A APOSENTADORIA CHEGOU. E AGORA? O PERÍODO PÓS-APOSENTADORIA DOS IDOSOS DO GRUPO ETERNOS JOVENS

PAMELLA TAMIRYS SOUZA DO AMARAL*
MARIA DVANIL D'AVILA CALOBRIZZI.**

RESUMO

Este estudo vem desvelar o período pós-aposentadoria do Grupo Eternos Jovens e o trabalho do Assistente Social neste contexto, caracterizando-se por uma pesquisa quali- quantitativa com a utilização de formulário com perguntas abertas e fechadas, no período de fevereiro a novembro de 2008, tendo como universo 48 sujeitos e uma amostragem de 20%, perfazendo 10 sujeitos válidos. O presente estudo revelou o perfil dos sujeitos: são idosos acima de 50 anos de idade, no entanto destacam entre 74 à 78 anos, são aposentados ou pensionistas com uma renda de 3 à 4 salários mínimos, geralmente suas residências são compostas apenas por eles, sendo que em sua maioria são mulheres viúvas, que tem como escolaridade apenas o Ensino Fundamental Incompleto. Através da pesquisa pode-se concluir que os idosos participantes do programa buscam no cotidiano uma boa qualidade de vida, visando o bem-estar no período da pós-aposentadoria, mesmo com as dificuldades eles mostraram disposição para superar esses desafios e procurar o fortalecimento na vivência social e familiar, obtendo um ambiente construtivo de renovação da vida e superando estigmas.

PALAVRAS CHAVES: pós-aposentadoria, idosos, serviço social

*Bacharelada em Serviço Social pela Faculdade de Serviço Social de Bauru, mantida pela Instituição Toledo de Ensino.

**Bacharelada em Serviço Social pela Faculdade de Serviço Social de Bauru, mantida pela Instituição Toledo de Ensino.

***Possui graduação em Serviço Social - Instituição Toledo de Ensino (1989) e mestrado em Gerontologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Atualmente é Professora da Faculdade de Serviço Social de Bauru mantida pela Instituição Toledo de Ensino.

ABSTRACT

This study is unveiling the Grupo Eternos Jovens' post-retirement and the Social Worker's work in this context, characterized by a qualitative and a quantitative research with use of form with open and closed questions in the period from February to November 2008, 48 subjects with the universe and a sampling of 20%, totaling 10 valid subjects. This study showed the profile of the subjects: they are older than 50 years old, however stress between 74 to 78 years, are retirees or pensioners with an income of 3 to 4 times the minimum wage, usually their homes are made only for them, and in most women are widows, which is only elementary school education incomplete. Through this research can be assumed that elderly participants in the program seek a good quality of everyday life, aimed at the well-being during the post-retirement, even with the difficulties they showed readiness to overcome these challenges and find the strengthening the social and family life, getting a constructive environment for the renewal of life and overcoming stigma.

Key-words: post-retirement, the elderly, social service

1 INTRODUÇÃO

O tema abordado foi escolhido para que pudéssemos ter uma visão ampla das condições em que vivem as pessoas que se aposentam, pois a população idosa vem crescendo gradativamente e esses idosos precisam ter uma boa qualidade de vida, para que isso aconteça é necessário que eles tenham uma vida saudável e feliz.

Para algumas pessoas a idade traz com ela declínios dos quais prejudicam a vida de idosos, esses declínios são frutos de um estilo de vida e de hábitos inadequados à saúde.

Para que possamos nos adaptar às transformações do tempo, é importante que façamos mudanças em nosso cotidiano, e outro fator indispensável para uma vida saudável na velhice é a preparação da sociedade para atender essa demanda.

Na atualidade o envelhecimento da população se torna um desafio para a sociedade, pois temos benefícios tecnológicos que podem proporcionar ao ser humano uma vida longa, mas o idoso precisa buscar sua identidade dentro da sociedade, e assim ter uma vida prazerosa após os 50 anos.

O estado vem proporcionando aos idosos políticas públicas para que possam atender a demanda, suprimindo as necessidades de cada um,

O Programa Eternos Jovens, foi elaborado para acolher pessoas acima de 50 anos de idade, de ambos os sexos, moradores da região noroeste da cidade de Bauru, proporcionando um ambiente construtivo de renovação de vida, buscando superar estigmas que levam o idoso à margem da sociedade.

O Programa tem como objetivo atender a população da terceira idade, preservando o bem estar físico, mental e social, transmitindo conceitos atuais para a valorização do cidadão, estimulado a participação e reflexão de todos em atividades culturais, valorizando também o conagraçamento, a troca de informações e experiências, contribuindo para uma consciência mais ampla no enfrentamento dos desafios do novo milênio em relação as questões da maturidade e do envelhecimento.

Os idosos que freqüentam o Programa, são pessoas alegres que buscam uma boa qualidade de vida, mantendo-se informados, e bastante participativos, são carinhosos e muito animados, eles buscam no Programa momentos de alegria e descontração, e também uma atividade para que se mantenham ocupados durante o tempo ocioso.

O estudo proporcionou para o Serviço Social uma visão ampla da qualidade de vida dos idosos no período pós-aposentadoria e também quais são as suas necessidades e como lidar com essas pessoas que tanto já viveram e agora merecem uma vida saudável.

Nesse período de transição é necessário que eles sintam a presença de outras pessoas, pois assim poderão sentir-se amados e valorizados, e para o Serviço Social é importante por que efetivará direitos postos na Constituição Federal e no Estatuto do Idoso, podendo criar possibilidades para um convívio melhor com o idoso, proporcionando-lhe uma melhor qualidade de vida.

Os impactos causados pela aposentadoria são grandes, portanto é necessário que o Serviço Social possibilite a participação dos idosos na sociedade, para que ele permaneça em convívio com as outras pessoas. Para o campo de estágio a pesquisa teve grande valia, pois possibilitou à Assistente Social, aproximar-se da população idosa de maneira mais intensa, ouvindo suas opiniões e assim poderá proporcionar aos mesmos a superação das suas dificuldades de convivência.

Desvelar o período pós-aposentadoria dos idosos do Grupo Eternos Jovens e o trabalho do Assistente Social, foi nosso objetivo geral, pois gostaríamos de saber a opinião dos idosos e como eles lidam com essa fase, para assim saber lidar melhor com eles.

Os objetivos específicos foram; revelar o perfil dos idosos do Grupo Eternos Jovens; identificar o grau de aceitação da aposentadoria; elucidar as atividades realizadas pelos idosos no tempo livre com vistas à qualidade de vida e verificar as ações do Assistente Social junto aos idosos aposentados.

Buscamos atingir esses objetivos com êxito, para melhor entender essa fase e suprir as necessidades que ocorrem nesse período de transformação na vida do idoso.

A hipótese do presente estudo é que os idosos do Programa Eternos Jovens buscam ter uma boa qualidade de vida no período pós-aposentadoria, pois os mesmos procuram sempre manter-se na sociedade de forma ativa e mantendo suas vidas da melhor maneira possível, eles buscam a felicidade para ter uma vida com qualidade, para eles o convívio com pessoas, faz com que tenham momentos de descontração, é importante o conagraçamento na vida deles.

A pesquisa foi realizada no período de fevereiro à novembro de 2008, ocorreu na cidade de Bauru, tendo como universo os Idosos que integram o Programa Eternos Jovens totalizando 48 idosos, nossa amostra foi 20% desses idosos, perfazendo 10 sujeitos válidos, participantes ativos do programa, optamos pelo método quali- quantitativo para a realização da mesma, foi utilizado como instrumental a entrevista, subsidiada por perguntas abertas e fechadas para que

tivéssemos maior contato com os sujeitos.

O pré teste foi aplicado em 03 idosos, sendo que as entrevistas foram realizadas após analisarmos o pré- teste no mês de agosto.

A análise e interpretação dos dados foi subsidiada por aportes teóricos baseado em literaturas como: o envelhecimento, a aposentadoria e o Serviço Social, para que pudéssemos entender melhor sobre o tema desejado. Após o estudo pudemos elaborar a conclusão, sempre nos reportando para atender aos objetivos do estudo.

2 O ENVELHECIMENTO, A APOSENTADORIA E O SERVIÇO SOCIAL

2.1 O Envelhecimento hoje no Brasil

Atualmente a população idosa representa expressivo contingente em nosso País, sendo que essa população tende a aumentar ainda mais devido ao avanço tecnológico, às descobertas científicas que fazem com que a expectativa de vida aumente não somente no Brasil, mas também nos outros países.

Sabendo que a nossa cultura faz com que o idoso se sinta ameaçado com a perda de certos papéis significativos, tais como: o trabalho e o status social, valorizando apenas os jovens com vitalidade e produtividade econômica, temos que lutar junto a essa população para a reciclagem dos pensamentos e das atitudes das pessoas, mostrando a importância do idoso.

Diante dessa realidade atual o idoso vem lutando para garantir valorização, aceitação e o respeito da sociedade, sendo que seu maior desafio é a garantia de uma boa qualidade de vida.

A sociedade brasileira tem várias preocupações, como por exemplo o trabalho infantil, o desemprego, a drogadição entre os adolescentes, etc. Essas expressões da questão social existem em qualquer região do Brasil, mas temos que chamar a atenção das pessoas para a pessoa idosa, que infelizmente está um pouco esquecida pelos nossos governantes e pelo nosso povo, apesar de existirem leis específicas para os idosos essas precisam que ser colocadas em prática o quanto antes.

Torna-se relevante a conscientização de que velhice não significa o fim de uma vida, mas sim, mais uma etapa que se inicia, essa fase da vida humana tem um pouco mais de dificuldades do que as outras, pois as limitações são variadas, portanto se faz necessário também uma

transformação da sociedade para que possamos manter nossos idosos inclusos no convívio social.

Em alguns lugares as pessoas já chegaram a essa conclusão, mas essa caminhada é longa e ainda está no começo, as políticas públicas para o idoso precisam existir com mais vigor, ter mais força em suas ações, para que possamos mostrar a importância de sua existência e a necessidade de seu crescimento.

A velhice, como qualquer etapa da vida deve ser bem sucedida, preservando a saúde e o bom funcionamento físico, mental e social, sendo esses fatores fundamentais para a qualidade de vida, embora seja um processo degenerativo orgânico, com um declínio físico e mental para o ser humano, o Brasil tem que se adequar as essas limitações, para manter o acesso do idoso na sociedade, preservando sua auto-estima e sua qualidade de vida.

Já existem programas e projetos em andamento ou mesmo em fase de construção e adaptação, nos quais o público alvo são os idosos, mas ainda não é o suficiente para atender a essa demanda, estudos sobre o tema abordado também tem aumentado em nosso País como nos outros, mas a forma de caminhar é lenta, e o segredo de viver bem, é aprender a conviver com as dificuldades que a longevidade traz.

Algumas pesquisas mostram que os idosos de hoje vivem melhor do que os idosos de antigamente, pois segundo os próprios idosos um dos pontos negativos da velhice são as doenças e a debilidade física, pois além de estarem mais susceptíveis a essas doenças, quando adoecem a recuperação é mais lenta, mas com o avanço da ciência, a medicina tem atendido as demandas de forma completa proporcionando a satisfação dos pacientes, para eles outro aspecto negativo da velhice é a discriminação social, algumas pessoas tem a tendência de ver o idoso como incapaz, portanto despreza sua opinião, gerando uma invisibilidade em relação ao idoso.

Essa questão da discriminação para com o idoso, vem da nossa cultura, existem pessoas achando que com a velhice o idoso perde o bom senso, e devido a isso, até as questões relacionadas a eles mesmos não são postas de maneira aberta, e sim de maneira imposta.

Existem pesquisas que mostram também que nos casos onde as famílias são de situação financeira desestabilizadas, o idoso, principalmente o aposentado, sustenta a família com sua aposentadoria sendo essa na maioria das vezes a única renda, em outros casos a pessoa idosa cuida dos serviços domésticos e dos netos para ajudar nas atividades cotidianas de uma família.

São diferentes os casos que o idoso está envolvido, a única semelhança é que em todas as situações o idoso sofre de algum modo, hoje a velhice apesar de ainda ser vista como um período negativo, está lentamente conseguindo seu lugar ao sol, isto está vinculado aos novos

direitos, à universalização da aposentadoria, à gratuidade no transporte, ao próprio estatuto do idoso, que, embora seja pouco conhecido, é mencionado como um novo fator que foi criado em 2003 para garantir a efetivação dos direitos dos idosos.

Muitas pessoas gostariam de viver por muito tempo, para aproveitar a vida com sabedoria, mas essas mesmas pessoas não querem ficar velhos, isso pelo fato de acharem que o idoso já é “gasto pelo tempo”, porém se a velhice for bem sucedida, será apenas como mais uma nova fase da vida, é preciso manter-se ativo na sociedade e assim sentir-se útil.

A qualidade de vida está inteiramente ligada ao senti-se bem consigo mesmo, a velhice é o momento no qual o indivíduo terá uma vida menos atribulada, e seus afazeres serão apenas para seu próprio enriquecimento e para passar suas vivências e experiências aos demais.

A velhice hoje precisa ser valorizada e respeitada, para podermos sugar dos idosos sua sabedoria sendo necessário que as pessoas dêem mais valor, até mesmo para nossa cultura, afinal de contas a cultura depende deles, de suas histórias, suas superstições, seus conhecimentos, etc.

2.1.1 – Tempos marcados pela longevidade

Os anos passam e com eles vêm as marcas de expressão, de cansaço, de uma vida inteira, essas marcas são inevitáveis, trazidas pela longevidade, o envelhecimento afeta as estruturas e funções orgânicas, tais como: imunidade, capacidade fisiológica, memória, energia de raciocínio, necessidades nutricionais. Muitas vezes essas alterações ocorrem gradualmente ou insidiosamente, sem que o próprio indivíduo as perceba.

Biologicamente, o envelhecimento caracteriza-se por ser um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível, que instala-se em cada indivíduo desde o nascimento, acompanhando-o pelo tempo de vida possível para a espécie humana. Esse transcurso, provoca no organismo modificações morfológicas (alterações no corpo), fisiológicas (modificações nas funções orgânicas) e bioquímicas (transformações nas reações químicas presentes no organismo).

Os estudos relativos à questão do envelhecimento são unânimes em defini-lo como sendo o ciclo natural da vida, pois o ser humano nasce, cresce, amadurece, envelhece e morre, sendo caracterizado por transformações que originam-se no próprio organismo e ocorrem gradualmente, afetando as funções orgânicas.

Estudiosos ressaltam que o envelhecimento é um processo que tem início a partir da concepção, ocorre com todo mundo, e por mais estudos que se tenha sobre o assunto, a fonte da juventude está longe de ser descoberta, por esse motivo a qualidade de vida na terceira idade, tende a ser buscada desde o início da vida.

O primeiro grande paradoxo da velhice refere-se ao fato de que muitos gostariam de viver por muito tempo, mas poucos querem ser “velhos”, no sentido de que estes não tem mais uso, por serem gastos pelo tempo. Mas, a grande questão da velhice recai sobre esse paradoxo e também sobre o binômio saúde-doença. A questão não é ser jovem ou velho, mas ser saudável ou doente, autônomo ou não.

É comum observarmos a acentuação de alguns traços de personalidade do indivíduo e como os processos mentais fica longo, o ritmo diminuído ao desenvolver determinadas tarefas, o enfraquecimento da força muscular e a dificuldade de adaptação ao que é novo, são fatores que podem levar à necessidade de uma reformulação no sentido da vida. Por isso é tida mais como uma fase de reestruturação do que de desestruturação.

O envelhecimento é um fenômeno do processo da vida, que, assim como a infância, a adolescência e a maturidade, são marcadas por mudanças biopsicossociais específicas, associadas à passagem do tempo. Sendo um fenômeno inerente ao processo da vida, o envelhecimento não é um acidente de percurso e sobrevém de um determinado programa de crescimento e maturidade, em várias dimensões. Mesmo levando-se em conta sua universalidade, varia de indivíduo para indivíduo, as diferenças são influenciadas pelo estilo de vida de cada um.

Para estudiosos a principal característica da longevidade, é o declínio geralmente físico que leva às alterações sociais e psicológicas.

O ritmo do declínio pode ser determinado pelo nível motivacional que o idoso é capaz de conservar, a velhice deve ser analisada como uma etapa da vida na qual, em decorrência da alta idade cronológica, ocorrem modificações biopsicossociais que afetam a relação do indivíduo com o meio ambiente. Torna-se sensível (o corpo fica mais suscetível a intempéries climáticas, biológicas, infecciosas, físicas e químicas) e a sensação de esforço aparece mais agressiva ao organismo.

Ao idoso é importante que se mantenha ativo, principalmente após a aposentadoria, para que o processo de envelhecimento não se acelere. Os vários anos que a longevidade traz, não deve ser encarado como um prenúncio de morte, pois a morte não está restrita à velhice, pertence a todos que estão vivos e atuantes. Esta deve ser encarada como uma nova fase da vida,

mais rica e menos atribulada, um momento em que as respostas não vem do vigor, mas do aprimoramento da sensibilidade.

No entanto, a longevidade assusta, uma vez que para algumas pessoas, esta é a fase final da vida, o que leva à conclusão da chegada da morte, os indivíduos que conseguem superar esse medo, passam a encarar a velhice como mais uma etapa de suas vidas, cheia de desafios a serem enfrentados, como qualquer outro período da existência.

É primordial preparar-se para a chegada da velhice nos aspectos físicos, psicológicos e sociais. A passividade das transformações da idade, o esquivar-se às novas situações e o deixar-se levar pelos declínios físico e mental, constituem-se na verdade, início de um processo de deterioração. Possivelmente, por isso, os que convivem bem com sua idade contestem palavras como “envelhecimento”, “velhice” e “velho”, que pelo sentido pejorativo e carregado de preconceitos que encerram, passam a idéia de coisa inútil, pronta para ser descartada.

A velhice pode ser entendida como um fator individual, devido à determinantes do dia-a-dia e hábitos da vida, são fatores extremamente significativos no processo de envelhecimento, por isso, é possível enxergar porque algumas pessoas, aos 30 anos, já sentem-se velhas, são sedentárias, ou apresentam características de introversão, enquanto outras, aos 80 anos de idade, sentem-se extremamente lúcidas e ativas, embora já sejam idosas e carreguem consigo toda a experiência de vida.

A forma de viver, varia de pessoa para pessoa, umas vivem a própria vida como se ela nunca fosse se finalizar, negando-se a morte, outras vivem de acordo com algumas etapas vitais que a sociedade define como sendo “normais”, ou seja, se educam, trabalham, casam, procriam, aposentam, de acordo com a média das pessoas da população da qual fazem parte, aceitando os direitos e as obrigações que a sociedade exige em cada etapa vital.

A vida em suas dimensões, pode ser vivida de muitas maneiras. Mas a maioria da população a vive dentro de limites impostos pelos potenciais biológico e psíquico, a pelas normas sociais.

É a experiência pessoal que qualifica a vivência do tempo. O tempo não passa rápido ou lentamente, é a pessoa que experimenta um transcurso vital rápido ou lento, de acordo com a percepção. Quando se vivencia experiências prazerosas, o tempo passa rapidamente, o tempo “voa”. Ao contrário, uma tarefa desagradável, se vivencia a passagem do tempo lentamente e as horas custam a passar

2.2 A saída do trabalho e a chegada da aposentadoria

O período adulto do ser humano, seu papel mais importante na sociedade é o de trabalhador, pois é nesse período que ele está produzindo e gerando lucro tanto para si mesmo, quanto para a sociedade capitalista em que vive.

Nesse momento ele se sente útil, pois além de ser ativo na produção da mais valia, também exerce sua função dentro de sua própria casa, tem seu valor para seus familiares, se mostrando ativo e desempenhando papéis importantes como o de ser pai, mãe ou até mesmo filho, é assim que ele mostra seus valores e é respeitado.

O cotidiano de uma pessoa que trabalha, e desempenha funções importantes dentro e fora de sua casa, é extremamente agitado, pois são muitos os afazeres e muita responsabilidade em cima disso, geralmente uma pessoa com esse estilo de vida, se mantém atarefado de segunda à segunda, sem descanso, seu trabalho exige uma carga horária estipulada, mas seu dia não acaba com seu expediente, saindo de seu trabalho começam suas atividades domésticas e particulares.

Atualmente uma pessoa que vive dessa maneira, corre o risco de adquirir o estresse, como doença, pois geralmente só pensa em trabalhar e atingir metas estabelecidas de acordo com as necessidades de cada ser humano, ou até mesmo de cada família. Essa doença se tornou a doença do século, é muito comum as pessoas serem diagnosticadas com essa doença, qualidade de vida hoje, tem ficado em segundo plano, a maioria dos indivíduos se preocupam somente com o *status* social e com o salário que isso proporciona, deixando de lado valores sentimentais.

As pessoas gastam seu tempo com atividades que geram lucro, e os momentos de lazer e de descanso estão sendo deixados de lado, pois a prioridade de hoje, não é somente viver a vida, mas sim viver a vida com as facilidades que a globalização oferece. Sabemos que só faz comida quem quer, quem não tem tempo, compra a comida congelada, só sai de casa para pagar contas quem tem tempo, quem não tem paga as contas pela Internet, faz compras pela Internet e tudo mais.

A globalização oferece ao cidadão tudo pronto, bastar um telefonema ou apenas apertar um botão que as coisas acontecem, por um lado isso é bom, mas por outro estamos perdendo o prazer de fazer coisas e estar ao lado de outras pessoas, lembrando que o lado mais negativo disso tudo é que o cidadão não está aproveitando bem seu tempo, pois sua prioridade é trabalhar, gerar lucro e gastar.

Quando os anos passam e a aposentadoria chega, a transformação é imensa, com nossa

vida ativa no trabalho, criamos o hábito de acordar cedo, com a aposentadoria uma pessoa acorda cedo sem ter o que fazer, isso gera um tempo ocioso, e se o aposentado não estiver outros objetivos para si mesmo, ele não saberá lidar com esse tipo de situação.

Nesse período de transição de uma etapa para outra, é muito complicada, pois o idoso tem consciência de que seus papéis perante a sociedade irão mudar, mas isso só depende dele deixar de ser ativo ou não, para sentir-se ativo ele pode exercer várias outras atividades, tanto na sociedade quanto em casa, mas o importante é não ficar na ociosidade e sentir-se bem.

A qualidade de vida depende de cada um, agora é o momento de repensar sua vida e colocar em prática sonhos que não foram concretizados devido a falta de tempo que o serviço trouxe por toda a vida.

A vida não acabou, e estamos aqui para vivê-la intensamente da melhor maneira possível, cada um tem seus valores e seus sonhos então vamos aproveitar o período da aposentadoria para praticá-los, e manter-se ativo diante da sociedade.

Hoje temos o Estatuto do Idoso que proporciona ao mesmo muitos benefícios, temos também transporte gratuito e descontos em vários lugares, falta apenas divulgar essas facilidades e efetivar os direitos, que demorou muito tempo para serem conquistados.

2.2.1 A importância da preparação para a aposentadoria

A sociedade brasileira é influenciada pela mentalidade empresarial capitalista, e nesse esquema, o valor supremo com que se trabalha é o lucro, e é dentro dessa perspectiva que o cidadão tem que se adequar.

A nossa história teve vários marcos, Canoa ressalta em suas falas que até 1930, a cidadania brasileira era bastante incipiente, e a maioria da população não era considerada como cidadã. Este período caracterizava-se pela cidadania dos excluídos. Os trabalhadores e as mulheres foram os que mais lutaram pelos seus direitos, os trabalhadores por estarem desprotegidos, sem leis trabalhistas, e as mulheres porque queriam votar, ser consideradas em suas peculiaridades nas leis trabalhistas, com medidas de proteção à maternidade e respeitadas em seus direitos civis.

No período de 1930 a 1950 foi estabelecida uma cidadania estratificada, isto é, são cidadãos aqueles que estão ligados ao processo produtivo, desempenhando ocupações

reconhecidas.

Em 1951 Getúlio Vargas é eleito Presidente da República, ele tenta gerar uma nova realidade, define cidadania regulada pelas profissões, pela carteira de trabalho e pelo sindicalismo corporativo. Como um estadista, ele permite a participação das classes populares dentro de limites regulados pelo próprio governo.

No ano de 1956 é a vez de Juscelino Kubitschek, o governo democrático, com um bem definido planejamento econômico, teve em contradição uma prática autoritária no tocante à participação popular. Fica clara a cidadania regulada pelo Estado. Foi contudo, nos anos 60 que o movimento social ganhou alento entre os jovens, que romperam a barreira do silêncio, do consentimento, rejeitaram a era Mac Carthy e sua neutralidade diante da guerra fria e a luta pela cidadania dos negros, mulheres e jovens.

Nesses grandes períodos da nossa história, podemos constatar que as manifestações eram sempre para buscar a efetivação dos direitos ou para que se criasse novas leis visando o bem estar do cidadão.

Porém, ressaltamos que na maioria das épocas os cidadãos reconhecidos pelo Estado eram os que geravam lucro, e com o passar dos tempos as lutas para que os direitos fossem exercidos conforme as leis, começaram a dar resultados, mas isso só aconteceu por que houve uma conscientização da população, e principalmente dos jovens.

A sociedade em que vivemos ainda é excludente, principalmente com as pessoas que não são preparadas para o mercado de trabalho, pois ainda são valorizados os que exercem funções, onde o lucro é gerado. E as pessoas buscam a capacitação a cada dia para se manter incluídos na sociedade.

Depois de todas essas considerações, o indivíduo é visto como cidadão por que tem uma função que gera lucro, quando ele é dispensado de suas atividades por causa da idade, ou por limitações causadas pela idade, se esse indivíduo não for preparado para essa fase da vida, ele se sentirá inútil na vivência social.

O ser humano sente a necessidade de senti-se útil para as pessoas, e quando essa função lhe é retirado, porque a idade está avançada, o mesmo terá sérios problemas para ter uma vida tranqüila, sem preocupações o mais importante: sua qualidade de vida também será afetada.

A aposentadoria chega devagar, sem que as pessoas percebam, mas de repente o cidadão trabalhador perde o valor para o empregador, principalmente porque com a chegada da idade avançada, o indivíduo se torna mais lento em suas ações, o que causa a desvalorização.

Para o empregador o interessante é a capacidade de gerar lucro para sua empresa, se a pessoa com idade avançada está diminuindo sua produção, ele perde totalmente seu valor dentro da empresa empregatícia, isso gera no indivíduo um sentimento de exclusão, pois ele perdendo seu valor no trabalho, ele já não serve para mais nada, pois se sua função mais valorizada, que é ser um trabalhador acaba, para que mais ele serve?

Esse é o pensamento de quem não está preparado para a chegada da aposentadoria, sem falar no fato de sua rotina mudar totalmente, para uma pessoa que tem o hábito de acordar cedo todos os dias para exercer sua atividade cotidiana, como é ter seu tempo todo livre para outras atividades, o trabalho toma a maior parte do tempo de nossas vidas, como é não ter o que fazer durante a semana?

Os hábitos terão que ser mudados obrigatoriamente, e isso é uma mudança difícil de se conquistar, pois os valores dessa nova etapa da vida serão mudados, a função de chefe de família já não é mais a mesma, os filhos crescem, vão viver suas vidas independentes, e por mais que ainda estejam morando na mesma casa, eles já não tem tanta influência nas vidas de seus filhos.

Algumas pessoas vão procurar outras atividades para ocupar o tempo livre, umas começam a fazer atividades físicas, outras se tornam voluntários em instituições, mas também existem aquelas se sentem inúteis, pois suas habilidades não são como a anos atrás, a família é muito importante nessa fase, pois é nela que eles irão se apegar para manter a qualidade de vida, portanto é relevante que a família também esteja preparada para acolher esses idosos.

O idoso debilitado é que mais sofre, pois além de perder sua função de chefe da família, ainda precisa de ajuda para fazer coisas simples, como vestir-se, comer, tomar banho.

A família é importante, principalmente, porque, para a sociedade o cidadão perde seu valor a partir do momento em que é aposentado, antes ele gerava seu próprio lucro e o lucro de empresas, agora ele apenas dá gastos para o governo, por isso ele tem de ser valorizado dentro de seu ambiente familiar e entre amigos.

Portanto, se torna muito importante a preparação para a chegada da aposentadoria, todos nós temos nossos valores individuais e temos que nos apegar nesses valores para que com o passar do tempo não venhamos a sofrer com a chegada da aposentadoria.

2.2.2 Os aspectos legais da aposentadoria

Atualmente o idoso no Brasil tem um escudo muito importante, o Estatuto do Idoso, o que significa que tivemos uma grande conquista para as pessoas que já fazem parte da tão chamada 3ª idade, e também para o Serviço Social, que por sua vez tem essa arma tão poderosa para lutar pelo direito dos idosos.

A população idosa no Brasil vem se expandindo significativamente nas últimas décadas, no entanto, segundo os dados atuais, o contínuo processo de envelhecimento populacional fez com que a porcentagem das pessoas idosas passasse de 7,4%, em 1989, para 8,3% em 1995, alcançando 9,1% em 1999.

A partir da década de 90, verifica-se um acentuado crescimento na produção científica sobre velhice, além da expansão das universidades de terceira idade e formação de grupos de pesquisa em gerontologia.

Data também desse período a promulgação da Lei 8.842/ 94, que dispôs sobre a política nacional do idoso e instituiu o Conselho Nacional do Idoso, no que diz respeito à aposentadoria.

Quanto aos aspectos sociais, vislumbra-se que a aposentadoria pode ser vista por um lado positivo ou um lado negativo, o primeiro por sua vez, é justificado pela maior disponibilidade de tempo do aposentado para suas realizações pessoais, sendo que, o segundo lado, o aposentado não encontra aplicação útil e adequada a este tempo, caindo muitas vezes em frustração, solidão e tédio.

É importante frisar, entretanto que ao iniciar a atividade laboral, cada individuo busca a trajetória de sua aposentadoria, reforçando a idéia de que cada etapa da vida é sempre influenciada pelas que antecedem.

Na Previdência Social vislumbra-se sensível preocupação do percentual de aposentados, que buscam dar vida aos anos, mas encontram entrave dos proventos face as necessidades impostas, como: saúde, alimentação e moradia.

A aposentadoria é um dos mais antigos benefícios da Previdência Social, eis que, juntamente com a aposentadoria por invalidez, a pensão por morte e o pecúlio, integravam a Lei Eloy Chaves, marco inicial do seguro social brasileiro.

A língua portuguesa parece ser uma das raras que tem um termo específico para o benefício por afastamento de atividade remunerada, ao que tudo indica, o termo aposentadoria expressa a idéia de permanecer nos aposentos. Em muitos países o termo utilizado é pensão, ou seja, meio de vida, recursos para casa e comida, qualquer que seja o motivo da falta de remuneração.

A aposentadoria é um dos mais questionados benefícios existentes em nosso

ordenamento, justamente pela natureza atípica do evento que o caracteriza. Atualmente, a aposentadoria constitui especial relevância ao fator referente a tempo de contribuição, eis que este requisito determina a qualificação do indivíduo como segurado.

A Constituição Federal de 1988, com o estabelecimento de novas regras, equiparando direitos e ampliando os benefícios sociais, teve seu funcionamento e aplicação regulamentada pela publicação das Leis nº 8212/91 e Lei nº 8213/91.

A Lei nº 8213/91, atualmente regulamentada pelo Decreto nº 3048/99 estabelece as condições e requisitos para fruição do benefício de aposentadoria. Para incidência da norma previdenciária, importante a comprovação do exercício de atividade remunerada e, mesmo ou, ainda do recolhimento de contribuições.

Em 82 anos de existência a Previdência Social, no Brasil, constata-se, em que pese tenham sido efetivadas reformas constitucionais criando novos requisitos para conquista desse direito, a persistência da mesma problemática até os dias de hoje, ou seja, a verificação de legislação esparsa com existência de lapsos legais e o decorrente descontrole entre a arrecadação e a concessão de benefícios.

Traduzida pela segurança e proteção que deve repassar ao cidadão, a aposentadoria deve ser vista como conquista, justa e almejada, de uma vida de labor.

2.2.3 A aceitação do tempo livre

A idade avançada traz com ela a aposentadoria e como uma das conseqüências dessa fase, o tempo livre, o que o indivíduo adulto e maduro, que tem que gerar seu próprio sustento e muitas vezes o sustento de sua família, com certeza reclama da falta de tempo, o idoso que acabou de se aposentar reclamará do tempo livre, o que muitas vezes é algo ruim para algumas pessoas.

O ser humano vive sua vida sempre buscando atingir objetivos, pois estabelecemos planos de vida e de condições de lutar por eles, por isso sempre estamos ocupados querendo chegar em algum lugar, se formos observar a evolução do homem, podemos perceber que os valores mudam de período para período.

A terceira idade lembra para algumas pessoas o sedentarismo, alguns não estão preparados para essa fase, não sabem lidar com o tempo livre, mas, ao contrário do que se pensa,

o estilo de vida sedentário na terceira idade pode induzir a maiores desgastes no organismo, a velhice não quer dizer parar com todas as atividades do cotidiano, mas sim substituí-las por outras funções.

O indivíduo não terá que trabalhar todos os dias, mas ele pode desempenhar outros tipos de funções, a atividade física por exemplo pode ser uma delas, se a pessoa idosa tem condições de desenvolver esse tipo de atividade, além de estar se ocupando, conduzirá uma profunda melhora em funções essenciais para sua aptidão física. A adaptabilidade à atividade física regular colabora para que haja menor destruição da célula, acarretando a diminuição da fadiga e promovendo um aumento da performance e a consequência da economia da perda genética, durante o exercício.

Outro fator importante a ser lembrado são os descontos que os idosos conquistaram com o tempo, antes eles tinham os mesmos direitos que qualquer cidadão, seja ele jovem ou não, agora existem leis especificadas para o idoso, um exemplo são descontos e parcelamento de viagens ou até mesmo o transporte gratuito para maiores de 65 anos.

Atualmente o terceiro setor também vem crescendo gradativamente, o que é de extrema importância principalmente para as Ong's que existem no país, o voluntariado é uma opção para o idoso ocupar seu tempo livre, existem várias instituições precisando de gente para ajudar em seus afazeres, sejam eles na administração, na limpeza, nos serviços internos ou externos, essas instituições estão tão presentes em nossas vidas que em qualquer lugar que formos tem gente precisando de ajuda.

O sedentarismo acelera o envelhecimento, e provoca fraqueza, fadiga, osteoporose, baixa capacidade funcional, estresse, depressão, perda de auto-estima e da vitalidade. Diminuição de rotina, exacerbação do estilo de vida sedentário, alterações funcionais, alterações psicológicas, alterações nas condições clínicas aterogênicas, tudo isso são consequências que uma vida sedentária acarreta no ser humano, fazendo com que ele seja responsável por incluí-lo nos fatores de risco por várias condições degenerativas.

Conforme nos afirma Simões, (1998, p.79):

O corpo humano foi feito para o movimento, não para o descanso. Seu sistema cardiovascular, seu metabolismo, ossos, articulações e músculos estão fisicamente adaptados a realizar diariamente atividades variadas em qualquer idade. O ser humano é um ser em movimento.

Diante dessa fala de Simões podemos perceber melhor a importância de se manter ativo, é claro que como todas as etapas da vida, a velhice também tem suas limitações, mas se o idoso respeitar seu corpo e sua mente, de forma que ele se sinta bem nas atividades seja ela qual for, ele poderá continuar a viver normalmente.

O idoso precisa buscar uma boa qualidade de vida, pois viver bem é essencial para uma vida feliz, essa felicidade que estamos falando, entendemos como um permanente estado de satisfação e de paz, total ausência de tristeza, dor e sofrimento, entendemos que para termos uma vida com qualidade é o mesmo que ter gosto pela vida, de real prazer de viver, querer viver a cada dia.

O cidadão em si precisa fazer planos de vida para empregar seu tempo livre, assim ele poderá se adaptar melhor a uma vida sem a correria que estamos acostumados, e para isso é necessário passar por um processo de adaptação, no sentido de envolver habilidades de auto regulamentação para lidar com estressores, doenças, perdas afetivas e perdas ocupacionais, ocorrentes com idosos aposentados.

Portanto, estabelecer mudanças e adaptações no estilo de vida pode reduzir o risco de doenças e incapacidades funcionais, marcando assim um envelhecimento bem sucedido, objetivando a qualidade. O estilo de vida é responsável atualmente, por mais agressões ao organismo do que a combinação de todas as doenças infecciosas do passado. Isto constitui o grande fracasso da medicina, capaz de derrotar a agressão exterior do micróbio, mas incapaz de confrontar-se com um meio patogênico suscitado pelo maior inimigo da saúde, o homem e sua forma de se organizar na sociedade.

Ribeiro (1998, p.43), afirma que:

As pessoas precisam descobrir que é fundamental ter esperança para se continuar vivendo, independente da idade que se tenha. Não existe idade para sonhar, para realizar, para aprender, para doar, para amar, é preciso aprender a perder e ganhar.

O equilíbrio é a palavra chave para ter uma boa qualidade de vida, encontrá-lo é um dos fundamentos da melhoria de vida, a qualidade de nossa vida esta diretamente relacionada à nossa capacidade de estabelecer um balanceamento adequado entre diversas dimensões (amor,

família, trabalho, amizade, relacionamentos, religião, dinheiro, lazer, saúde, etc...), buscando nos aproximar do perfil mais equilibrado.

2.3 A qualidade de vida no período pós-aposentadoria

A promoção da boa qualidade de vida não deve ser vista como simplesmente um ato de caráter obrigatório, mas de modo que se torne um empreendimento para a sociedade e principalmente para o idoso aposentado, sendo que essa maneira de viver não seja um privilégio para alguns, mas a realização da dignidade humana.

No período pós-aposentadoria o indivíduo está passando por uma transformação muito grande e decisiva, pois sua rotina muda totalmente, e se o mesmo não estiver preparado para manter uma vida ativa ou, não ter o apoio da família e da sociedade, ele provavelmente terá uma vida de tristezas e desânimos, existe no ser humano a necessidade de relacionar-se com as pessoas e com mundo, pois ninguém vive sozinho, um depende do outro, as modificações devem ser positivas, trazendo-lhes satisfação, motivação e bem estar físico, mental, social e espiritual.

Os declínios que alguns idosos tem com o envelhecimento, ocorre pelo estilo de vida e dos hábitos serem inadequados, ocorrendo assim a diminuição do bem estar geral, do prazer de viver e da qualidade de vida, esse estilo de vida inadequado que falamos acima é responsável pelas agressões ao organismo, podendo acarretar uma série de problemas ao idoso, inclusive à sua saúde.

É importante que o idoso perceba que essa fase é mais uma etapa de sua vida e não a última, as pessoas passam por todas as etapas da vida, o nascimento, a infância, a adolescência, a juventude, a vida adulta e enfim a velhice, ressaltamos que todas, tem suas limitações e que a qualidade de vida na velhice ocorre desde que seus limites sejam respeitados, e que o indivíduo se sinta respeitado, estimulando sua auto estima e sua vontade de viver, segundo Haddad, (1986, p.25-26):

É preciso mostrar-lhes que, na verdade, a velhice com suas características biológicas. É um momento de vida semelhante aos outros; que o fato de terem os gerontos sua reserva orgânica diminuída, reduzida e, declínio, é preciso entender que velhice não é um sinônimo de doença. Devemos

convencer as pessoas idosas de que ainda podem ser muito úteis, produzindo algo que possa ser interessante próprio e da comunidade dos grupos a que pertencem.

Transformações ocorrem não somente no período da velhice propriamente dita, mas sim, em todo o curso da vida, ao avaliar a qualidade de vida na velhice e principalmente no período pós-aposentadoria encontraremos vários critérios da natureza biológica, psicológica e sócio estrutural, critérios esses que se tornam imprescindível na vivência do idoso como por exemplo: saúde biológica, saúde mental, satisfação, competência social, produtividade, atividade, *status* social, continuidade de papéis familiares e sociais.

Ressaltamos que qualidade de vida está ligada intimamente à saúde, pois sem ela não é possível desenvolver atividades e desempenhar o papel na sociedade, o vigor físico pode até prolongar a autonomia humana, fazendo com que o indivíduo continue se sentindo útil para a sociedade.

Percebemos então que o modo com que a aposentadoria é vista, é extremamente importante para a qualidade de vida do idoso, pois com a aposentadoria o indivíduo “perde” seu papel na sociedade e no ambiente familiar, pois ele não produz mais como antigamente, e isso é visto de maneira negativa para algumas pessoas inclusive para idosos, sabendo que o ser humano tem a necessidade de sentir-se útil para os outros e principalmente para as pessoas mais próximas, quando ocorre o desprezo ao idoso, ele se sente excluído de seu espaço ocupacional, havendo então o sentimento de inatividade.

O tempo passa de forma inevitável trazendo com ele as marcas da velhice, não havendo reversão temos que exercer a influencia sobre o modo em que vemos a velhice, pois envelhecer não significa necessariamente a incapacidade do desenvolvimento das atividades rotineiras, nem a diminuição da capacidade de pensar, envelhecer significa o enriquecimento espiritual, significa que agora que pessoas podem desenvolver sim as suas atividades, mas com mais sabedoria em seus atos.

A aposentadoria também não precisa ser vista de maneira negativa, pois esse período não é somente sinônimo de tempo livre, pois agora existe tempo para viajar, brincar com os netos, visitar lugares diferentes mesmo que seja um abrigo para menores, fazer receitas saborosas, ler bons livros, ir a igreja ou a qualquer templo espiritual em que exista fé.

Esse período em que as pessoas deixam de trabalhar, é muito importante se for bem aproveitado, existem muitas coisas boas para se fazer, basta que estejamos prontos para as

mudanças. Nem se vivêssemos duzentos anos não conseguiríamos sentir todas as emoções que o mundo oferece, temos que viver de forma que cada dia faça a diferença em nossa vida, temos que lutar para viver melhor sempre.

É dessa forma que o idoso precisa ver a vida, problemas existem em todos os momentos, mas só o idoso tem a sabedoria para superá-los, uma boa qualidade de vida no período pós-aposentadoria só depende de nós mesmos, temos que valorizar mais o idoso, e ele tem que se sentir valorizado, a nossa cultura propriamente dita, depende das histórias contadas pelos nossos avós.

Percebemos que uma boa qualidade de vida está ligada à preparação prévia para essa fase, tem que haver a conscientização de que aposentadoria pode trazer apenas coisas boas nas vidas dos idosos, e a família tem um papel fundamental para dar o apoio necessário para o aposentado, e respeitá-lo como pessoa, e o idoso respeitar suas limitações, mas nunca deixar de satisfazer suas vontades.

2.3.1 Envelhecer com saúde

Saúde, segundo a Organização Mundial da Saúde (O.M.S.), é o estado de pleno bem estar sob o ponto de vista físico psíquico e social. Diante desse conceito, conseqüentemente, a doença se constituiria numa condição de desequilíbrio em um ou mais componentes desta tríade. Os médicos habitualmente, se atém mais aos componentes físicos e psicológicos da doença do que ao social.

No entanto, nos dias de hoje, já existem profissionais médicos e paramédicos agindo num nível global e holístico de promoção da saúde.

O envelhecimento é um processo natural da vida, sendo inevitável para qualquer ser humano, no entanto podemos exercer influência sobre o modo como envelhecemos. Envelhecer não significa necessariamente que a pessoa deva abdicar de trabalhar nem a diminuição de atividades ou de outras funções. Envelhecer pode significar o enriquecimento espiritual e uma vida aprazível.

A boa qualidade de vida está inteiramente ligada à saúde, pois o individuo estando com doenças sejam elas um simples resfriado ou uma doença mais séria, ele não terá disposição para exercer suas funções do cotidiano, mas se ele estiver bem consigo mesmo e não demonstrar

nenhum sintoma de doença, ele terá uma vida com maior qualidade e desempenhará as atividades com mais vigor.

Para que isso aconteça é de extrema relevância que ele esteja bem psicologicamente, com a chegada da velhice é preciso que haja uma preparação tanto do indivíduo, como de sua família, nessa fase é imprescindível que ele se mantenha ativo, pois assim ele se sentirá respeitado e valorizado na sociedade.

Outro aspecto importante é manter-se bem fisicamente, a atividade física é indispensável para se viver bem, pois o vigor físico é capaz de prolongar a autonomia humana por mais tempo e isto é possível através do hábito da prática de atividade física, porque previne doenças e aumenta a disposição para a realização das atividades.

No cotidiano o homem percebe a necessidade de relacionar-se com o mundo e com as pessoas, porque ninguém consegue ter uma vida de qualidade sozinho, no mundo em que vivemos, um depende do outro, trocando experiências aprendendo uns com os outros.

Lembrando da importância da relação de jovens com idosos, sabendo que a nossa cultura depende deles, são os idosos que contam histórias e contos de antigamente, nos mostrando nossa cultura e não deixando-a morrer com o passar dos anos.

Falando de saúde, a fase da velhice pode apresentar mais complicações, pois os idosos além de estarem mais acessíveis às doenças, quando adoecem, demoram um pouco mais para se curar, mesmo que seja um resfriado.

Mas ressaltamos também que a ciência está evoluindo a cada dia que passa, e os médicos estão se especializando cada vez mais, dando mais opção para a qualidade de vida das pessoas com mais idade.

Porém, o ser humano passa inevitavelmente por todas as etapas da vida, ele nasce, cresce, amadurece e finalmente envelhece, em todas essas fases existem dificuldades e desafios, mas isso é biologicamente o ciclo da vida, Magalhães, (1987, p. 14-19,) diz:

Sabemos que a evolução biológica do ser humano, em processo vital, é decisivamente afetada pela classe social, pelo grupo profissional, pela cultura e demais determinantes, encurtando ou prolongando a vida, não estando necessariamente relacionada com a idade cronológica, permitindo da mesma forma que as etapas vividas seja maior o menor a possibilidade de conservação da saúde, com aquisição de cultura e

junção de bens, serviços e possibilidades de bem estar social e individual.

Nessa fala de Magalhães percebemos claramente que, para ele, o modo em que a pessoa vive, é fator indispensável no quesito viver mais, com certeza com o passar do tempo, vem o desgaste físico, mental e social, porém a idade cronológica não afeta todos órgãos e sistemas com a mesma intensidade e ao mesmo tempo, as transformações vem de maneira vagarosa dando ao individuo a possibilidade de aprender a lidar com suas limitações.

A velhice não implica necessariamente em doenças ou afastamento da sociedade, pois o idoso tem potencial para mudança e muitas reservas inexploradas, vimos atualmente muitos idosos que descobrem depois que se aposentam muitos talentos, que antes não tinham sido explorados, isso aumenta a consciência de que os idosos podem sentir-se felizes e realizados e de que, ainda fazem parte da sociedade e do meio em que vivem.

Alguns problemas ligados ao envelhecer, podem ser evitados com medidas preventivas como nutrição, exercícios físicos, condições ambientais adequadas e disposição interna para enfrentar as dificuldades inerentes ao processo, outros são desconhecidos e, há ainda aqueles conhecidos mas que não puderam ser controlados ou evitados, como por exemplo aqueles ligados a herança genética.

Apesar disso, sabe-se que, ao divulgar os conhecimentos acerca dos mecanismos que causam prejuízo às capacidades funcionais, aumenta-se a oportunidade de um envelhecimento saudável e de uma velhice plena, com as satisfações e realizações dessa fase da vida.

Portanto podemos constatar na fala de Gaiarsa, que a saúde está ligada ao modo em que as pessoas vivem, a sociedade está totalmente vinculada a saúde dos idosos, pois se eles vivem bem, se sentem bem e são tratados bem, a velhice se torna mais prazerosa para eles, provocando a vontade de viver mais e mais.

2.3.2 As Atividades desempenhadas pela 3ª idade.

Sabemos que a saúde está intimamente ligada a boa qualidade de vida do individuo, pois se ele está se sentindo bem consigo mesmo, as coisas ficarão mais fáceis, para isso, ele precisa

manter-se ativo em atividades do cotidiano.

É importante lembrar que com a chegada da velhice, seus afazeres não são os mesmos, a rotina se modifica radicalmente envolvendo o físico, o psíquico e o social do idoso. Portanto deve-se estimular na pessoa idosa esses três itens do qual citamos acima, ressaltando que um leva ao outro.

A atividade física, sendo praticada corretamente, desempenha um papel importante como veículo de educação para promoção da saúde, além de contribuir para uma prática significativa de lazer. Infelizmente, poucas pessoas tem acesso às práticas físico-esportivas no Brasil, seja devido ao aspecto cultural, a maioria das pessoas não tem o hábito ou a "tradição" de desenvolver uma prática regular metódica.

Com relação à terceira idade, sabemos que há poucos programas para o idoso, o que dificulta ainda mais o acesso destes à política pública. Sendo necessário enfatizar o valor da atividade física para a terceira idade. O mesmo se expressa na oportunidade que se oferece ao idoso de sentir-se capacitado fisicamente, psicologicamente e socialmente, pois uma coisa está ligada a outra, o que aumenta a perspectiva do sedentarismo.

Existem modalidades que são indicadas por médicos especialistas, como por exemplo a natação, hidroginástica, aeróbica, caminhada, alongamento, exercícios de resistência muscular localizada, entre outros, que tem como objetivo prevenir lesões musculares e respeitar o princípio da especificidade e sobrecarga, e conseqüentemente eles estarão em contato ao convívio social, podendo também relaxar a mente.

O vigor físico é capaz de prolongar a autonomia humana por mais tempo, e isto só ocorre se a pessoa estiver habituada à prática de atividades físicas diariamente, o ser humano foi criado para movimentar-se, nós somos seres de movimento, portanto o fato de praticarmos "algo a mais" do que a nossa rotina estabelece, isso nos remete a uma vida mais ágil e plena sob todos os aspectos.

Quando dizemos todos os aspectos, é na visão do homem como ser total, um ser que necessita movimentar-se intelectualmente, fisicamente e espiritualmente.

A falta de atividades em nosso dia-a-dia, muitas vezes por fortes influências da cultura, leva a uma acelerada corrida ao que chamam de uma velhice precoce e altamente dependente.

A questão cultural muitas vezes não permite que as pessoas entendam que a atividade, seja ela qual for, com tanto que seja prazerosa, pode adiar ou reduzir a ocorrência de ataques cardíacos, angina, diabete, não dependência de insulina, osteoporose e hipertensão.

O que se torna necessário é a conscientização da importância da atividade principalmente

quando envolve outras pessoas, como algo permanente em nossas vidas, como hábito salutar, principalmente, como prevenção de doenças.

Com a prática de atividades, acontece o procedimento que pode ser usado no sentido de retardar e até mesmo reverter um processo patológico em andamento.

A medida que passam a valorizar a atividade física como um meio de manter a saúde saindo do sedentarismo que alguns vivem, passam a ter uma melhora considerável na qualidade de vida, como afirma Paz (2000, p. 25):

A prática sistemática e continuada de atividades corporais proporcionará ao idoso redescobrir suas possibilidades de movimentação reapropriar-se de eu corpo, tornar-se ativo e integrando ao meio, restabelecendo sua auto-imagem e estima. Assim evidenciar-se uma mudança que extrapola o quadro físico e abrange também o social e psicológico todos os hábitos citados afetam diretamente a qualidade de vida.

Diante da fala de Paz, percebe-se que a atividade física está relacionada à sua auto-imagem e estima, pois além de promover a saúde, ela possibilita ao idoso estar em contato com outras pessoas, e isso faz com ele sempre queira sentir-se bem fisicamente, a pessoa que tem seu dia-a-dia cheio de compromissos, é motivada a melhorar sua aparência e seu humor, pois ela se sentirá valorizada no meio onde vive.

Existem programas, projetos e grupos que proporcionam atividades físicas ou intelectuais, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos do município e da região, essas instituições promovem palestras, dinâmicas, jogos, competições, atividades como natação, hidroginástica, caminhada, aeróbica, entre outras ações que estimulam o psicológico e o físico do idoso, e isso tudo está garantido por lei, pois no artigo 196 da Constituição Federal:

A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem a redução do risco de doenças e de outros agravos e ao acesso universal igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação.

Como sabemos a saúde está inteiramente ligada à atividade física, sendo que esta desempenha um papel importante como veículo de educação para a promoção da saúde, além de contribuir para uma prática significativa de lazer, as políticas públicas estão crescendo para que essa população seja atendida numa totalidade, e os direitos efetivados.

2.4 O Serviço Social voltado ao período pós-aposentadoria do idoso.

A idade média da população está cada vez mais aumentando, isso devido às novas tecnologias, principalmente, na área da saúde, o que faz modificar as estruturas sociais, uma vez que exige uma preocupação maior com a questão do envelhecimento, porém prolongar a vida sem garantir à mesma uma boa qualidade, não é a melhor resposta para o desafio do envelhecimento.

No entanto, priorizar o trabalho com os idosos não é somente oferecer facilidades e benefícios, mas também possibilitar a sua participação na sociedade, oportunizar a organização social, facilitar a informação sobre as políticas sociais de forma que possam ter uma vivência prazerosa.

Na idade avançada o homem se sente ameaçado com a perda de certos papéis significativos, tais como o trabalho e *status* social.

Os acontecimentos e impactos do processo de modernização e reordenação dos espaços de trabalho afetam também o seu posicionamento, seus objetivos e suas funções, gerando assim novas demandas.

O Serviço Social não pode fugir dessa realidade que está cada vez mais influente na sociedade, esse contexto, exige muito dos profissionais, fazendo refletir em como agir neste momento de grandes mudanças.

A categoria precisa caminhar para uma nova fase de atuação neste contexto, onde ele facilitará o acesso à participação e à compreensão dos indivíduos, às informações socialmente relevantes e essenciais, que possam possibilitar uma melhor organização de técnicas que garantam a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas.

Assim sendo, o profissional que atua no campo, deverá atuar de forma globalizada para fazer uma leitura ampla da realidade, proporcionando novas alternativas para o enfrentamento

dos desafios apresentados.

É de extrema relevância que o Assistente Social procure a efetivação dos direitos, buscando seu próprio crescimento intelectual e agindo de forma totalitária, para alcançar seus objetivos e efetivar os direitos dos idosos.

O Serviço Social precisa crescer junto a essa demanda, como assim está acontecendo, já cresceu o número de pesquisas, projetos e programas sobre o tema o que mostra que a sociedade está se adequando para atender aos idosos, e a profissão, é indispensável nesse trabalho de conquistas.

Existem tabus que precisam ser quebrados é necessário a conscientização da população brasileira, pois como já falamos, a nossa cultura valoriza muito o jovem, deixando um pouco de lado os idosos. E é com isso que precisamos acabar, pois devemos lutar junto ao usuário, para garantir seu espaço a mostrar seu valor.

O Assistente Social que se dedica ao campo de gerontologia precisa ter conhecimento profundo das transformações biológicas, psicológicas e sociais próprias da velhice. A velhice não é conclusão necessária de existência humana, é uma fase da existência diferente da juventude e da maturidade, mas dotada de um equilíbrio próprio.

Nessa perspectiva enfrentamos alguns desafios dos quais teremos que atuar e forma global sem perder de vista as particularidades e subjetividade dos acontecimentos desse processo, como ter leitura mais ampla desta realidade que permita criar novas formas e alternativas de organização e enfrentamento destas demandas.

Temos que reaprender a pensar e agir nos espaços que apresentam, atualizar nossos estoques de informação socialmente relevantes para uso e disseminação correta e apropriada, formulando assim uma ação transformadora, pois como ação, a informação transforma-se em atitude com vigor dinâmico, que se realiza na realidade ao modificar a mesma conforme sua intenção.

Logo, cabe ao Serviço Social, ter como uma de suas finalidades articular a participação social do idoso, utilizar de trabalhos coletivos, voltando para a mobilização dos mesmos e incentivando-os a viver nesse período que algumas vezes traz dor e desânimo, mas não é o fim de suas vidas.

A aposentadoria pode trazer alegrias para o idoso, desde que ele esteja disposto a vivê-la de maneira intensa, e se isso não ocorrer é necessário que um profissional de Serviço Social esteja agindo para a mobilização do sujeito, mostrando-lhe o caminho para prosseguir a vida.

E também na questão burocrática da aposentadoria, pois os direitos existem, o que falta é a informação e a procura para que eles sejam efetivados, sendo esse também uma das funções do Assistente Social, essa também é uma maneira de garantir uma boa qualidade de vida para quem já passou dos 60 anos e está querendo descansar.

2.4.1 O Serviço Social junto aos idosos do Grupo Eternos Jovens

O grupo Eternos Jovens foi criado para atender a população pertencente à terceira idade, proporcionando um ambiente construtivo de renovação da vida, buscando superar estigmas que levam o idoso à margem da sociedade.

Sabendo da importância do programa, observamos o quanto também é relevante o Serviço Social junto ao mesmo, podendo ser destacados por proporcionar a efetivação dos direitos e da cidadania.

Conhecendo o grupo e o contexto familiar dos seus membros, o trabalho do profissional poderá atender a demanda em sua totalidade, promovendo atividades que preservem o espírito ativo, a mente lúcida e o corpo maduro resgatando se for o caso sua auto estima.

Para o Serviço Social é de extrema relevância que a prática profissional, seja desenvolvida diante das bases do projeto ético político do Serviço Social e que o profissional se mantenha informado, tendo criticidade, sendo competente, se respaldando e tendo compromisso com a ética profissional.

O compromisso com a população usuária é o de desenvolver a prática de acordo com as necessidades do grupo, com total respaldo no código de ética, nas atividades desenvolvidas no cotidiano do profissional.

Ressaltamos que o programa Eternos Jovens exerce sobre a vida de seus usuários a elevação da auto estima, integra o indivíduo à sociedade e garante a efetivação de seus direitos, transformando a realidade de muitos.

Assim, verificamos que está conforme o Estatuto do Idoso, no Art. 2º, pois estão sendo garantidos os direitos básicos do idoso todas as oportunidades e facilidades, para preservação de

sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social.

A atuação do Serviço Social junto ao programa Eternos Jovens vem de encontro com as expectativas e interesses que desenvolvemos sobre a terceira idade.

O trabalho profissional do Assistente Social realizado junto aos idosos usuários do programa busca a efetivação dos direitos, previstos no Estatuto do Idoso, a inserção destes na sociedade, a conscientização quanto aos seus direitos e deveres, a valorização destes indivíduos enquanto pessoa humana e principalmente o preenchimento do vazio deixado pelas carências afetivas. Torna os sujeitos ativos, participativos, conhecedores de seus direitos, conscientes sobre seu papel junto à sociedade informados através dos diversos temas apresentados em suas atividades semanais, além de terem o espaço de suas vidas preenchidos pelas amizades construídas a partir do programa, elevação da auto estima e melhoria da qualidade de vida .

Os participantes são ativos e interessados pelas atividades oferecidas e, em geral sua grande maioria busca o programa como canal direto de informações e conhecimentos, lazer e descontração, fazendo com que estes sujeitos tenham seus direitos garantidos diante da sociedade. Outro fator também de busca pelo Programa, se deve às expressões da questão social, como solidão, a depressão e a carência afetiva, mesmo aqueles usuários residentes com suas próprias famílias.

O Programa busca preservar o bem-estar físico, psíquico e social, transmitir conceitos atuais de valorização do cidadão, estimular a participação e reflexão quanto aos direitos e deveres, valorizar o conagraçamento e a troca de experiências de vida e informações, objetiva desenvolver atividades que contribuam para a amplitude de consciência e enfrentamento de desafios impostos pela sociedade para aquele que envelhece.

A contribuição para o desenvolvimento do idoso, se dá através das atividades que lá são desenvolvidas, como: palestras informativas, gincanas, jogos, dinâmicas, passeios, etc, essas são atividades diversas realizadas nos encontros semanais ocorridos aos sábados, no período da tarde, os quais buscam o despertar para uma melhor forma de vida, bloqueando aspectos negativos que venham a prejudicar o bom desenvolvimento do envelhecimento e busca contribuir para a elevação da auto-estima e melhoria na qualidade de vida.

O trabalho desenvolvido pelo Assistente Social do Programa tem como objetivos: contribuir para o desenvolvimento do idoso, oportunizar a participação e o acesso aos bens culturais, sempre fazendo valer seus direitos a partir da vivência do grupo, através de palestras, passeios externos, tardes festivas, etc; proporcionar atendimento aos idosos, buscando fortalecer através de encontros o envolvimento entre o grupo, através da supervisão do Serviço Social sob

os programas e projetos para da área, oportunizar aos idosos atividades culturais e recreativas tendo como intencionalidade o desenvolvimento da participação ativa e também a elevação da auto-estima; oferecer condições ao idoso para que ele se sinta digno de respeito.

Os objetivos do Serviço Social, podem ser destacados por proporcionar a efetivação dos direitos e da cidadania, conhecer o contexto familiar em que os idosos estão inseridos, criando e melhorando atividades que atendam as necessidades do idoso; estimular a participação e reflexão do idoso em todas as atividades realizadas valorizando a troca de experiência de sua vida na sociedade e oportunizar à população usuária momentos de lazer, descontração, permitindo que, manifestações negativas sobre o envelhecimento sejam amenizadas.

3 CAMINHOS DA PESQUISA

3.1 METODOLÓGIA

O estudo foi realizado no Programa Eternos Jovens, que é formado por 48 idosos de ambos os sexos com mais de 50 anos de idade, o programa desenvolve atividades variadas com os idosos uma vez por semana, nas dependências da faculdade de Serviço Social de Bauru – ITE, o objetivo geral da pesquisa foi desvelar o período pós-aposentadoria dos idosos do Grupo Eternos Jovens, e o trabalho do Assistente Social neste contexto.

Para analisar a hipótese levantada de que os idosos que participam do programa buscam manter-se na sociedade de forma ativa para obter uma melhor qualidade de vida no período pós-aposentadoria. Foi necessário a aplicação de procedimentos metodológicos (hemeroteca, fichamento para elaboração do projeto de pesquisa, etc), assim sendo, no primeiro momento se deu pelo levantamento bibliográfico sobre o assunto abordado, que proporcionou um maior conhecimento, podendo assim esclarecer dúvidas e enriquecer a bagagem teórica que a aluna pesquisadora adquiriu sobre o tema, servindo também de base para a leitura dos dados relacionando-os com o foco da pesquisa.

O estudo ocorreu de fevereiro a novembro de 2008, num segundo momento a coleta e interpretação do dados, visando possibilitar a investigação e a aproximação do objeto de estudo, sendo esse, o período pós-aposentadoria dos idosos do Grupo Eternos Jovens, para desenvolver essa ação, optamos pela entrevista semi-estruturada, contendo perguntas abertas e fechadas, através de um formulário.

De forma a qualiquantificar o estudo, o universo da pesquisa foram os usuários que freqüentam o Grupo Eternos Jovens, totalizando 48 idosos.

Utilizamos a amostragem probabilística intencional, e tornaram-se sujeitos válidos aqueles que se destacavam no Grupo por serem mais extrovertidos e participativos, assim sendo, foram selecionados 10 participantes, o que representa 20% do universo.

A pesquisa de campo, foi aplicada no mês de agosto de 2008, nas dependências da Faculdade de Serviço Social de Bauru – ITE, e se compôs em dois momentos, aplicação do pré-teste, para a verificação da necessidade ou não de reformulação, apontando então que não havia necessidade de alterações pois o mesmo atendia os objetivos almejados na presente pesquisa, a entrevista durou aproximadamente de 20 minutos, com cada sujeito, utilizamos somente o formulário elaborado pela aluna pesquisadora para a realização da entrevista, sendo desnecessário outro tipo de documentação.

Durante as entrevistas os sujeitos se sentiram à vontade, sabendo que a aluna pesquisadora e estagiária estava no Programa desde o começo do ano com eles, já estavam acostumados com a mesma, promovendo uma facilidade na execução da entrevista.

Realizamos a pesquisa primeiramente com o esclarecimento dos objetivos ao entrevistado, esclarecendo sempre a questão do anonimato a fim de não inibi-los, deixando-os mais à vontade para se colocar.

Finalizando procedemos a análise interpretativa dos dados coletados correlacionando-os com a teoria pesquisada e os objetivos propostos

3.2 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS

DADOS Quadro 1: Perfil dos idosos do

Grupo Eternos Jovens

Idade	Renda	Pessoas que vivem na residência	Sexo	Estado Civil
63 à 68 = 03	1 à 2 S.M. = 03	1 = 06	Feminino = 10	Viúva = 09
69 à 73 = 02	3 à 4 S.M. = 05	2 = 03		União Estável=01

74 à 78 = 04	+ de 4 S.M. = 02	4 = 01		
79 à 83 = 01				
Total = 10	Total = 10	Total = 10	Total = 10	Total = 10

Fonte: Grupo Eternos Jovens

Observou-se através dos dados acima que a população pesquisada é de idade entre 74 e 78 anos, composta em sua totalidade pelo sexo feminino, verificou-se que os integrantes tem uma renda variada entre 3 à 4 salários mínimos, a prevalência são idosos que moram sozinhos, pois são viúvos.

Quadro 2: Perfil dos idosos do Grupo Eternos Jovens

Escolaridade	Profissão na qual se aposentou	Idade que se aposentou	Tempo que frequenta o
Ens. Fund. Comp. = 02	Professora = 01	De 23 à 33 = 01	De 0 à 3 anos = 03
Ens. Fund. Inc. = 06	Costureira = 01	De 34 à 44 = 01	De 4 à 7 anos = 05
Ens. Médio Comp. = 02	Pensionista = 06	De 45 à 55 = 04	De 8 à 11 anos = 02
	Empresaria = 01	De 56 à 67 = 03	
	Comerciante = 01	De 68 ou + = 01	
Total = 10	Total = 10	Total = 10	Total = 1

Fonte: Grupo Eternos Jovens

Os idosos apresentaram, assim como pudemos ver nos quadro 2 que possuem baixo nível de escolaridade (Ensino Fundamental Incompleto), em sua maioria são pensionistas que recebem a pensão desde a idade entre 45 à 55 anos, portanto fazem parte do Programa em média de 4 à 7 anos, embora alguns deles já estão fazendo parte do programa desde a sua formação.

3.2.1 O período da pós-aposentadoria dos idosos do Grupo Eternos Jovens

A aposentadoria é um período muito importante na vida do ser humano, pois é nessa fase que o indivíduo colhe todos os frutos que plantou, todo seu trabalho, esforço e luta terão nesse período uma recompensa, idosos já trabalharam o suficiente para agora poder descansar, mas às vezes não é isso que ocorre.

O homem trabalha a vida inteira duramente, pagando impostos e mais impostos, às vezes

um trabalho não formal que não é reconhecido pela sociedade e infelizmente muitas vezes nem pela família. Um exemplo muito comum, são as donas de casa, que trabalham o dia todo e não recebem pelo que fazem e muito menos têm folga aos sábados, domingos, feriados ou férias para descansar. Muitas dessas mulheres quando chegam na terceira idade sobrevivem de pensões deixadas pelos maridos, ou da aposentadoria de seus companheiros.

O período da aposentadoria vem para somar na vida do cidadão, proporcionando momentos de alegria, de harmonia, de relaxamento e também a sensação de missão cumprida, é agora que os idosos poderão aproveitar a vida de maneira intensa, sem preocupações, afinal de contas eles não precisam acordar tão cedo para trabalhar, educar seus filhos e ter a vida a corrida como tem uma família contemporânea, agora eles poderão viver para si mesmo, cuidar-se, curtir os netos sem qualquer preocupação maior. Esta seria a maneira mais justa de continuar vivendo para quem passou a vida inteira trabalhando.

Porém os sujeitos declararam a respeito das mudanças obtidas no período pós-aposentadoria:

Costurei durante 30 anos, e depois que me aposentei continuei tendo a mesma rotina de dona de casa. Não houve muitas mudanças, fiquei viúva nessa época. (sujeito B, 77 anos)

Não mudou muito, pois tudo o que eu fazia antes, continuo fazendo. (Sujeito C, 80 anos)

Não senti muita mudança. (Sujeito D, 76 anos)

Sempre fui do lar, então não houve grandes mudanças. (Sujeito G, 67 anos)

Melhorou, mas ainda continuo trabalhando, faço artesanato para vender. (Sujeito I, 75 anos)

Podemos constatar, que o idoso contemporâneo permanece na ativa mesmo com a chegada dos anos, mesmo que a responsabilidade de ter que trabalhar fora de casa não exista mais, as atividades rotineiras da casa continuam, e são eles que dão conta desses afazeres.

O lado bom desse resultado foi que pudemos observar que os idosos continuam com saúde e vigor, e fazem tudo que é necessário para manterem suas vidas organizadas assim como faziam na juventude. Como vimos, a vida dos idosos do Grupo Eternos Jovens não apresentou muitas mudanças depois da aposentadoria.

O trabalho é fator indispensável na vida das pessoas, pois é trabalhando que se consegue o próprio sustento e ou o sustento de uma família, e além de obter salários no final do mês mantém o indivíduo em contato com a sociedade, proporcionando descontração e faz com que o sujeito se sinta útil para a família, amigos e a comunidade onde vive.

Porém, é um dos requisitos que mais toma o tempo das pessoas, e causa estresse em parte da população trabalhadora, deixando-as pessoas nervosas, provocando doenças entre outras.

Como já falamos acima, existe um tipo de trabalho do qual não é valorizado, que é a pessoa que cuida da casa, deixando um ambiente agradável de se viver, esses sujeitos dos quais falamos são mulheres do lar, que vivem em função da família, mas que não tem seu devido valor, ou mulheres que se desdobram para cuidar dos lares e ajudar os maridos com outros tipos de trabalho, como a costura, que é, em algumas famílias uma forma de gerar renda.

O trabalho além de ser fonte de renda tem que proporcionar ao trabalhador a satisfação nas atividades desenvolvidas, só assim os idosos sentirão falta de suas funções profissionais.

Os sujeitos a respeito da falta que o trabalho manifesta em suas vidas, assim declararam:

Não sinto falta do trabalho por que tenho outras atividades que tomam o meu tempo. (Sujeito A, 71 anos)

Não sinto falta por que decidi cuidar mais de mim. (Sujeito B, 77

anos) Não sinto falta, pois tenho muitas coisas para fazer. (Sujeito

C, 80 anos)

Não sinto falta por que ainda continuo trabalhando, faço salgado para vender. (Sujeito H, 75 anos)

Sinto por que eu tinha mais comunicação, eu trabalhava com o povo. (Sujeito D, 76 anos)

Observamos nas falas dos sujeitos que não sentem falta do trabalho porque geralmente tem outras funções para realizar, alguns usam o tempo consigo mesmo, outros precisam continuar trabalhando para reforçar a renda da família.

O trabalho depois dos 60 se torna opcional para alguns idosos, e se eles continuam trabalhando, é por que precisam ou por que gostam do que fazem, se for por prazer, é uma ótima forma de descontrair os dias, mas se for por necessidade é importante que se esteja avaliando o caso para melhorar a qualidade de vida daquele sujeito.

É de extrema importância que o idoso, também esteja gastando seu tempo para sua própria satisfação, obtendo alegria em sua vida, e possibilitando uma melhor vivência na terceira idade.

O Programa Eternos Jovens, tem como objetivo atender a população da terceira idade, proporcionando ambiente construtivo de renovação de vida, buscando superar estigmas que levam o idoso à margem da sociedade. O grupo é formado por idosos com idade acima de 50 anos, de ambos os sexos, moradores da região noroeste da cidade.

Na tentativa de resguardar os direitos de cidadania dos idosos, o programa procura a efetivação dos mesmos numa totalidade, assim sendo, existe uma arma muito poderosa nessa batalha que é o estatuto do idoso, que traz uma série de garantias e salvaguardas a todos aqueles que têm mais de 60 anos de idade, além de inovações em diversas áreas, tais como educação, lazer, saúde, transporte, entre outros. O Estatuto do Idoso representa um avanço legal, pois regulamenta princípios já garantidos pela Constituição de 1988.

O Programa procura a transformação na vida do idoso, principalmente através do lazer e da cultura, dessa forma os idosos relataram que:

Mudou para melhor, tenho pessoas ao meu redor. (Sujeito D, 76 anos)

Melhorou 100%, fui muito bem acolhida aqui, se não fosse frequentar o programa poderia até ter depressão. A Andréia me ajudou muito. (Sujeito E, 65 anos)

Aqui sou mais valorizada, aprendo coisas novas e fico sabendo dos meus direitos de idosa. (Sujeito F, 63 anos)

Depois que entrei no programa fiz mais amizades, participo dos passeios e viagens, e também tenho uma atividade todo sábado. (Sujeito H, 75 anos)

Mudou muita coisa, porque eu adoro freqüentar aqui, gosto de tudo. (Sujeito J, 69 anos)

Como podemos observar nas falas dos idosos, o programa efetiva a práxis com os usuários, a chegada dos anos pode trazer dores para o ser humano, dores físicas e ou psicológicas, que precisam ser tratadas para manter uma boa qualidade de vida.

O lazer proporciona alegria e descontração, assim a vida dos idosos se torna mais fácil no dia-a-dia, eles se sentem valorizados, sabem que existem pessoas que se preocupam com cada um que ali freqüenta, e isso aumenta auto-estima do ser humano, se sentem amados e respeitados.

Quando o ser humano está com a idade avançada, é comum que venha junto com o tempo o desânimo, a tristeza, a falta de auto-estima, o desinteresse, a solidão entre outros sentimentos ruins, a sociedade brasileira valoriza muito o jovem super capacitado que acabou de se formar e já tem interesse em outras formações.

Isso faz com que o idoso sinta que já não tem mais nenhum uso para a comunidade, e sem ter o que fazer ele vai se afundando na tristeza de ser esquecido, a família como os filhos, os netos e outros parentes, tem suas vidas muito atribuladas sem tempo para uma conversa, para um café no fim da tarde ou até mesmo para um passeio, desta forma ele vai passando a viver de sonhos que já foram vividos na juventude.

Alguns ainda tem vigor para aventuras, viagens ou passeios, mesmo que sozinhos, mas infelizmente existem idosos que a saúde não permite mais esse tipo de coisa, são dependentes e precisam de cuidados, eles querem nem que seja apenas minutos de atenção, para contar uma história vivida há anos, ou dar um conselho sábio, e isso se torna um fator muito importante dentro do programa, lá acontece o acolhimento, que na maioria das vezes muda a vida do idoso, sendo assim queríamos saber a importância do programa na vida de cada um, e eles disseram que:

É importante por que me mantenho ativa, passeio, participo de bingos e converso com os amigos. (Sujeito B, 77 anos)

É importante por que me atualizo, assisto a palestras sobre saúde, segurança e acho muito divertido. (Sujeito C, 80 anos)

Me ajuda por que me distraio, me comunico com as pessoas, e faz bem para a gente não parar e não enferrujar. (Sujeito D, 76 anos)

É muito bom por que a gente aprende um com o outro, o carinho é muito grande. (Sujeito E, 65 anos)

É importante por que me faz sentir melhor, e aprender coisas novas. (Sujeito F, 63 anos)

Como vimos dentro do programa os idosos sentem que ainda estão vivos, e que podem fazer o que quiserem, nada é fácil, mas com ajuda do outro e a persistência as coisas vão acontecendo, ninguém gosta de ficar sozinho, solitário e isso também é assim com o idoso.

Hoje em dia é difícil de se ver alguém sem ter o que fazer ou sem ninguém por perto, porque as coisas estão indo de forma rápida, mas para o idoso não é assim que funciona de forma geral, ele tem seu dia sem tarefas muito importantes e passa seus momentos procurando alguém que lhe de atenção.

Atualmente as pessoas gastam a maior parte de suas vidas trabalhando, todo mundo tem grandes responsabilidades tanto no trabalho como em outras áreas, provocando a falta de tempo para a prática de atividades de lazer.

O mercado de trabalho está muito competitivo, existem muitas pessoas qualificadas para poucas vagas de trabalho, antigamente a formação em curso superior era o suficiente para se ter um bom emprego, já nos dias atuais apenas uma faculdade não garante um cargo bom, então os indivíduos estão buscando o conhecimento cada vez mais, e quando a aposentadoria chega, eles não sabem como preencher o tempo ocioso.

Alguns idosos chegam a adoecer, e outros procuram a diversão e o descanso, mas não é nada fácil ter todos os dias “vagos”, sem nenhuma função, principalmente para quem trabalhou a

vida inteira.

Portanto, os idosos do Grupo Eternos Jovens, ocupam o tempo livre desta forma:

Ministrando aula de tricô. (Sujeito A, 71 anos)

Faço artesanato, freqüento algumas reuniões da igreja, reuniões familiares onde eu e minhas irmãs nos reunimos todos os meses, cada mês em uma casa para conversarmos, discutirmos e também tomamos um chá. (Sujeito C, 80 anos)

Participo de coisas da igreja, faço tricô e converso muito com as pessoas. (Sujeito E, 65 anos)

Eu participo de todos os programas para a terceira idade que conheço (do SESC, da igreja e do Etenos Jovens). (Sujeito H, 75 anos)

Faço pintura e também adoro ler. (Sujeito J, 69 anos)

Dentro do Grupo Eternos Jovens os idosos que freqüentam, mostraram muita vontade de viver, pois todos procuram uma ocupação no cotidiano, uns praticam a pintura, outros lêem, fazem tricô, artesanato ou participam de programas voltados para a terceira idade.

Isso é muito importante para manter a qualidade de vida, e também pode evitar a depressão ou doenças do gênero, lembrando que eles continuam incluídos na sociedade, o que é necessário para se ter uma vida ativa e feliz.

Nessa fase da vida o individuo pode cuidar de si mesmo, satisfazendo vontades e realizando sonhos, assim eles se sentem realizados e valorizados, freqüentam lugares que gostam e convivem com pessoas importantes, tudo isso tem como consequência mais saúde, aumentando o tempo de vida.

Nos tempos atuais a população idosa vem crescendo gradativamente o que requer a atenção para esses indivíduos, que estão em fase de transformação, pois a aposentadoria não chega aos poucos, ela simplesmente vem da noite para o dia, porque por mais que a pessoa esteja esperando por ela a hora que realmente acontece é muito difícil de lidar.

Além do impacto de não ter o trabalho, existem outras dificuldades que a idade traz, como por exemplo a diminuição dos sentidos (audição, visão), a memória enfraquece, a coordenação já não é mais como antes, entre outros, sem falar nas doenças que impossibilitam alguns idosos em certas tarefas das quais antes eles eram habituados.

Nesse período a sociedade e a família precisa dar a devida atenção e apoio para que ele não se sinta solitário, afinal de contas eles já passaram por tantas dificuldades na vida, e agora precisam de muito amor e carinho para que possam sobreviver a esta fase.

No entanto a sociedade brasileira também tem que ter o seu papel na vida dos idosos, de forma que supra suas necessidades de maneira completa, lembrando que essas pessoas estão com mais idade, mas também com vida, e precisam continuar seus caminhos com dignidade e respeito.

Sobre o assunto os idosos do Grupo Eternos Jovens disseram:

Alguns idosos não tem a atenção dos filhos, eles muitas vezes colocam seus pais em casas de repouso ou asilo, mas quanto a mim, não tenho o que reclamar sou muito bem tratada e nunca me faltaram com respeito. (Sujeito C, 80 anos)

Depende da classe social, para alguns não falta nada, mas para a maioria é um sofrimento. (Sujeito D, 76 anos)

Muita coisa, muitos não tem carinho da família, atenção nos lugares, e as vezes sofrem até humilhação dos mais novos. (Sujeito E, 65 anos)

Preciso de mais atenção e respeito nas ruas. (Sujeito G, 67 anos)

Falta mais respeito das pessoas e a parte da saúde também não está em dia. (Sujeito H, 75 anos)

Percebemos então que respeito é algo que falta para o idoso, algumas famílias vem suprindo essa necessidade, mas na maioria dos casos eles se sentem esquecidos diante da sociedade.

O respeito tem que existir para todas as pessoas em qualquer idade, e a falta dele pode

acarretar sérios problemas, principalmente psicológicos, assim sendo, a família precisa ficar atenta e estar sempre presente na vida do idoso, pois se isso não acontecer ele poderá sentir-se excluído do convívio familiar e da comunidade.

Os idosos do Grupo, sentem falta do respeito no dia-a-dia, muitos são subsidiados por suas famílias, mas se essas famílias não derem a devida atenção e lutar pelos seus direitos, eles sempre serão desrespeitados, principalmente pela população mais jovem.

Para algumas pessoas a idade avançada significa o fim da vida ou a fase final do ser humano, geralmente é o estágio da “cabeça fraca”, das dores das doenças.

É na velhice que a pessoa perde a vitalidade, e daí começam as idas com frequência aos médicos, a memória pode ficar cada vez mais fraca, o que faz com o que o idoso se prive de algumas atividades do cotidiano, pois nesse período ele pode esquecer algo no fogo, o que pode provocar um acidente, por exemplo.

As pessoas da família proíbem os idosos de continuar com esses afazeres e outros também, isso tudo pode provocar um sentimento de inutilidade. A família tem que ter muito cuidado com esse tipo de atitude e com suas falas, para que ele continue vivendo cada vez mais e não morrendo aos poucos.

A velhice não é sinônimo de tristezas, ela também traz muitas alegrias, se for realmente valorizada. Sobre a concepção velhice e se eles estão felizes com a idade avançada, eles disseram que:

Velhice é aproveitar a vida. Sou muito feliz com a idade que tenho, pois não tenho nenhuma doença e nem tomo nenhum remédio. (Sujeito A, 71 anos)

Não sei por que não encaro a velhice, pois não me sinto velha, e sou muito feliz com a minha idade. (Sujeito D, 76 anos)

A velhice é a gente que faz, mas para mim não existe velhice, sou muito feliz e agradeço a Deus pela minha idade. (Sujeito E, 65 anos)

Pra mim a velhice é quando a pessoa não faz mais nada. E graças a Deus eu tenho a minha idade, e quero viver mais e mais. (Sujeito H, 75 anos)

*Eu não conheço, pra mim não existe. Sou muito feliz com a minha idade
. (Sujeito J, 69 anos)*

Segundo os idosos do Grupo Eternos Jovens, a velhice é bem vista, pois eles alegaram que pode-se viver muito bem quando se tem mais de 60 anos de idade.

Para alguns, a velhice ainda não chegou, pois eles não sabem o que é ser velho, para outra parte dos idosos a velhice é a época de aproveitar a vida e continuar vivendo, afinal de contas a velhice é apenas uma etapa da nossa existência na terra.

Nesse caso a velhice acontece quando a pessoa não tem condições físicas ou psicológicas para viver, pois os problemas existem, e são muitos, mas com sabedoria se vence cada um, com muito êxito.

Teoricamente os anos trazem consigo as doenças, pois o corpo fica mais fraco e mais acessível a essas, o que seria um simples resfriado se torna mais complicado se a pessoa tiver acima de 60 anos, isso na teoria.

Com a idade vem a sabedoria, pois o ser humano sabe lidar melhor com a doença, quando se é jovem a pessoa geralmente é ansiosa, preocupa-se com qualquer coisa, agora se tem mais idade as preocupações são outras e a forma de resolver os problemas também.

Será que o ser humano fica mais doente quando é jovem e tem um trabalho, ou quando ele já está com mais idade e acessível às doenças, nesse caso os idosos do Eternos Jovens se manifestaram da seguinte forma:

*Agora, por causa da idade, as doenças aparecem mais, quando eu era
nova, não tinha doença nenhuma. (Sujeito B, 77 anos)*

*Agora sou mais saudável, pois mesmo com as doenças da velhice me
sinto melhor, antes eu era muito ansiosa e não me alimentava direito.
(Sujeito D, 76 anos)*

*Agora por causa da idade, antes quando eu era mais nova eu não tinha
nada disso. (Sujeito F, 63 anos)*

Nem lembro a última vez que fiquei doente. (Sujeito H, 75 anos)

Graças a Deus eu não fico doente, apenas tive um câncer mas já fui curada. (Sujeito I, 75 anos)

Depois de observar as falas dos idosos, podemos perceber que realmente as doenças não vêm somente por causa da idade, depende mais da qualidade de vida de cada um.

O psicológico também pesa nessa aspecto, pois quando a pessoa é de bem com a vida e tem vontade de viver, ela não se desespera diante de uma doença, mas se a pessoa não quer continuar vivendo ela se entrega a qualquer doença que apareça no momento.

Por isso é importante que o idoso seja sempre estimulado a viver, a buscar seus sonhos e ser feliz, pois somente dessa maneira ele sentirá vontade de estar no meio de sua família e da comunidade.

O idoso precisa sentir-se amado pelas pessoas, principalmente por sua família, ele tem que sentir a vida e não apenas viver, precisa de motivos para continuar vivendo, e não viver apenas por viver.

Ele precisa de sonhos, buscar realizá-los, fazer suas vontades, mesmo com as possíveis limitações, como por exemplo viajar, conhecer lugares, passear, ajudar aos que precisam. A gente tem que saber o que nos deixa feliz, e procurar essa felicidade sempre, mesmo que se tenha 60 anos ou mais.

Há um pensamento muito errado sobre a velhice, as pessoas acham que o idoso, não é capaz de praticar atividades e outras funções, mas isso é um equívoco, o idoso sabe exatamente o que o deixa feliz, e se eles quiserem chegar a alguma lugar eles precisam lutar.

Os sonhos não são apenas para jovens, os idosos também podem sonhar e buscar a felicidade, será que os idosos do grupo ainda tem planos para o futuro ou não, sobre isso eles disserem que:

Desejo comprar uma chácara para descansar, receber amigos e plantar. (Sujeito A, 71 anos)

Bastante, quero ver meu filho se casar, quero ver minha filha comprar uma casa para ela, o marido e os filhos, e ver meus netos vencerem na

vida. (Sujeito E, 65 anos)

Quero viver e aproveitar a vida ao máximo. (Sujeito H, 75 anos)

Continuar tendo essa vida boa, viajando muito. (Sujeito I, 75 anos)

Sim, quero manter minha vida ativa, tudo o que fiz esse ano quero fazer de novo o ano que vem e mais ainda. (Sujeito J, 69 anos)

Os idosos mostram o quanto eles ainda querem viver e aproveitar a vida, também percebe-se que eles se preocupam muito com as pessoas que amam, para eles a felicidade dos filhos, netos e dos familiares é indispensável para a sua própria felicidade.

Quem quer viver faz sonhos, planeja o futuro, busca a felicidade, é assim que idosos do Eternos Jovens vivem, planejando o futuro, o que eles querem fazer amanhã, o que eles querem para seus filhos ou netos.

Mesmo quem já teve uma vida longa e já realizou todos os seus sonhos, procuram novos sonhos, buscam novos desejos, o que eles querem é ser felizes com a sua idade.

3.2.2 O Serviço Social junto ao Grupo de idosos Eternos Jovens

Uma das atribuições do profissional de Serviço Social é a garantia dos direitos dos cidadãos, todos nós temos o direito a vida e também as necessidades básicas para se viver bem, porém as coisas não são tão fáceis quanto parecem.

Nos papéis as leis existem e são bem colocadas, mas na vida real muitos dos direitos nem se quer são reconhecidos, isso acontece em todas as áreas e não somente para o idoso.

No Artigo 20 do Estatuto do Idoso afirma-se que:

É um direito do idoso a educação, cultura, lazer, esporte, diversões, espetáculos, produtos e serviços apropriados que respeitem sua peculiar condição de saúde.

Esses direitos foram criados na tentativa de resguardar a cidadania, o governo criou o Estatuto do Idoso, que traz uma série de garantias e salvaguardas a todos aqueles que tem acima de 60 anos de idade, além de inovações em diversas áreas, isso está ocorrendo porque a população idosa tende a crescer cada vez mais, e a área do Serviço Social tem que estar preparada, assim como as esferas governamentais para atender essa população.

Essa demanda requer muito estudo e atenção para se trabalhar com ela, pois são idosos, com uma boa condição de vida ou não, alguns tem o apoio da família outros não, alguns não adquiriram doenças, outros são bem debilitados. Quando se trabalha com um grupo de idosos o profissional pode se deparar com várias situações.

O Grupo Eternos Jovens é composto por idosos animados e de bem com a vida, como vimos acima, eles são pessoas que querem continuar vivendo e realizando sonhos, alguns tem uma condição financeira regular outros um pouco menos e outros um pouco mais, mas todos estão dispostos a viver mais e mais.

A Assistente Social desenvolve com eles várias ações, essas ações são as seguintes:

Ações coletivas: palestras educativas, informativas e preventivas, atividades de memória, jogos, dinâmicas, passeios, comemorações de datas festivas, participação em eventos para a terceira idade.

Ações individuais: visita domiciliar, atendimento individual e entrevistas.(A. S. do Grupo Eternos Jovens)

Dentro do grupo são desenvolvidos atividades de interesse coletivo e também que atenda as necessidades do grupo, percebemos que é posto em prática os direitos dos idosos numa totalidade, havendo a práxis.

Os idosos e a sociedade brasileira ainda não se adaptaram às grandes mudanças ocorridas com o passar do tempo, não restam dúvidas de que deve-se modificar o comportamento em relação ao idoso, valorizando-o, respeitando-o e procurando soluções objetivas para os problemas.

O programa busca essas três dimensões o respeitar, o valorizar e a solução para os problemas, para que ele sinta a vitalidade e desperte o prazer de viver.

Quando um idoso é inserido no grupo, o Serviço Social procura atingir seus objetivos

procurando enfrentar junto com ele suas dificuldades, buscando também levantar sua auto estima, sua auto valorização, é quando acontecem as mudanças, que podem ser visíveis para quem cresceu junto com ele, assim vê a Assistente Social.

Melhora visivelmente no relacionamento pessoal, auto estima, na dinâmica familiar, no processo de comunicação, o acesso à cultura e ao lazer, faz com que os mesmos resgatem sua importância.(A. S. Do Grupo Eternos Jovens)

No grupo eles sentem que ainda podem ter uma vida feliz diante de suas dificuldades, na sociedade ainda falta muito para que se tenha uma melhor qualidade de vida para o idoso, mas dentro do Programa eles sentem prazer em participar das atividades desenvolvidas, e isso provoca em cada um, o sentimento de alegria e felicidade.

O idoso pode tornar-se infeliz com a possibilidade de viver num ambiente onde não se sintam mais “útil”, pois as pessoas às vezes preferem privar idosos de alguns afazeres para que se evitem problemas maiores, sendo que, dentro do Programa eles têm total liberdade para praticar qualquer atividade.

Para a pessoa que sempre teve vida laborativa, quando chega na aposentadoria, surge também um problema, pois se ela está acostumada a ter um dia cheio de atividades para desenvolver, dentro do local de trabalho ou até mesmo em casa, nesse período o tempo ocioso aumenta, e a auto-estima pode ficar baixa.

É importante que nesse período as pessoas possam substituir suas ações, por exemplo ela poderá participar de programas como o Eternos Jovens para se manter ativa, isso faz bem para o corpo e para a alma, sendo que o corpo continua em movimentação, e a pessoa se renova a cada dia.

Sendo assim, relatou a Assistente Social do Grupo se para eles o Programa substitui a vida laboral :

Não, pois os encontros ocorrem somente uma vez na semana, porém o Programa Eternos Jovens vem contribuir para que a aposentadoria não seja um processo de solidão, pois participando do grupo os mesmos tem momentos de descontração lazer. (A.S. Do Grupo Eternos Jovens)

Como vimos, o Programa se realiza apenas uma vez por semana, isso não permite que substitua a vida laborativa, mas contribui para o estado emocional do idoso, fazendo com que a solidão fique longe, e proporciona momentos de descontração e lazer. Mas como também já vimos acima, alguns idosos não participam apenas de um Programa, eles procuram desenvolver atividades de outras formas, assim a vida fica mais fácil de se viver.

4 CONCLUSÃO

O presente estudo nos permitiu desvelar o período pós-aposentadoria dos idosos do Grupo Eternos Jovens, e o trabalho do Assistente Social neste contexto. Constatou-se no entanto que, os sujeitos pesquisados são idosos acima de 50 anos de idade, no entanto destacam entre 74 à 78 anos, são aposentados ou pensionistas com uma renda de 3 à 4 salários mínimos, geralmente suas residências são compostas apenas por eles, sendo que em sua maioria são mulheres viúvas, que tem como escolaridade apenas o Ensino Fundamental Incompleto, eles buscam em ações desse gênero uma atividade que ocupe seu tempo ocioso e proporcione momentos de alegria e descontração, por isso eles estão freqüentando o grupo em média de 4 à 7 anos.

Com o crescimento da população idosa no país, o Estado precisa assegurar novas políticas que atendam essa demanda, pois com a chegada da aposentadoria e o aumento do tempo livre, os idosos procuram se ocupar de várias formas, uma maneira de preencher o tempo ocioso, é a participação em programas, projetos e grupos existentes na comunidade.

Os participantes do Programa Eternos Jovens, são idosos que visam uma qualidade de vida boa, pois eles querem viver por muito tempo ainda, e demonstram entusiasmo e alegria nas atividades que são desenvolvidas no Programa, os sujeitos pesquisados mostraram estar em pleno vigor, pois ainda fazem as mesmas coisas que faziam antes de se aposentar, permanecem ativos mesmo com a chegada da tão chamada melhor idade, por isso segundo eles não houve muitas mudanças em suas vidas após se aposentarem.

Em relação a sentir falta do trabalho, segundo os idosos isso não ocorre, pois eles tem outras funções das quais mantem a todos ocupados no decorrer do dia, alguns mesmo depois de aposentados continuam trabalhando, outros gastam seu tempo consigo mesmo e com a família.

Para eles a aposentadoria trouxe alegrias e tristezas, nesse período eles continuam em pleno vigor, a diferença é que, quem trabalhava fora antes, agora continua trabalhando em casa,

essa é uma forma de manterem o tempo preenchido, eles buscam atividades que ocupem o tempo livre, e mostraram que estão com muita saúde.

Para os idosos a aposentadoria veio para somar em suas vidas, pois além da garantia do salário todos os meses, eles procuram outras atividades que ocupam o tempo ocioso e ainda garantem um rendimento extra no final do mês, essas atividades variam em: aulas de tricô e crochê, venda de produtos em catálogos, confecção de artesanatos e também a fabricação de salgados para comercializar.

Essas ações são realizadas por eles com muito amor, declaram que a prática da mesma é realizada pelo prazer de se sentirem úteis, e não apenas pelo valor material.

O Programa Eternos Jovens busca a transformação na vida dos idosos, principalmente através do lazer e da cultura, e para eles essa transformação ocorreu nitidamente, pois dentro do grupo eles se sentem acolhidos e valorizados, eles participam de passeios, viagens, palestras educativas e cultivam um laço de carinho e amizade uns com os outros.

A importância da participação de cada um nas atividades desenvolvidas é extrema, pois em cada atividade eles podem manter-se ativos e atualizados, também fazem coisas que eles gostam como, bingos, passeios, palestras sobre saúde e sobre seus direitos, e acima de tudo o carinho entre todos do grupo.

A sociedade brasileira tem um papel fundamental na vida dos idosos, pois ela precisa suprir as necessidades deles numa totalidade, o respeito, o amor, o carinho, as ações entre outras são muito relevantes para que o idoso se sinta valorizado dentro da comunidade onde vive, segundo os idosos ainda falta muita coisa a se fazer, como recebem a devida atenção, carinho e respeito, as leis já existem, cabe agora ao ser humano ser consciente das suas ações e ter responsabilidade por elas.

Para muitos, velhice significa a etapa final da vida, mas para os idosos que participam do Eternos Jovens velhice é o momento de aproveitar a vida, de ser feliz, e segundo eles a velhice é a gente que faz, para alguns, mesmo com 70 anos de idade a velhice ainda não chegou e nem sabem o que é isso, além de estarem muito felizes com suas idades.

Para os idosos pesquisados a idade traz sim algumas doenças indesejáveis, mas o tempo traz sabedoria para tratar dessas doenças, agora eles estão mais acessíveis às doenças gerontológicas, mas não são mais ansiosos como antes, e por isso sabem lidar melhor com isso.

Sonhar e planejar o futuro não é apenas para as pessoas jovens, pois os idosos ainda sonham e planejam viver por muito tempo, eles querem ver os filhos formarem suas próprias famílias, os netos crescerem, querem viajar, ter uma vida boa, ou seja, também querem

aproveitar a vida ao máximo.

O Serviço Social junto ao Programa Eternos Jovens, busca a efetivação do direitos do idoso, a preservação do bem estar físico, mental e social, estimula a participação e reflexão de todos em atividades culturais, valorizando o conagraçamento, a troca de informações e experiências, e também procura contribuir para uma consciência mais ampla no enfrentamento dos desafios do novo milênio em relação as questões da maturidade e do envelhecimento.

A Assistente Social do Programa desenvolve com eles ações coletivas como palestras educativas, informativas e preventivas, ela proporciona aos idosos momentos de descontração e lazer através de jogos, dinâmicas, passeios, comemorações de datas festivas e garante a participação do Grupo em eventos voltados para a terceira idade. No âmbito individual ela procura manter-se perto de cada um através de visitas domiciliares, atendimentos individuais e entrevistas.

Quando um idoso é inserido no Programa o Serviço Social caminha junto com ele buscando sua transformação, o progresso é visível, pois melhora sua auto-estima, seu relacionamento com as pessoas, o processo de comunicação e o acesso à cultura e ao lazer.

Os idosos não podem substituir o antigo trabalho pelo Programa, mesmo por que as reuniões só acontecem aos sábados, mas o Serviço Social junto com o Grupo contribui para que o período da aposentadoria, não seja uma fase dolorosa de solidão, pois, com a participação no Grupo, o idoso terá momentos de descontração e lazer.

Após os relatos dos sujeitos, podemos dizer que a hipótese foi confirmada, pois os idosos participantes do Programa buscam uma boa qualidade de vida nesse período da pós-aposentadoria, eles procuram manter-se ativos na sociedade, sentindo-se úteis e vivendo cada vez melhor.

Portanto, concluímos que os idosos do Grupo Eternos Jovens, procuram no cotidiano ter uma boa qualidade de vida, visando sempre o bem estar e a satisfação em viver, o período pós-aposentadoria, é uma fase em que as pessoas tem que se adaptarem e continuarem vivendo e buscando a felicidade. Acima de tudo olhando para si mesmo e mostrando seu valor, a sociedade assim como a cultura precisa dos idosos para ser fortalecida.

RIPE – Revista do Instituto de Pesquisas e Estudos: Construindo o Serviço Social, Bauru, v.13, n. 23, p. 01-49, jan./jun.2009.
AMARAL, Pamella Tamirys Souza do; CALOBRIZZI, Maria Dvanil D'ávila. A aposentadoria chegou. E agora?
O período pós-aposentadoria dos idosos do grupo eternos jovens.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRETOS, M. L. **Admirável mundo velho**. São Paulo: Atica, 1992. 235p

BEAVOIR, S. A **velhice**. 2 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990. 325p.

BRASIL. **Constituição da Republica Federativa do Brasil**. Brasília (DF) 05 out. 1988

CARVALHO, M. C. **Programas e serviços de proteção e inclusão social dos idosos**. São Paulo: IEE – PUC/SP, 1995.

CARVALHO, M.C.B. et al. **Serviços de proteção social às famílias**. São Paulo: IEE/ PUC-SP. Brasília: Secretaria de Assistência Social / MPAS, 1996. (Série Programas e Serviços de Assistência Social).

DEBERT, G. G. **A Invenção da Terceira Idade e a Rearticulação de Formas de Consumo e Demandas Políticas**, v. 12, nº 34, Lua Nova. Revista Brasileira de Ciências Sociais, junho, 1997. 485p.

DEMO, P. **Charme da exclusão social, polemicas do nosso tempo**. Campinas: Voz, 1988.

DIAS, M. L. **Vivendo em família, relação de afeto e conflito**. São Paulo: Moderna, 1992.

HADDAD, E. G. M. **Ideologia da Velhice**, São Paulo: Cortez. 1986

LOPES, M. H. C. O tempo do SUAS. **Revista Serviço Social e Sociedade**, VOLUME OU NUMERO? p. 76-95 Set. 2006.

MAGALHÃES, D. N. **Invenção Social da Velhice**. Rio de Janeiro: Do Autor. 1987. 98p.

MASCARO, S. **O que é velhice**. São Paulo: Brasiliense. 1997. 93p.

RIPE – Revista do Instituto de Pesquisas e Estudos: Construindo o Serviço Social, Bauru, v.13, n. 23, p. 01-49, jan./jun.2009.
AMARAL, Pamela Tamirys Souza do; CALOBRIZZI, Maria Dvanil D'ávila. A aposentadoria chegou. E agora?
O período pós-aposentadoria dos idosos do grupo eternos jovens.

MORAGAS, R. M. **Gerontologia Social Envelhecimento e Qualidade de vida**. São Paulo: Paulinas, 1997. 283p.

NERI, A. L.; FREIRE, A. **E por falar em boa velhice**. Campinas. São Paulo: Papirus, 2000. 135p.

NETTO, M. P. **Gerontologia a Velhice e o Envelhecimento em visão Globalizada**. São Paulo: Atheneu, 2000. 524p.

PAES, S. P. **Envelhecer com cidadania quem sabe um dia?** Rio de Janeiro: CBCISS: ANG/Seção Rio de Janeiro, 2000. 156p.

PAZ, S. **Envelhecer com cidadania**, Rio de Janeiro. CBCISS, 2000

MINAYO, M. C. S. (Org) **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 19 ed. Petrópolis, 2001. 80p.

RIBEIRO, I. **Famílias e desafios na sociedade Brasileira: Valores como um ângulo de análise**, São Paulo: Loyola, 1998.

SALGADO, M. **A velhice, Uma Nova Questão Social**. 2. ed. São Paulo: Sesc – CETI, 1982. 124p.

SIMÕES, R. **Corpoeidade e Terceira Idade: A Marginalização do Corpo Idoso**. 3. ed. Piracicaba: Unimesp, 1998. 131p.

SKINNER, B. F.; VAUGHAN, M. E. **Viva bem a Velhice**. São Paulo: Sumus, 1986. 609p.