

A TERCEIRA IDADE: SUAS VIVÊNCIAS E EXPECTATIVAS¹

THE OLD AGE: ITS LIFE EXPERIENCE AND EXPECTATIONS

Ana Luiza Pellizzer Teixeira²

Idenéia Silveira dos Santos³

RESUMO

Trata-se de um estudo realizado durante dois eventos para idosos e também no Calçadão da Rua Dr. Bozzano, na cidade de Santa Maria - RS, nos meses de abril e maio de 2002, onde os resultados da entrevista com 30 homens e mulheres, casados, viúvos, solteiros, separados e divorciados, de 60 a 89 anos, apontam que para o próprio idoso não é difícil aceitar sua condição, isto é, as mudanças que ocorrem em plano físico, mental e social. Prevenir déficits, ainda é “o melhor remédio” porque praticam atividades físicas, cuidam da sua alimentação, aproveitam cada minuto do seu tempo livre, evitam o isolamento social (trabalham), apresentam alta auto-estima, interessam-se muito pouco por cirurgia plástica, mas não condenam. Pode-se concluir que todos os idosos pesquisados têm consciência de uma vida bem vivida e sentem-se felizes no convívio com a família e amigos. Por outro lado, exercem sua sexualidade com prazer dentro das limitações e mostram-se com expectativas pessoais.

Palavras-chave: idoso, auto-estima, perspectivas.

ABSTRACT

The present study was conducted during two events for the elderly which took place at Calçadão on Dr. Bozzano Street, in the city of Santa Maria, RS, in the months of April and May in 2002. The results of the interview with 30 male and female subjects, aged 60 to 89, who are married, widowed, single or divorced, have pointed out that it is not difficult for the elderly themselves to accept their condition, that is, the changes which occurred on their physical, mental and social level. Preventing disabilities is still the best medicine because they practice physical activities, take care of what they eat, enjoy every minute of their free time, avoid social isolation (they

¹ Trabalho Final de Graduação.

² Curso de Enfermagem – UNIFRA.

³ Orientador.

work), show high self-esteem and are very little interested in plastic surgery, although they do not disapprove it. In conclusion, all the old people interviewed are conscious of having lived a good life and are happy to live with their family and friends. On the other hand, they satisfactorily deal with their limitations of sexuality and they show that they have personal expectations.

Key words: the elderly, self-esteem, perspectives.

INTRODUÇÃO

A atenção dispensada às pessoas idosas se constitui uma prática nova desde meados dos anos 80. Desse modo percebe-se que, nessas duas décadas, cruzar a barreira dos 90 anos se tornou muito expressivo.

Conforme dados estatísticos, a expectativa de vida no Brasil em 1900 era de 33,7 anos; em 2000 era de 68,6 anos, enquanto que projeções populacionais feitas por demógrafos e especialistas prevêm que no ano 2025 será de 73,5 anos.

Hoje, conforme o IBGE - censo 2000, o município de Santa Maria – RS, conta aproximadamente com 26.423 pessoas com 60 anos e mais, aproximadamente 10% da população.

O que nos instigou a desenvolver o tema foi a necessidade de entender se, por parte dos idosos, houve preparo para a velhice e se boa saúde física e mental é garantia para a longevidade.

Este trabalho objetiva despertar uma reflexão sobre contribuições, posicionamentos e falas de pessoas enquanto idosas, sujeitos do próprio processo do envelhecimento, selecionadas aleatoriamente para a coleta de dados, que não restringiu-se somente às mulheres, mas também homens, com uma trajetória histórica determinada por experiências, ações e comportamentos e sua interação com a sociedade.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Para realizar este estudo fez-se o levantamento de uma literatura que pudesse responder algumas preocupações relacionadas com o tema. Como diz LIMA (2001) é preciso mudar o olhar sobre o idoso, depositar nele um olhar de crença nas possibilidades de inserção social e profissional, não de compaixão e rejeição por não acreditar que o idoso possa ter uma velhice participativa, atuante e feliz.

Muitos tabus e preconceitos precisam ser quebrados, inclusive pelos próprios idosos. E a enfermagem, como profissão que está constantemente

em contato com estas pessoas, deve contribuir para tal mudança, não somente por atuar em uma saúde preventiva, mas também como indivíduo que provavelmente tenha a sorte de passar por esta fase do ciclo vital.

Alguns destes idosos já se deram conta de que não devem permanecer inertes, foram em busca de atividades que lhes trouxessem retorno e estão descobrindo que são capazes de fazer tantas coisas que jamais pensaram, aprendendo a enfrentar obstáculos que lhes pareciam intransponíveis.

Para KNORST *et al*, (2001,p.30): “o conceito de qualidade de vida está relacionado com sensação de bem-estar, ter autonomia, independência, satisfação pessoal...”. Existem pessoas que conseguem atingir a terceira idade de forma sadia, mantendo a mente e o corpo ativos. Ou seja, de nada adianta um corpo vigoroso sem um cérebro trabalhado.

Na visão de LIMA (2001, p.19): “os cientistas estão começando a entender o quão profundamente uma pessoa pode influenciar os fatores que controlam o funcionamento mental”.

A memória é feita de conexões ente os neurônios, as quais vão se desfazer se o indivíduo não se mantiver mentalmente ativo, deixando as informações no inconsciente. Quanto mais estas conexões forem usadas, mais se enraízam (GËHRKE, 1998).

Já foi constatado, através de vários estudos e experiências que o mal de Alzheimer faz com que as fibras nervosas no centro da memória fiquem emaranhadas, formando placas, a partir das quais novas informações não se registram e informações anteriores não se restauram. Cientistas, recentemente conseguiram dissolver estas placas em ratos e se espera que logo esta evolução se aprimore para o ser humano.

As capacidades de pensar e raciocinar em idade avançada são exemplificadas por Rodrigues apud SCHONS & PALMA (2000, p.94), quando cita a presença de velhos na literatura: Leonardo da Vinci, que pintou seu auto-retrato com sessenta anos; Miguel Angelo continuou trabalhando até os oitenta e quatro anos quando morreu e Goethe, que morreu aos oitenta e oito anos, alguns meses depois de concluir sua obra “Fausto”.

Fica evidente que o idoso aberto a descobertas e ao convívio, desenvolve seus potenciais, age de forma diferenciada. Ter atividade mental, ler, escrever, lembrar, raciocinar, programar, sentir-se responsável por alguma atividade, mantêm o entusiasmo e alegria de viver.

Diante destas afirmações NETTO (2001, p.49) salienta que os idosos estão rejeitando as representações negativas a respeito da idade e vencendo preconceitos que cercam sua posição. Essas mudanças BEAUVOIR (1990, p.11) soube ilustrar bem ao dizer: “... Aos 20 anos, aos 40 anos imaginar-me velha é imaginar-me uma outra.”

Na aposentadoria, na velhice, crescem oportunidades de realização e satisfação, de muitas coisas que não puderam ser feitas quando a pessoa estava presa a obrigações sociais e familiares como, por exemplo, filhos pequenos. É um bom momento de despertar para o auto conhecimento, descobrir os verdadeiros anseios e aspirações, para ir ao encontro do bem estar físico social e espiritual.

Outras vivências podem ser possibilitadas como o convívio dos mais velhos com os mais novos, pois, se cultivado e bem sucedido, proporciona aos jovens uma aprendizagem e aos idosos uma renovação de esperança na vida, um contágio de alegria.

Finalmente, na literatura, os autores evidenciam que aos poucos, sem perceber, esta geração de anciãos está descobrindo e “montando” uma “nova velhice”, com coragem e força admiráveis, pois não há desafio maior neste mundo que vencer a si mesmo e superar preconceitos.

É importante incentivar e acompanhar estas modificações para possibilitar ao idoso a continuidade de sua vida, de sua identidade e individualidade, e a partir daí preparar a sociedade para uma longevidade com qualidade de vida.

METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado em Santa Maria - RS, nos Eventos: 2º Workshop de qualidade de vida e saúde para a terceira idade e I Seminário Municipal de grupos de terceira idade, bem como no Calçadão da primeira quadra da rua Dr. Bozzano, com 30 indivíduos selecionados aleatoriamente, de 60 anos e mais. Foi garantido o anonimato das respostas aos participantes. As perguntas verificaram a compreensão “do que é velhice”, “se consideravam-se velhos (as)”; “cuidados com a saúde física e mental”, “capacidade para aprender e produzir”; “medos”; “o recurso plástica”; “sexualidade” e “perspectivas futuras”. A escolha por uma metodologia qualitativa contribuiu para a coleta de dados, onde se pode utilizar a técnica de entrevista semi-estruturada. Dentro da linha de pesquisa cuidando em enfermagem. A coleta de dados foi realizada nos meses de abril e maio de 2002.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os fragmentos das falas dos entrevistados, a seguir transcritos servem para ilustrar, devido à mudança cultural, os relacionamentos, medos e expectativas de uma população constituída por 15 mulheres e 15 homens, cuja idade variou de 60 a 89 anos. Quanto ao estado civil 46,6 % era de casados; 40% viúvos; 6,6 % solteiros, 3,4% separados e 3,4% divorciados.

Quando perguntado sobre “o que é velhice para você” encontrou-se respostas através de diferentes frases: “É uma das fases da vida”; “É a coisa mais natural do mundo”; “É uma fase de acomodação, entrega, doenças e tristeza”; “Sempre tive medo, mas por enquanto a velhice não chegou, tenho saúde e não me entrego”; “É uma fase boa se o indivíduo tem saúde”.

Alguns afirmaram que a velhice é uma fase que “deve ser aproveitada no hoje, o ontem passou e o amanhã não importa”; “A velhice não existe...”.

Na questão que tratava “você se considera velho”, que teve como intenção detectar preconceitos, houve alguma diferença com relação à questão anterior. Os idosos afirmaram: “Volta e meia as pessoas nas ruas me chamam: Oh! velho! Eu sei que sou velho, mas não precisa chamar, né!” (Seu Potencial, 76 anos).

BEAUVOIR (1990, p.353) comenta que: “Toda a tradição carregou esta palavra de um sentido pejorativo, soa como um insulto. Assim quando ouvimos nos chamar de velhos, muitas vezes reagimos com cólera”.

Os entrevistados demonstraram ter sinceridade em relação à “ser velho” conforme aparece nos depoimentos abaixo:

- “Velho é uma pessoa acomodada, que aceita com resignação o que está acontecendo, e já o idoso se atualiza e se integra na sociedade, conversa tanto com a criança quanto com o adolescente, quanto com o adulto, o velho se isola de todos” (Dona Guerreira, 62 anos).

- “É preciso ser realista, eu era bonito... as rugas vêm...” (Seu Potencial, 76 anos).

- “Não sou velho, sou apenas um pouco usado”. (Seu Meigo, 78 anos).

- Acredita que é velha, mas só esteticamente... seu corpo e seu intelecto continuam jovens e diz gostar muito de caratê e também de representar, dançar, ir a bailes. É com espontaneidade que acrescenta: Ao se olhar no espelho pensou: “que velha parecida comigo!” (Dona Plenitude, 80 anos).

A idade não modifica o comportamento de dona Tranqüila, 89 anos: “Sou velha, todos me chamam de vó, aceito e fico bem contente”. O termo velho como sinônimo de doente está na visão de dona Tristeza, 67 anos: “Sim, porque eu estou doente. Se tivesse saúde, não estava velha”.

Na relação saúde e velhice RODRIGUES (1998, p. 74) lembra de que:

A pessoa que mergulha na subjetividade do envelhecimento como doenças e perdas, perde a

coragem de viver, desencoraja-se de criar, retira-se do palco da vida o seu colorido, adocece e antecipa a morte.

Dois idosos, de início, negaram responder, mas depois demonstraram interesse e, pelas respostas, após um desabafo falaram da “falta de consideração das pessoas para com os idosos, modo de tratar e da falta de emprego para esta faixa etária”. “Não posso fazer nada, não trabalho”, exclama o Seu Potencial, 76 anos.

Considerando o depoimento acima é importante registrar que quanto mais estímulos as pessoas tiverem, em qualquer fase da vida, mais vão ser atuantes. Pelo brilho no olhar do Seu Coragem, 75 anos, ao comentar que trabalhou como voluntário numa instituição de saúde, em horário integral, é possível acreditar que o velho, o idoso, devem ser sinônimos de uma categoria social apta, capaz de produzir e contribuir com a sociedade. Além disso: “Dar trabalho ao velho é uma atitude de grande alcance social que contribui para a valorização do idoso e previne o adoecimento e a depressão provocado pela ociosidade...”. (ZIMERMAN, 2000, p.42)

Outros depoimentos refletem bem que na velhice pode-se falar do belo, sim! Por exemplo, dona Beleza, 75 anos, comenta “Não sou velha, tudo o que os novos fazem eu também posso fazer”, ou dona Maturidade, 79 anos “eu não me acho velha, não tenho limitações participo de várias atividades, só penso nas coisas boas, sou otimista converso muito com minhas netas, aconselho bastante...”.

Entrevistado, por acaso o seu Moço, 70 anos, disse que: “O segredo da sua juventude é uma vida saudável em termos de alimentação e hábitos”.

Sem dúvida, as diferenças destas falas anteriormente mencionadas, na visão do envelhecimento, encontram variações pessoais. Expressam bem esse momento, uma nova fase de vida, a velhice. Desta forma, concorda-se com KNORST et al. (2001, p. 31), no sentido de que:

Devem ser valorizadas as expectativas pessoais do idoso, pois esta percepção individual contribuirá na possibilidade da participação do idoso no processo de mudança e atuação de sua saúde em busca de qualidade.

Embora, os entrevistados verem-se como idosos, a maioria não se sente como tal e age de acordo com os seus sentimentos. Não têm uma obsessão negativa da velhice e por isso procurou-se saber “que tipo de cuidados você tem com sua saúde mental?”.

Pelas respostas, grande parte deles lêem jornais, literatura relacionada ao espiritismo, maçonaria e misticismo, revistas de “fofocas” e pouco apontaram romances. Os dados revelaram que muitos usam o “jogo” como atividade de lazer, as mulheres gostam de bingo e os homens de xadrez e pôquer, sendo que palavras cruzadas agrada a todos.

Qualquer pessoa independente de sua idade, deve poder escolher e visitar amigos. Para ilustrar a importância da convivência, da troca de idéias e de afetos cita-se a opinião de um entrevistado, em relação a ser receptivo com amigos que é explicada dessa maneira “na nossa geração era feio passar nas casas e hoje é meio chato, parece que a gente pode estar incomodando. O nosso costume é de se encontrar por aqui”. (Seu Potencial, 73 anos – Calçada da Bozzano). Seu Amor, 73 anos, e dona Casulo, 71 anos, “costumam passear... dizem não perder a oportunidade de viajar... gostam muito de conhecer lugares novos...”.

Segundo ZIMERMAN (2000), os velhos necessitam estimulação da memória. Para mantê-la, deve-se exercitá-la, assim como fazer exercícios físicos e manter-se ativo, ocupado. E considera que: “A memória não envelhece, o que ocorre freqüentemente é que ela passa a ser menos exigida, piorando pela falta de uso”. (p.29).

Há mitos que não surgem por acaso. Existe uma tendência para o mito de que velho não aprende. Esta imagem está se modificando. O significado de aprender e produzir estão expressos, por alguns idosos na questão “você se acha capaz de aprender e produzir?” Na sua maioria, “são capazes de aprender e serem responsáveis por alguma coisa”. “Não querem compromissos... nada que cause preocupação...” Dona Coragem, 76 anos, por exemplo, “está aprendendo a ler e conta que está mais feliz e que antes não tinha coragem de conversar com pessoas estranhas”. O envolvimento desses idosos no aprendizado de teatro decorando falas longas pode se constituir a auto-realização, porque: As pessoas auto-realizadas que buscam o crescimento transpessoal participam, sem exceção, de uma causa exterior a seus próprios interesses, de algo fora de si mesmas. (CAVALCANTI, 1996, p. 32).

Descobriu-se um casal de uma simpatia e vitalidade invejáveis. Ela (Dona Plenitude, 80 anos) “gosta de ler, fazer teatro e disse aprender a envelhecer com criatividade, em atividade plena”. Ele (Seu Crânio, 82 anos) diz-se “um eterno aprendiz, com atividades, entre outras, de ginástica, caratê, dança, tem o seu dia-a-dia ocupado. Como parceiros de vida têm a possibilidade de participar de Projetos da Universidade Federal de Santa Maria – UFSM, cursando algumas disciplinas, bem como elaborar e apresentar um programa na Rádio “X”, da comunidade.

Com a adoção desta nova postura do idoso, considera-se relevante o que sugere GËHRKE (1998, p.260):

...você tem muito tempo que usa com criatividade desafiadora, alegria e pensamentos construtivos... Vive o presente em busca da longevidade plena de lucidez e vigor físico e para isso tem todos os conhecimentos aos quais você se aprofunda constantemente com novos estudos... Com isso limpa o seu cérebro e se alivia, abrindo novos espaços de arquivo ativo...

Se existe o tão divulgado preconceito contra o velho e aposentado na questão “para você, qual é o papel do idoso na sociedade?” chamou a atenção que os idosos consideram que são capazes de desempenhar funções:

- “O papel é igual para qualquer outra faixa etária, a não ser que o idoso tenha complexo de ser velho”.
- “O idoso deve ser quem é... participar de tudo o que puder, bailes, atividades... enfim, manter-se engajado na sociedade”.

Seu Trabalho, 67 anos, autônomo, responsável por uma firma de representações, expressa-se: - “se puder trabalhar que não pare. Faz de conta que não está velho...”.

Além disso, há o desejo de que a sociedade garanta aos idosos a dignidade que merecem. Seu Crânio, 82 anos comenta:

Quando o país é governado por cabelos brancos, fica em melhores condições, e acrescenta, o ser humano, não só o idoso, perde momentos quando não acalenta o viver do outro.

Sendo o envelhecimento uma perda progressiva de eficiência funcional e segundo RODRIGUES (1998, p. 92):

Quanto mais se vive, obviamente, tanto mais se entra em contato com pequenas e gradativas mortes, que são representantes simbólicos morte como clímax de um processo...

Interessou-se em perguntar “Quais os seus medos? Você teme alguma coisa? A maioria das respostas é “não temer nada” e com naturalidade alguns completaram “nem a morte”. Seu Luz, 79 anos, por ser espírita, “não tem medo

do desconhecido”. Alguns referiram-se a “violência”, “o temor de depender de alguém, em cima de uma cama”, “medo de doenças na família”, “medo da solidão”, “de temporal”, “de cobra em pescaria”, de ter problemas financeiros”, “de não poder ser útil”. Seu Potencial, 76 anos, comenta “todas as pessoas têm, às vezes, não sabem o porquê, ...um medo vago ... eu sinto de vez em quando”. Neste sentido, FRAIMAN (1996, p.50) diz: “Cada angústia humana tem um “de que” a gente tem medo e um “pelo que” a gente teme”

Desde a aurora dos tempos, a humanidade vem sonhando com a juventude eterna e, para FAVRE (1996, p.48):

À medida que a idade vai chegando é freqüente começarmos a fazer comparação com pessoas mais novas que vivem ao nosso lado ... é importante refletir sobre essas formas corporais que são geneticamente programadas e que em cada fase da vida significam uma maneira própria de sentir e viver.

Assim, por exemplo, a questão “O que você acha de recursos como a plástica?”, serviu para refletir com os idosos entrevistados o seu comportamento quanto a vaidade e possível presença de preconceitos. É impressionante como os homens são sensibilizados e não há temor da cirurgia plástica! Não existe o preconceito. Alguns homens “tirariam a papada”, outro faria “uma lipoaspiração na barriga” (só não fez pelo custo e risco). Há mulheres que não escondem o seu bem estar e justificam: “prejudica a saúde e as pessoas devem se aceitar como são”. Dona Sensualidade, 74 anos, acredita “que é válido para ser feliz, ela não teria coragem, se aceita como é e, se encontrar um homem, vai ter que aceitá-la também e, que principalmente ela vai ter que gostar dele”. E conclui: “Eu não perdi o paladar”. Outras duas já enfrentaram corajosamente a cirurgia plástica.

Como afirma FRAIMAN (1996, p. 51-52):

... Aceitar a vida como ela é simplesmente... É a liberdade que imprime direção. Não mais limites, barreiras a superar, mas trilhas do conhecimento a orientar... e não só seus sentimentos, mas sua inteireza, sua grandeza, sua beleza de mulher vivida inspirada ...

Há pouco tempo que, alguns autores começaram a escrever sobre a sexualidade dos idosos. Mesmo assim, se considerou válido fazer alguma referência sob o ponto de vista dos entrevistados. Em síntese, com base nas

respostas da maioria, pode-se considerar “normal” achar que o idoso deve manter uma vida sexual amorosa ativa. Em todo o caso, foram identificados alguns aspectos que parecem determinantes para a atividade sexual na velhice: “vergonha”; “a própria individualidade porque “somos nós dois, os filhos voam”; “mais voltada para a carícia”; “pode diminuir, mas o prazer ainda é o mesmo”; “a persistência do interesse”. A perda do parceiro também é levada em conta: “tanto o homem como a mulher devem ser fiéis”. Para alguns idosos, “perderam o hábito...O tempo já me venceu...”A maioria dos homens acha “importante o sexo na terceira idade e concordam com as mulheres quando comentam ser diferente, menos freqüente, mais carinhoso e com o mesmo prazer”. Enquanto que, o seu Amor, 73 anos, acha que deve fazer bem à saúde; que traz tranqüilidade e também é 40% da felicidade de um casal quando está só”.

O testemunho de um relacionamento a dois, que já vem persistindo há longas décadas, pode oferecer motivos de reflexão:

A mulher é um mapa, cabe ao homem poder decifrá-lo ... que o sexo começa pela manhã, com um beijo de bom dia, com um abraço por trás enquanto a esposa lava a louça... com um toque sutil, em um momento adequado... é preciso cultivar, manter a chama acesa... e completa:” quem come a carne, rói os ossos”.(Seu Crânio, 82 anos).

Referindo-se ao querer-se bem, nesta fase da existência FRAIMAN (1994, p.37-39) diz:

Para quem ama o corpo de um idoso pode ser altamente desejável, a fonte de inúmeros prazeres... com olhos nos olhos qualquer corpo fica erótico e bonito... o erotismo do olhar e do mostrar-se deveria ser incentivado entre as pessoas de idade, como uma das formas de enriquecer sua vida sexual.

Finalmente, passa-se ao último aspecto, que também interessa ao idoso, já que a expectativa de vida, neste século será cada vez maior. O que os idosos vão fazer com toda essa vida que lhes resta, com todo o potencial que ainda existe dentro deles. Qual é a sua perspectiva de futuro? Percebe-se que a trajetória desses idosos “é viver hoje” (Seu Sabedoria, 78 anos). O seu Prevenido, 72 anos, disse: “tenho reservas para alguma eventualidade. Não me preocupo com nada. Estou fazendo o que me cabe, de acordo com a

minha vontade.” Os idosos entrevistados que almejam “ter saúde até o fim... mostraram a preocupação em depender de alguém, caso estivessem acamados”.

Para esta questão relacionada a perspectiva de futuro apareceram outros depoimentos do tipo: “quer se livrar da depressão e cuidar de seus netos” (Dona Beleza, 75 anos); “quer dar uma casa para sua filha” (Dona Boneca, 67 anos); “quer acabar a faculdade de violino e ver os bisnetos formados” (Dona Plenitude, 80 anos); “quer aproveitar a vida ao lado da esposa e abolir as discriminações contra idosos e mulheres”; sonhar ver um mundo menos violento” (Seu Crânio, 82 anos).

Aparecem ainda, nas falas dos idosos entrevistados: “quer continuar trabalhando, montar um negócio, vender carro” (Seu Ford, 73 anos); “viajar, fazer excursões, dançar, se divertir... simplesmente quer ser quem é e encontrar alguém que mereça ser olhado” (Dona Sensualidade, 74 anos); “está aprendendo a ler e quer aprender a dirigir o “fusca branco” do seu filho” (Dona Coragem, 76 anos); “quer ser caminhoneiro e conhecer o Brasil” (Seu Meigo, 68 anos); “um sonho dourado é trabalhar na TV, ser atriz reconhecida” (Dona Borboleta, 71 anos, que já foi eleita a repórter da melhor idade em Santa Maria – RS).

Nos depoimentos dos idosos, anteriormente analisados são apontados indicadores que se consideram essenciais para o presente estudo: saúde física, lazer e sua interação no contexto social.

CONCLUSÕES

Os resultados da pesquisa foram sentidos nitidamente e possibilitaram conhecer um pouco o estado emocional do idoso e suas idéias acerca do envelhecimento, embora uma análise mais aprofundada seja necessária.

Na geração desses idosos, na maioria das vezes, eram estabelecidos parâmetros, amparados no modelo doméstico onde havia o papel do homem e da mulher, que por exemplo, enfrentavam seus problemas cotidianos, o de criar filhos, cuidar dos netos, fazer crochê, entre outros. Assim sendo, descobriu-se com a pesquisa que continuam junto à família, mas conduzem melhor suas potencialidades. Em função disso dedicam mais o seu tempo para ler, divertirem-se em grupos de ginástica, natação, coral, excursões, bailes, namorar... A crença de que os idosos só servem para cuidar de netos, para os entrevistados está ultrapassada.

Finalmente, a sociedade em geral, de certa forma lentamente, está forçada a acompanhar essa transformação, porque os idosos que estão participando da sociedade tendem a ter melhores condições de continuar produzindo e se locomovendo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BEAUVOIR, Simone de. 1990. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- CAVALCANTI, Kátia Brandão. 1996. Lazer, estilo de vida e longevidade. **A Terceira Idade**, São Paulo, SESC, n.12, p.27-33.mar.
- FAVRE, Regina. 1996. A importância do corpo na terceira idade. **Terceira Idade**, São Paulo, SESC, n. 12, p.45-49, mar.
- FRAIMAN, Ana Perwin. 1994. O fim da vida na percepção do jovem e do velho. **A Terceira Idade**, São Paulo, SESC, n. 9, p. 44-50. dez.
- _____. 1996. Menopausa. **A Terceira Idade**, São Paulo, SESC, n. 12, p. 52-57, mar.
- GËHRKE, Arno. 1998. **Viva mais e melhor**: a revisão da qualidade de vida para o novo milênio. São Paulo: Editora Esfera.
- KNORST, Mara R; SILVA, Magali Pilz M. da; MANTELLI, Constança *et al.* 2001. Qualidade de vida do idoso. In: TERRA, Newton Luiz (org). **Envelhecimento com qualidade de vida**. Porto Alegre: PUC. p. 29 – 32.
- LIMA, Marúza Pelloso. 2001. Reformas paradigmáticas na velhice do século XXI. In: KACHAR, Vitória (org). **Longevidade, um novo desafio para educação**. São Paulo: Cortez Editora. p. 18 – 26.
- NETTO, Antonio Jordão. 2001. Avaliação crítica de uma avançada proposta educacional e social. In: KACHAR, Vitória (org). **Longevidade, um novo desafio para educação**. São Paulo: Cortez Editora. p. 46 – 52.
- RODRIGUES, Algaídes de Marco. 1998. **Construindo o envelhecimento**. Pelotas: EDUCAT.
- SCHONS, Carme Regina; PALMA, Lucia Saccomori. 2000. Passo Fundo: **Conversando com Nara Costa Rodrigues**: sobre gerontologia social. UPF Editora.
- ZIMERMAN, Guite. I. 2000. **Velhice**: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artes Médicas Sul.