alves dos Santos
Cícero Emídio Vaz

SciELO Books / SciELO Livros / SciELO Libros

SANTOS, GA., and VAZ, CE. Grupos da terceira idade, interação e participação social. In ZANELLA, AV., *et al.*, org. *Psicologia e práticas sociais* [online]. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2008. pp. 333-346. ISBN: 978-85-99662-87-8. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.



All the contents of this chapter, except where otherwise noted, is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported.

Todo o conteúdo deste capítulo, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença Creative Commons Atribuição - Uso Não Comercial - Partilha nos Mesmos Termos 3.0 Não adaptada.

Todo el contenido de este capítulo, excepto donde se indique lo contrario, está bajo licencia de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported.

Grupos da terceira idade, interação e participação social

Geraldine Alves dos Santos*
Cícero Emídio Vaz*

A população mundial de pessoas de idade avançada vem crescendo gradativamente. Esse fenômeno está ocorrendo devido aos avanços científicos da medicina, que possibilitam ao homem melhores condições de sobrevivência, tendo a expectativa de vida aumentado em 20 anos desde o começo do século. Para vários autores (Birren, 1983; Lechter, 1994; Caetano, 1990; Fraiman, 1995) os debates que se estabelecem em torno do processo do envelhecimento centram-se fundamentalmente em torno da falta de estrutura da sociedade para dar sustentação às necessidades dessa nova população, que representará no ano 2000 aproximadamente 60% da população dos países em desenvolvimento.

Em relação à expectativa de vida, o Departamento de População (IBGE, 1993) demonstrou que em 1990 as mulheres com 60 anos apresentaram uma probabilidade de viver mais 18, 19 anos, ou seja cerca de 78 anos, enquanto nos homens a probabilidade era de 15,95 anos, ou seja cerca de 76 anos, havendo um aumento em relação a 1980 de 1,46 anos para as mulheres e 1,29 anos para os homens, demonstrando que as pessoas estão podendo aproveitar melhor seu tempo de aposentadoria. Esta situação ocorreu em decorrência da diminuição da taxa de mortalidade e de fecundidade a partir da metade do século (Monteiro & Alves, 1995). Em termos da população gaúcha, o Censo Demográfico (IBGE, 1993) refere que 7,62% dos indivíduos pertencem à faixa da terceira idade, ou seja, existem atualmente em nossa sociedade 850 mil senescentes. À medida que as pessoas envelhecem, vão desistindo das suas conquistas e dos seus direitos. Isto não é algo que ocorre de forma isolada; isso faz parte, segundo Arruda (1986), de um movimento social que se reflete diretamente na formação da personalidade dos indivíduos, que obviamente envelhecerão e perpetuarão o ciclo de estagnação, internalizando uma autoimagem negativa acompanhada de sinais de tristeza e depressão. Skinner e Vaughan (1985) contrapõem-se a esta situação demonstrando que a população norte-americana com mais de

65 anos é independente, podendo ter um total domínio sobre a sua individualidade, pois apenas 5% dos indivíduos desta faixa etária vivem em asilos e 15% encontram-se em situação de dependência.

A terceira fase da vida é definida por Rosenberg (1992) como sendo a época em que as tarefas básicas em relação ao desempenho profissional e à família já foram pelo menos em parte cumpridas e o indivíduo poderia sentir-se mais livre para realizar seus desejos. Nos dias atuais esta possibilidade de ter tempo para suas próprias necessidades tem aumentado e a senescência tem ocupado um espaço maior no ciclo da vida. Os gerontólogos chegam a dividir esta fase em três etapas: os jovens-velhos, os meio-velhos e os muito-velhos, dando-lhes formas de atenção diferenciadas. Haddad (1986), ao questionar os critérios que definem o início da velhice, cita um texto escrito em 1978 por Ávila em que considera que

o velho sadio não é psicológica nem fisiologicamente velho. O que caracteriza a velhice não é a quantidade dos anos vividos. Nem é o estado das artérias, como dizia Metchinikof. Nem é anormalidade endócrina, como queria Pende. O que caracteriza a velhice é a perda dos ideais da juventude, é a dessintonização com a mentalidade do seu tempo, é o desinteresse pelo cotidiano nacional e internacional, é o humor irritadiço, é a desconfiança no futuro, o desamor ao trabalho (p.27).

Weyne (1983) defende a ideia de que as vantagens oferecidas pelo somatório de experiências do indivíduo de terceira idade supera os problemas de declínio orgânico, pois permitem uma visão mais aberta e descomprometida dos fatos. A velhice, segundo a autora, só se torna uma preparação para a morte quando se abdica dos sonhos, quando não se é capaz de acreditar na sua capacidade de criação e na arte de viver cada momento com amor, inteligência e desejo de crescimento.

Em nossa sociedade o fato da pessoa se aposentar a conduz ao tédio e a um sentimento de desvalorização, devido à falta de atividades sociais e laborais. Estar em um ambiente de trabalho proporciona ao indivíduo um importante convívio social, que ao ser perdido ocasiona um grande vazio.

A aposentadoria, segundo Wagner (1984), possui um componente social de reconhecimento aos serviços prestados pelo indivíduo idoso, mas ao mesmo tempo lhe retira sua base de relacionamento social e psicológico, além de lhe conferir um *status* de desempregado. O ato do indivíduo se

* Curso de Pós-Graduação em Psicologia, PUC-RS.

aposentar nas sociedades capitalistas, por não se configurar em um trabalho, “é percebido como marginal, a internalização desse estigma os leva a nutrir fortes sentimentos de impotência e de desvalorização” (Peixoto, 1995, p.139).

Dentro da perspectiva de o idoso ser uma pequena engrenagem em um sistema com amplas modificações, Charam (1987) destaca a importância que é conferida ao trabalho, como sendo um esforço despendido tanto fisicamente quanto mentalmente e os riscos que podem ser causados quando ocorre a inatividade, que está sendo impingida aos sujeitos de terceira idade no momento em que são aposentados e impedidos de retomarem outras funções devido ao inchaço do mercado de empregos.

A aposentadoria ou o encerramento de alguma atividade, como a criação dos filhos no caso de um grande número de mulheres, leva a um sentimento de angústia, que precisa ser compensado com uma nova atividade que propicie à pessoa um novo sentido de produção e utilidade. Simone de Beauvoir (1990) considera que

para se defender de uma inércia em todos os sentidos nefasta, é necessário que o velho conserve atividades; seja qual for a natureza dessas atividades, elas trazem uma melhoria ao conjunto de suas funções (p.333).

A terceira idade é uma fase da vida marcada por vários estereótipos como a passividade, a improdutividade, a assexualidade, a degeneração orgânica e psíquica, além da desvinculação com o futuro e a alienação.

Dentre eles o isolamento social é um dos que mais afeta o bem estar do indivíduo de terceira idade e contradiz a sua necessidade de socialização e convivência intergeracional. A solidão e o isolamento são fenômenos que precisam ser avaliados de forma diferenciada. Léger, Tessier e Mouty (1994) abordam a solidão como o sentimento de ser afastado dos outros, enquanto o isolamento seria apenas uma separação física. Cada pessoa enfrenta o fato de se encontrar sozinha de maneiras diversas. Algumas atingem um grau de autonomia e de plenitude que dispensam um contato social mais intenso. Porém outras pessoas, como citam os autores, são levadas à situação de solidão por afastamento do ambiente de trabalho, do local de residência e também pela morte dos parentes e amigos. A solidão seria assim o conjunto de uma série de fatores como o isolamento e as perdas decorrentes da passagem do tempo. As situações de isolamento

social facilitam a ocorrência da angústia de solidão que leva aos estados depressivos e regressivos, às doenças somáticas e inclusive à morte quando o distanciamento se torna muito acentuado.

As limitações físicas e psíquicas dos cidadãos de terceira idade, são geralmente consideradas pela sociedade como algo típico desta faixa etária, não dispensando a devida atenção, como refere Salvarezza (1991), às suas necessidades econômicas e sociais.

Henry e Cumming (1959), a partir de seus estudos com os indivíduos de terceira idade, formularam, na década de 50, uma teoria do desengajamento, ou seja, à medida que a pessoa vai envelhecendo sua participação social diminui em favor de sua capacidade de introspecção. Para os autores este não seria um fenômeno ocasionado por preconceitos sociais, mas uma característica normal do desenvolvimento. No momento em que as capacidades orgânicas e psíquicas diminuem, o indivíduo de idade se retrai para não entrar em conflito com o ambiente e consigo mesmo em decorrência de seus déficits orgânicos. Ao voltar-se apenas para suas necessidades não interfere no ambiente e portanto não sofre exigências do mesmo. Esse afastamento do idoso também cumpre um importante papel social de oferecer espaço no mercado de trabalho aos mais jovens.

A teoria do desapego sofreu muitas críticas e desencadeou nas décadas seguintes uma série de pesquisas, que conseguiram comprovar que a situação da população de terceira idade era diferente da demonstrada nas pesquisas de Henry e Cumming (1959).

Formou-se então a teoria da atividade defendida, segundo Neri (1993), por vários pesquisadores nas décadas de 60 e 70. O ponto principal desta teoria era o incremento do relacionamento social e o desempenho de papéis sociais que fossem socialmente aceitos e que produzissem desta forma bem estar ao indivíduo. Foram comprovadas as falhas da teoria do desapego, mas por outro lado houve uma supervalorização dos dados encontrados e não foram consideradas variáveis como a estrutura da personalidade e a forma de convívio social adotado durante a vida. O importante a considerar nesses estudos é que o convívio social, a atividade física e psíquica para serem benéficas e propiciarem prazer dependerão da forma como o indivíduo as vivenciou durante sua existência.

Dois pontos importantes são destacados por Salvarezza (1991) e precisam ser considerados a partir do trabalho de Henry e Cumming (1952). O primeiro é que a pesquisa desses autores foi realizada em um contexto social, durante a década de 50, em que as pessoas de idade realmente sentiam-se melhor em uma posição de retraimento, o que não definia que as gerações seguintes também tivessem que encontrar satisfação ou considerar normal esta forma de comportamento. O segundo ponto levantado, refere-se não à repercussão científica que os achados de Henry e Cumming (1959) tiveram, mas ao efeito na sociedade, que considerou esse modelo de inatividade como sendo natural e inevitável, adotando-o ainda em muitas circunstâncias.

Os períodos de lazer representam um fator muito importante para uma vivência satisfatória na terceira idade. Skinner e Vaughan (1985) salientam que a busca de pessoas, de atividades novas e de consequências imprevisíveis podem preencher este novo momento da vida. Masi (1978) desenvolveu um estudo sobre a atividade dos indivíduos da terceira idade, correlacionando a ansiedade implicada em níveis de ocupação. Os dados encontrados demonstraram que a ansiedade é maior nas pessoas que não desenvolvem nenhuma atividade, assim como as que exercem atividade produtiva possuem um nível de ansiedade superior aos senescentes com atividades esportivas. Os níveis de insatisfação e de ansiedade podem ser diminuídos, quando é propiciado ao indivíduo um perfeito funcionamento do organismo e estímulos diversificados para evitar os efeitos da acomodação e do isolamento, representando conseqüentemente maior segurança e autovalorização. Masi (1978) faz menção aos estudos de Murarov que indicaram o treino físico como responsável pela melhora nas reações subjetivas dos indivíduos da terceira idade, tais como irritabilidade, dor de cabeça e depressão, sendo estas pesquisas também confirmadas por Caetano (1990).

Uma pesquisa realizada por Albuquerque (1994) com 40 pessoas acima dos 65 anos, sendo 20 do programa do Serviço Social do Comércio (SESC) e 20 de asilos, constatou através do levantamento de um questionário que os senescentes precisam de um espaço onde possam desenvolver suas capacidades e estabelecer vínculos sociais, não sendo apenas o lazer e o descanso as atividades consideradas como mais significativas. A preocupação com o corpo e a necessidade de contato, de

acordo com a autora, tiveram um peso significativo nas respostas, demonstrando carência afetiva. Peixoto (1995) refere que principalmente nas camadas média e superior o cuidado com a aparência vai além da saúde e tem a função de disfarçar a idade e seduzir uma companhia.

A falta de ocupação e de atividades que impliquem em responsabilidade, são fatores estressantes que, de acordo com Caetano (1990), conduzem a sentimentos de desvalorização e inutilidade diante de uma sociedade competitiva e que valoriza a produção. Este fato torna importante a procura por novas atividades que estimulem a produção intelectual ao máximo, para mantê-la preservada. A mudança de ambiente é outro acontecimento desencadeador de estresse, pois o indivíduo da terceira idade possui dificuldades para adaptar-se a novas situações que não façam parte de seu modo habitual de viver.

As pessoas de terceira idade evitam situações que possam alterar sua rotina, com medo do desconhecido, mas quando conseguem romper esta barreira da insegurança se deslumbram com as novas oportunidades que podem alcançar.

O idoso brasileiro, segundo o pensamento de Vicente (1992), tem seu conceito de identidade formado a partir do trabalho e da produção. Portanto a aposentadoria segue um caminho contrário a este conceito social de atividade produtiva, que define sua existência no mundo capitalista. Torna-se difícil dentro deste contexto a pessoa aceitar se dedicar a atividades de lazer e cultural. Assim, segundo a autora, o indivíduo com o conceito social de produção capitalista perde o sentido mais amplo de identidade como indivíduo e como cidadão. Esta é uma aprendizagem difícil, é uma luta contra modelos sedimentados, mas não imutáveis.

Os idosos estão aprendendo a lutar por seus direitos e descobrindo a força de sua união. A partir do convívio social e da troca de ideias é que nascem novas motivações e a descoberta de conquistar qualquer área, seja na educação, na cultura ou na família.

Apesar de tudo, Novaes (1995) observa que a imagem das pessoas de terceira idade na sociedade brasileira está sendo alterada, principalmente pela conscientização de seus direitos e do espaço social que ocupam na vida do país. Envelhecer para a autora não é um processo estanque, mas uma contínua modificação. Algumas barreiras precisam ser transpostas, como

adaptações às novidades de uma sociedade em permanente modernização, além da renúncia aos antigos padrões de atitudes, principalmente a nível orgânico. Novaes cita a frase do escritor francês Paul Claudel:

Oitenta anos – sem olhos, sem ouvidos, sem dentes, sem pernas e sem fôlego. E, no final das contas é espantoso: como se pode passar bem sem eles (apud Novaes, 1995, p.9).

A instituição da aposentadoria foi um prêmio concedido pela sociedade às pessoas que conseguiam chegar a uma idade mais avançada e que deveriam ceder seu espaço a uma nova geração. Assim as pessoas de terceira idade deveriam aproveitar seu tempo livre e improdutivo para atividades que sempre foram relegadas a um segundo plano devido à falta de tempo. O que tem ocorrido nas últimas décadas é que não foram montadas estruturas sociais que dessem apoio às novas necessidades das pessoas de terceira idade, que se descobriram abandonadas não só pela sociedade, como também pela família que geralmente tem outros interesses.

Beauvoir (1990) relata experiências em países como a Inglaterra, a Suécia, os Estados Unidos e a França que procuram incentivar as pessoas de terceira idade a juntarem-se em associações para não se deixarem dominar pela solidão e pela depressão. Esses grupos propiciam condições, segundo a autora, para que as pessoas tenham uma vida social ativa e muitas vezes produtiva.

O que está ocorrendo atualmente em nossa sociedade brasileira é também a formação de uma série de grupos que visam a convivência de pessoas de terceira idade de acordo com seus interesses. Esses grupos podem ser formados espontaneamente em associações de bairro, sindicatos ou por iniciativas governamentais.

O objetivo desses grupos não é produzir algo lucrativo no sentido de obter uma renda financeira, mas de obter satisfação através de determinadas atividades como dança, teatro, viagens-, artesanato ou até mesmo a aprendizagem de uma nova profissão ou de uma nova língua que faça com que a pessoa se sinta em crescimento, mesmo que aparentemente pareça que estas atividades não tenham sentido e aplicabilidade nesta altura da vida. O prazer obtido por pessoas de terceira idade que aprendem a ler é indescritível, pois é como se um novo mundo se abrisse.

Os centros de convivência são entendidos por Veras e Camargo Jr. (1995) como uma forma de minimizar a solidão, estimular o contato social e a descoberta de novas aptidões. Esses grupos propiciam um compromisso regular, que não apenas ocupa um espaço temporal, mas também preenche o vazio do sentimento de solidão que na terceira idade, quando frequente, traz danos à saúde física e mental.

A prevenção dessa situação, como enfatizam Léger, Tessier e Mouty (1994), não pode ser baseada na ocupação do tempo ocioso. O objetivo não deve ser criar lugares apenas para agrupar os iguais, como os albergues. Os grupos devem se formar a partir do desejo das pessoas de se relacionarem. Portanto o foco dos trabalhos de prevenção, para os autores, é fazer com que as pessoas de terceira idade descubram quais são suas *necessidades*. É preciso que parta de dentro para fora a conscientização do valor do contato social.

Através do trabalho realizado por Novaes (1995), a partir de vivências pessoais e experiências profissionais, foi observado que a terceira idade se caracteriza como a época em que as pessoas se redescobriram, encontraram velhos interesses e motivações, estabeleceram novos relacionamentos e projetos, continuando a utilizar o processo criativo. Existem na visão da autora várias formas de *envelhecer bem*. Algumas pessoas tentam manter seus horizontes sempre bem abertos, outras preferem se concentrar em atividades específicas, ou ainda outras optam por um envelhecimento sereno, dentro de certos valores estabelecidos. O importante é manter-se ativo e voltado para o mundo externo, sentir prazer em acompanhar os interesses do mundo. Projetar-se no futuro, criar novas metas, rever as experiências do passado para poder se encaminhar com maior maturidade para o dia de amanhã.

Viver bem a velhice é uma responsabilidade pessoal e está diretamente ligada ao desejo de viver (Novaes, 1995, p.35).

Desde a década de 60 o SESC vem desenvolvendo um trabalho com as pessoas de terceira idade com o objetivo inicial de possibilitar oportunidades de convívio social. Atualmente como refere Prada (1996), este trabalho já ultrapassou as fronteiras do Brasil. Eles basicamente tem três tipos de programa: os *centros de convivência* com atividades de lazer sócio-recreativas; as *escolas abertas* com cursos e programas voltados ao esporte e à saúde; e o serviço de *preparação* para as pessoas que estão se *aposentando*.

Os trabalhos de socialização realizados no Brasil com a terceira idade tem merecido destaque nos Congressos de Terceira Idade. O último ocorrido em Cuba neste ano, demonstrou que o grupo Movimento Despertar para a Terceira Idade, coordenado pela professora de Educação Física Maria Helena Estrazula, possui uma estrutura de promoção das relações sociais na terceira idade ainda não alcançado por outros países. O grande mérito do trabalho realizado por este grupo, assim como outros, é a diversidade de atividades e o respeito pela autonomia do indivíduo, que é considerado como um cidadão com seus direitos de lazer e seu compromisso com o grupo. Eles continuam se sentindo indivíduos produtivos, pelo contínuo estímulo e aplauso de seu público, seus ensaios são sistemáticos e levados com muito profissionalismo. Eles participam desde pequenos eventos, até congressos fora do país. Realizam viagens e possuem inclusive um bloco de carnaval.

Em Porto Alegre já é grande o número de grupos de terceira idade que se reúnem com objetivos diversos. Entre os vários existentes podemos citar as Pastorais de idosos como a da Igreja Santo Antonio e da Igreja Santana. A primeira além de oferecer missas especiais para a terceira idade, possui cursos de artesanato e pintura, e promove mensalmente reuniões com convidados especiais, dança e chá.

A Associação dos Idosos *A União Faz a Força*, fundado em 1989 promove semanalmente bailes de terceira idade, em que as pessoas têm a oportunidade de dançarem com seus companheiros ou de conhecerem novas pessoas, além de sempre realizarem viagens a lugares de interesse do grupo e a baixos custos.

Um outro tipo de grupo que se destaca em Porto Alegre é a tradicional Sociedade Esportiva Recanto da Alegria, SOERAL, com espaço cedido pela Prefeitura e instalações próprias no Parque Farroupilha. Este grupo tem a peculiaridade de ter em sua maioria homens e uma só mulher. O objetivo deste grupo é jogar bocha, cartas, dominó, damas, xadrez e principalmente conversar e fazer novas amizades.

A cada dia que passa criam-se em Porto Alegre novos grupos de terceira idade e agora também os clubes recreativos estão realizando além de suas festas tradicionais, bailes de terceira idade. O que está ocorrendo é que apesar das baixas aposentadorias as pessoas de terceira idade estão se

tornando ótimas consumidoras, pois já não possuem tantas responsabilidades com dívidas e com família podendo investir mais em si mesmas.

A terceira idade precisa ser vista como uma fase da vida cheia de expectativas e oportunidades que precisam ser conquistadas a cada dia. A sociedade brasileira precisa mudar sua forma de ver o envelhecimento simplesmente como uma degeneração, pois a expectativa de vida está aumentando cada vez mais, alcançando no Rio Grande do Sul uma média de 75 anos segundo os últimos dados do IBGE.

Nossos velhos, idosos, senescentes, indivíduos de terceira idade ou o termo que for mais adequado, precisam ser tratados de uma maneira diferente, eles não se conformam mais em receberem tratamentos infantis, ou em serem menosprezados. Eles continuam dentro do círculo familiar, mas começam a se expandir e formar novos grupos de convivência. O vínculo familiar não lhes dá mais a quantidade de estímulos que necessitam. O senescente entende que precisa estar sempre abrindo novos horizontes, precisa discutir, ser ouvido e acima de tudo continuar a ser um cidadão.

A ideia de *velhos doentes*, jogados em asilos pela família é algo que começa a se distanciar da realidade em que vive a terceira idade atualmente. As pessoas buscam cada vez mais sua independência financeira e tentam conquistar o afeto da família. É visível a alegria dessas pessoas quando descobrem que não precisam ficar em casa ou mendigar a atenção de filhos e netos. Todos os que participam destes grupos redescobrem seus interesses esquecidos em função dos fatores financeiros. Desta forma sentem-se realizados não só com essas novas atividades como também com as atividades rotineiras do lar.

Cerca de 40 pessoas a partir dos 60 anos que frequentam grupos de terceira idade da cidade de Porto Alegre quando se referiram ao grau de satisfação em relação às atividades que desempenham na sua rotina demonstraram um bom nível de contentamento. Algumas pessoas referem a possibilidade de liberdade que descobriram após o impacto da aposentadoria. O tempo ocioso se transformou em oportunidade para cuidar de si mesmo e para se dedicar quase que exclusivamente às atividades prazerosas.

Muitos participam de mais de um grupo de terceira idade, alguns que gostam de dançar chegam a ir a cinco bailes por semana. Um senhor de 74 anos considera excelente o seu nível de satisfação em participar dos grupo

de terceira idade. “Limpa o cérebro, me acordo mais satisfeito, o trabalho era uma obrigação”, diz ele.

Em relação à necessidade de uma companhia são poucos os que se conformam em ficar sozinhos. Os que mantêm o casamento se sentem mais companheiros e gostam de se dedicar aos netos. As pessoas que se separaram demonstram ter tomado uma decisão importante e madura em suas vidas, descobrindo novos prazeres com outras companhias.

A perda da saúde é o fator que mais atrapalha e que define a terceira idade, pois para eles a capacidade intelectual não se modifica a ponto de interferir em uma boa qualidade de vida. Para eles o espírito não se modifica com a idade, apenas o corpo. Um senhor de 69 anos comenta que “até os 65 anos sempre fui o mesmo, terceira idade está na cabeça. Ninguém pode se queixar, isso é um capítulo a mais”.

Alguns expressam o desejo de voltar a ter vínculos de trabalho, uns até mantêm certas atividades, mas o consenso é que o dinheiro não compensa a obrigação de se submeter às regras capitalistas, a tranquilidade principalmente após os 70 anos é algo precioso. “A vida começa aos 40 anos. A velhice começa aos 80 anos”. Essa é a definição de um senhor de 80 anos que se sente satisfeito com a vida, mas que só sofre por ter perdido a esposa após 52 anos de casamento.

Um outro senhor de 71 anos diz que o mais importante é sentir-se útil a si mesmo e à família, tranquilo e com saúde.

Para mim estou na primeira idade. Os anos chegaram e eu não tomei conhecimento. Com saúde e com fé. Me orgulho de dizer que estou na primeira idade. Os desequilíbrios que vieram eu equilibrei. Quem se desequilibra é que está na terceira idade.

No depoimento de um senhor de 63 anos, ele coloca que:

Vejo a velhice chegar sem susto, sem saudosismo, cada fase tem coisas boas e ruins, assumo minha velhice, nunca paro, se o corpo aguenta. O importante é descobrir as coisas que se pode fazer e que dão prazer.

Uma senhora de 73 anos complementa este raciocínio referindo:

Faço tudo com a maior alegria, não faço nada contrariada. Estou com 18 anos, não existe nem primeira, segunda, terceira ou quarta idade, o que existe é a alegria de verdade.

A vivência dessas pessoas que participam dos grupos de terceira idade pode não corresponder à realidade de toda a população de terceira idade, mas demonstra que esta fase da vida pode ser marcada por alegrias e satisfações. Os sonhos de futuro não são fantasiosos como o eram na juventude, mas cada momento da vida deve ser valorizado e bem vivido. A grande importância dos grupos de terceira idade é justamente possibilitar às pessoas continuarem tendo objetivos, crescerem pela troca de experiências e criarem.

Referências bibliográficas

- ALBUQUERQUE, S. Viabilidade de um Centro para Terceira Idade. *Revista Psicologia Argumento*, n. 14, p.83-100, 1994.
- ARRUDA, S. A Sociedade dos Descartáveis. *Psicologia, Ciência e Profissão*, n. 1, 19-20, 1986,
- BEAUVOIR, S. de. *A Velhice*. Rio de Janeiro, Editora Nova Fronteira, 1990.
- BIRREN, J. E. Aging in América: roles for psychology. *American Psychologist*, v. 3, n. 38, p.298-299, 1983.
- CAETANO, G. Envejecimiento y Stress. *Revista de Psiquiatria del Uruguay*, n. 55, p.41-58,1990.
- CHARAM I. Aspectos Psiquiátricos e Sexuais do Envelhecimento. In: *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 36, n. 1, p.17-28, 1987.
- HADDAD, E. *A ideologia da Velhice*. São Paulo, Editora Cortez, 1986.
- HENRY, W. E., & Cumming, E. Personality Development in Adulthood and Old Age. *Journal of Projective Techniques & Personality Assessment*, n. 23, p.383-390, 1959.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. *Anuário Estatístico do Brasil*. Rio de Janeiro, IBGE, 367 1993.

- LECHTER, R. Aspectos Psicológicos de la Persona de Edad Avanzada. *Cuadernos de Psicología*, n. 6, p.111-119, 1994.
- LÉGER, J. M.; TESSIER, J. F.; MOUTY, M. D. *Psicopatologia do Envelhecimento: assistência aos idosos*. Rio de Janeiro, Editora Vozes, 1994.
- MASI, J. A Ansiedade Implicada em Níveis de Ocupação e de Status nos Sujeitos da Terceira Idade. *PSICO*, n. 14, p.5-31, 1978.
- MONTEIRO, M.; ALVES, M. Aspectos Demográficos da População Idosa no Brasil. In: VERAS, R. (Ed.) *Terceira Idade; um envelhecimento digno para o cidadão do futuro*. Rio de Janeiro, Editora Relume-Dumará, 1995.
- NERI, A. L. Qualidade de Vida no Adulto Maduro; interpretações teóricas e evidências de pesquisa. In: NERI, Anita L. (Org.) *Qualidade de Vida e Idade Madura*. São Paulo, Papirus, 1993.
- NOVAES, M. H. Psicologia da Terceira Idade; conquistas possíveis e rupturas necessárias. Rio de Janeiro, Grypho, 1995
- PEIXOTO, C. A Sociabilidade dos Idosos Cariocas e Parisienses. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, n. 27, p.138-149, 1995.
- PRADA, C. Um País que Amadurece. *Problemas Brasileiros*, mai./jun., p.04-09, 1996.
- ROSENBERG, R. Envelhecimento e Morte. In: KOVÁCS, M. J. (Ed.) *Morte e Desenvolvimento Humano*, São Paulo, Casa do Psicólogo, 1992.
- SALVAREZZA, L. *Psicogeriatría; teoría y clínica*. Argentina: Paidós, 1991.
- SKINNER, B. F.; VAUGHAN, M. E. *Viva Bem a Velhice; aprendendo a programar a sua vida*. São Paulo, Summus, 1985.
- VERAS, R. P.; CAMARGO Jr., K. R. de. Idosos e Universidade; parceria para a qualidade de vida. In: VERAS, Renato (org.) *Terceira Idade; um envelhecimento digno para o cidadão do futuro*. Rio de Janeiro, Relume-Dumará, 1995.
- VICENTE, R. B. Educação Permanente; o desafio da terceira idade. *Revista Psicologia Argumento*, v. 10, n. 10, p.61-65, 1992.
- WAGNER, E. Aposentado! *Psicologia Atual*, n. 41, p.8-40, 1984.
- WEYNE, V. O que Você Vai Ser quando Envelhecer? *Psicologia Atual*, n. 35, p.34-35, 1983.