

**UERJ inclusiva e  
intergeracional: uma  
proposta de visibilidade da  
pessoa idosa na comunidade  
universitária**

*Primeira Cartilha PROTEC do projeto*

*Julho de 2023*

## **Apresentação:**

*A coordenação de projetos de extensão da Universidade Aberta da Terceira Idade – UnATI situada na Universidade do Estado do Rio de Janeiro, no exercício de suas atividades investe no estudo sobre processo de envelhecimento, direitos das pessoas idosas e políticas públicas, estabelecendo uma integração e interlocução com instituições governamentais e não governamentais da área da pessoa idosa. Esta cartilha é um dos produtos do Programa de incentivo às atividades técnico-administrativas na UERJ – PROTEC, potencializando as ações de ensino, pesquisa, extensão e cultura, intitulado “UERJ inclusiva e intergeracional: uma proposta de visibilidade da pessoa idosa na comunidade universitária”.*

*Através de campanhas educativas como elaboração de cartilhas, pretende-se objetivar o empoderamento de pessoas idosas da comunidade universitária e buscar a redução da discriminação as quais estão submetidas em todos os espaços. O propósito desta publicação é contextualizar o processo de envelhecimento, desconstruindo alguns mitos sobre a velhice e apontando os direitos das pessoas idosas assegurados por lei.*

A decisão pela temática surgiu pela necessidade de popularização deste conhecimento para a comunidade universitária, em vista do envelhecimento ser um processo contínuo e inevitável desejando que todos tenham possibilidade de conhecer seus direitos e possam viver em harmonia com outras gerações, com experiências enriquecedoras, em todos os espaços.

## **Contextualização do processo de envelhecimento**

É possível observar no Brasil uma expressiva mudança na estrutura demográfica populacional em seu aspecto etário. Isso acontece em decorrência da diminuição da taxa de natalidade e aumento da longevidade, sobretudo em virtude do avanço da medicina e da tecnologia. (CAMARANO, 2011). Importante notar que as condições socioeconômicas do país também são pertinentes para esta transição, tendo em vista que fortalecem políticas públicas e que na medida de suas possibilidades e praticabilidade, permitem um maior quantitativo de pessoas ao alcance da longevidade.

De acordo com dados do IBGE, o Brasil já ultrapassa em 30 milhões o número de pessoas acima de 60 anos de idade, devendo atingir 41,5 milhões em 2030 e a expectativa é que em 2060, segundo informações divulgadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), tenhamos quase que este total dobrado no país, atingindo 73,5 milhões, sendo considerado uma das nações mais envelhecidas, mostrando o aumento expressivo da expectativa de vida. O levantamento aponta ainda que o Rio de Janeiro possui hoje mais de 1,6 milhão de pessoas idosas (IBGE, 2022), superando o quantitativo total de crianças e jovens até 19 anos.

Esse proeminente crescimento da população idosa demanda uma mudança no entendimento sociopolítico sobre o envelhecimento, de forma a requestrar sua inserção em pautas políticas e orçamentárias, assim como no estabelecimento de uma sociedade que valorize a população idosa.

Quais são os mitos e verdades deste processo de envelhecimento? Quais direitos assegurados à população idosa?

MITO	VERDADE
<p>Todos envelhecem de forma igual</p>	<p>O que chamamos de envelhecimento natural ou senescência é o envelhecer sem doenças que possam gerar incapacidades. São alterações fisiológicas como aparecimento de cabelos brancos ou queda deles; perda de flexibilidade; aparecimento de rugas, redução de estatura, perda de massa muscular.</p> <p>Já a senilidade é o processo patológico do envelhecimento, caracterizado por desgaste celular e declínios no funcionamento dos sistemas como: cardiovascular, respiratório, urinário, entre outros. O processo de envelhecimento conta com dinâmicas diferentes no que se refere à situação econômica e sociocultural.</p> <p>O envelhecimento é um processo singular a cada indivíduo!</p>

<p>Pessoas quando envelhecem voltam a ser como crianças</p>	<p>Infantilizar é diferente de tratar com carinho! Não devemos infantilizar a pessoa idosa. Apesar de alguns comportamentos lembrarem os de uma criança, é uma falta de respeito com as experiências e toda a trajetória de vida desta pessoa ao longo de seus anos vividos. Por outro lado, também não devemos vitimá-las. Precisamos compreender quem foi aquela pessoa idosa ao longo de sua vida, com suas qualidades, defeitos e escolhas.</p>
<p>Pessoas idosas sempre precisam de supervisão pois se tornam dependentes</p>	<p>É natural que o envelhecimento traga consigo uma redução gradual da capacidade funcional, o que não denota que todo idoso seja dependente. A dependência pode acontecer em graus diferentes a depender do comprometimento apresentado. Ser idoso não é sinônimo de dependência! Além do mais, é preciso diferenciar dependência e autonomia: A dependência está diretamente ligada a capacidade física e funcional. Já a autonomia é a capacidade de gerenciar sua vida, tomar decisões, planejar e fazer escolhas.</p>
<p>Pessoas idosas não conseguem aprender coisas novas nem mesmo utilizar tecnologias</p>	<p>As limitações comuns à faixa etária não afetam a capacidade de aprender. A mudança principal gira em torno da fixação de conteúdo novo, por isso tenha paciência e evite conflitos nesse processo de conhecimento e adaptação, caso seja do seu interesse e/ou necessidade conhecer essas novas tecnologias.</p>
<p>Pessoas idosas têm problema de memória</p>	<p>A idade não é justificativa para esquecimento das coisas. Problemas de memória em pessoas idosas, ao contrário do que se pensou por muito tempo, não é um aspecto normal do envelhecimento e por isso não deve ser subestimado por familiares, amigos ou profissionais. Síndromes demenciais podem iniciar com dificuldades na linguagem, memória, aprendizado, presença de alterações de comportamento. Devem ser avaliadas e acompanhadas por um profissional capacitado.</p>

<p>É obrigação apenas da família cuidar da pessoa idosa</p>	<p>É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar dignidade às pessoas idosas. Todos nós somos responsáveis e podemos fazer a nossa parte! (BRASIL, Artº 230, CF 1988).</p>
<p>Pessoa idosa não faz sexo</p>	<p>A idade não é e nem deve ser um impedimento para as relações sexuais. Assim como em qualquer idade, é importante manter o uso de preservativos como forma de evitar o contágio de DST's. Além disso, não se deve achar também que alguém mais jovem está em um relacionamento com uma pessoa 60+ sempre por interesse, o prazer acontece de várias formas!</p>
<p>O preconceito etário é intergeracional</p>	<p>Estereótipos e preconceitos atravessam qualquer faixa etária. É extremamente importante dar e receber experiências, assim como afeto em um processo de convivência com pessoas de outras gerações. Cabe destacar que a discriminação contra pessoas associando estereótipos à sua idade (etarismo) é um preconceito que se manifesta de diversas formas e é crime!</p>
<p>As pessoas idosas possuem rede de suporte precária</p>	<p>A rede de suporte independe da faixa etária e sim das relações que foram construídas e a qualidade destas.</p> <p>“Pertencer a uma rede de apoio, ter acesso a recursos afetivos e de ajuda mútua na comunidade, gerando um sentimento de ser reconhecido, amado e apreciado, gera efeito protetor para a saúde” (OMS)</p> <p>Pensando nas diversas dinâmicas que possam se apresentar das relações construídas, o suporte pode ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrumental (auxílio financeiro);</li> <li>- Informativo (aconselhamentos, orientações);</li> <li>- Emocional (expressões de afeto, amor).</li> </ul>

<p>Qualquer caso suspeito ou confirmado de violência contra pessoa idosa só pode ser denunciado por um profissional de saúde</p>	<p>Familiares, vizinhos, amigos, profissionais e desconhecidos, qualquer pessoa pode denunciar e auxiliar pessoas idosas que estejam sofrendo algum tipo de violência, inclusive de forma anônima.</p> <p>Tipos de violência: física, financeira, verbal, psicológica, negligência, institucional, auto negligência, patrimonial, sexual, discriminação.</p> <p>Locais que podem auxiliar: Disque 100, Delegacia de Polícia Civil, Ouvidoria do Ministério Público – 127, Conselho Estadual de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa, Centro de Referência Especializado de Assistência Social</p>
<p>Pessoas idosas não conseguem ou não possuem interesse em retornar seus estudos</p>	<p>Em um mundo em que estamos envelhecendo mais e em melhores condições, por que não voltar à universidade em plena maturidade?</p> <p>Não há limite de idade para fazer cursos, entrar para a faculdade, mudar os rumos da carreira profissional, obter uma progressão, aprender algo novo. Algo que sempre desejou fazer mas nunca teve oportunidade, seja por falta de tempo, dinheiro ou incentivo. De acordo com o censo de Educação Superior, a porcentagem de pessoas 60+ matriculados em cursos de graduação é a que mais vem crescendo. Esse número se mostra ainda mais expressivo quando relacionado ao aumento destas matrículas em cursos EAD. A UnATi vem a somar com esta realidade e torna-se uma excelente opção para quem busca o aprendizado sem os critérios do ensino formal pautados por processos seletivos como provas, trazendo à pessoa idosa formas prazerosas de aprender.</p>

<p>A pessoa idosa aposentada é mantida pelo governo.</p> <p>As pessoas idosas que ainda exercem atividades laborativas estão ocupando cargos que deveriam ser de jovens</p>	<p>A pessoa contribuiu pelos anos devidos para obter sua aposentadoria, não é dádiva, é justiça, direito!</p> <p>O trabalho ocupa um lugar importante na vida dos idosos, sentimento de pertença, utilidade e muitos assumem a responsabilidade financeira na gestão do cuidado familiar.</p> <p>Usualmente as pessoas idosas precisam competir com os trabalhadores jovens, além de enfrentarem o demérito social, o que dificulta a sua permanência no mercado de trabalho. As políticas vigentes ainda são insuficientes para integrar de fato a população mais idosa no processo produtivo.</p>
---	---

## Se liga!

- Auto conhecimento e espiritualidade: Descubra suas crenças e seus medos. Busque o que dá sentido a sua vida! Afaste-se do que não te faz bem!
- Relacionamentos: Ter um bom suporte de seus familiares, podendo contar com os mesmos, assim como participar de atividades com amigos e comunidade são aspectos essenciais para um envelhecimento bem sucedido.
- Qualidade de vida: Cultivar bons hábitos alimentares e de exercícios físicos. Cuide de sua saúde física e mental!
- Finanças: Se possível, mantenha o hábito de poupar um percentual de seu provento para seu futuro.
- Sempre tenha sonhos e metas: Não há limite de idade para êxito em seus desejos.
- Voluntariado: Proporciona aprimoramento e descobrimento de habilidades, assim como possibilita a ampliação da rede de amizade.

## **Conheça nosso projeto PROTEC “UERJ inclusiva e intergeracional: uma proposta de visibilidade da pessoa idosa na comunidade universitária”**

O projeto que apresentamos está sendo desenvolvido na Coordenação de Projetos de Extensão da Universidade Aberta da Terceira Idade (UnATI/UERJ). A UnATI é um programa multidisciplinar vinculado à Pró-reitoria de Extensão e Cultura, voltado aos estudos e ações referentes ao processo de envelhecimento, que desenvolve ações no tripé: ensino, pesquisa e extensão. A UnATI é uma referência e polo difusor do conhecimento gerontológico no Brasil e possui um reconhecido compromisso social e acadêmico com o grupo social dos idosos.

A UnATI foi estruturada como uma micro-universidade temática e já possui 30 anos de existência na UERJ. É uma referência no modelo de programa de atenção integral à pessoa idosa, com objetivo de propor e produzir conhecimento sobre as necessidades específicas desse segmento da população, razão pela qual encaminhamos esse projeto, certos de que tanto a coordenação do projeto, quanto seus proponentes possuem a capacidade técnica e experiência para desenvolver as ações propostas.

O edital PROTEC foi a oportunidade da UnATI, em especial da equipe da Coordenação de Projetos de Extensão, de ampliar suas atividades para além das demandas espontâneas e institucionais internas e externas que recebemos e atender a toda a comunidade idosa da UERJ. O projeto visa a contribuição de quadros qualificados da UnATI no processo de identificação, mapeamento de demandas e visibilidade da contribuição e participação da pessoa idosa em todos os âmbitos da comunidade universitária, onde quer que estejam desenvolvendo suas atividades acadêmicas e/ou técnicas. Outra linha do projeto é o desenvolvimento de capacitações, através da organização de eventos e cartilhas para toda a comunidade universitária, acerca das temáticas que envolvam o envelhecimento.



## Referências Bibliográficas:

BEAUVOIR, Simone de. A velhice. Maria Helena Franco Martins (trad.). 2.ed. Rio de Janeiro: Nova fronteira, 2018

BRASIL. Constituição de 1988. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Emendas Constitucionais. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: <https://atalho.tjdft.jus.br/EbDecf>

BRASIL. Lei 8.842, de 04 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 5 jan. 1994. Disponível em: <https://atalho.tjdft.jus.br/q2yIUX>

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 3 out. 2003. Disponível em: <https://atalho.tjdft.jus.br/o894gQ>

CAMARANO, Ana Amélia. Envelhecimento da população brasileira: continuação de uma tendência. Revista Coletiva. n. 5. 2011. Disponível em: <https://atalho.tjdft.jus.br/U9NqFQ>

DATTOLI, Clovis. Longevidade: Como se preparar para uma vida longa e bem sucedida. Barueri, SP: Novo Século Editora, 2017.

ERVATT, Leila Regina; BORGES Gabriel Mendes; JARDIM Antonio de Ponte. Mudança demográfica no Brasil no início do século XXI: subsídios para as projeções da população [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2015

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE — OMS. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. Suíça. 2015. Disponível em: <https://atalho.tjdft.jus.br/XAlBBj>

PACHÁ, Andréa. Velhos são os outros. 1. ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018

Cartilha elaborada pela equipe do projeto Protec intitulado “ UERJ inclusiva e intergeracional: uma proposta de visibilidade da pessoa idosa na comunidade universitária”, a saber:

### **Coordenadora:**

Sandra Rabello de Frias

### **Participantes:**

Andreia Carvalho

Juliana Rosas Rodrigues

Rodrigo Prado

