

# PEQUENO MANUAL ANTI-IDADISTA





# **Pequeno Manual Anti-idadista**

Uma obra do Coletivo Velhices Cidadãs

**FAZ MUITO BEM**

Editora

Copyright C 2025 Lina Menezes e Yeda Duarte  
Projeto gráfico, diagramação e capa: Renan Ribeiro  
Revisão: Rogério Fischer

## **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Pequeno manual anti-idadista [livro eletrônico] :  
uma obra do Coletivo Velhices Cidadãs /  
[comitê executivo Alexandre  
Kalache...[et al.]]. -- São Paulo :  
Faz Muito Bem, 2025.  
PDF

Vários autores.  
Outros participantes do comitê executivo:  
Gilberto Natalini, Lina Menezes, Yeda Duarte.  
Bibliografia.  
ISBN 978-65-984994-3-3

1. Envelhecimento - Aspectos da saúde
2. Envelhecimento - Aspectos psicológico
3. Idosos - Direitos 4. Longevidade
5. Preconceitos - Aspectos sociais
6. Respeito pelas pessoas I. Kalache, Alexandre. II. Natalini,  
Gilberto. III. Menezes, Lina. IV. Duarte, Yeda.

25-293939.0

CDD-362.1023

### **Índices para catálogo sistemático:**

1. Longevidade : Idosos : Qualidade de vida :  
Bem-estar social 362.1023  
Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida, arquivada ou transmitida, sem a permissão expressa e por escrito do comitê executivo e autores através do Coletivo Velhices Cidadãs e da Faz Muito Bem – São Paulo – SP, 2025.



# AGRADECIMENTOS

Um grande desafio vencido: conseguimos finalizar a primeira edição do nosso Pequeno Manual Anti-idatista, obra do Coletivo Velhices Cidadãs.

Uma contribuição de 43 especialistas que desenvolveram o conteúdo dos 14 capítulos desta publicação.

O Coletivo envolve muitas pessoas, profissionais de diversos segmentos e instituições que atuam no universo do Envelhecimento. A todos os participantes nosso profundo agradecimento.

Agradecemos também aos importantes apoios de Gustavo Nogueira de Paula, do Sesc-SP, por nos ajudar a sediar inúmeras reuniões online viabilizando a participação de norte a sul do país; de Luciana Feldman pelo espaço sempre aberto no Congresso Municipal Envelhecimento Ativo SP; do advogado João Iotti por sua contribuição jurídica a esta publicação.

Um agradecimento especial ao Itaú Viver Mais pelo patrocínio do manual e na pessoa de Anna Carolina Carolota Mires por sua delicadeza e persistência em todo o processo dessa profícua parceria.

Em versões impressa e digital esperamos que este nosso Pequeno Manual Anti-idadista possa inspirar a população e servir de referência a profissionais, entidades, empresas e governos em prol do combate ao idadismo, na promoção de uma postura anti-idadista e na ampliação de oportunidades para um envelhecimento digno a cada um de nós.

## Comitê Executivo

Alexandre Kalache  
Gilberto Natalini  
Lina Menezes  
Yeda Duarte

## AUTORES

### **Alexandre Kalache**

Médico-gerontólogo. Presidente do Centro Internacional da Longevidade (ILC Brasil). Ex-diretor do Departamento de Envelhecimento e Curso de Vida da OMS.

### **Alexandre da Silva**

Doutor em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública/USP. Especialista em Gerontologia e Mestre em Reabilitação pela Unifesp. Professor de Saúde Coletiva/ FMJ.

### **Amena Alcântara Ferraz**

Bióloga Sanitarista. Doutora em Ciências da Saúde. Trajetória profissional nas políticas públicas, com foco na justiça social e fortalecimento em comunidades vulnerabilizadas.

### **Ana Zahira Bassit**

Psicóloga. Doutora em Saúde Pública e Especialista em Gerontologia.

### **Áurea Eleotério Soares Barroso**

Pedagoga. Especialista em Gerontologia (SBGG). Doutora em Serviço Social. Pós doutora em Ensino e Gerontologia.

### **Bibiana Graeff**

Profa. do Bacharelado e do PPG Gerontologia EACH/USP, e do PPG Direito da Faculdade de Direito da USP.

### **Carmen Silvia Calandria Ponce**

Psicóloga. Especialista em Neuropsicologia e Reabilitação Neuropsicológica pela FMUSP (Faculdade de Medicina da USP). Presidente GAIAzheimer - Grupo de Apoio Interdisciplinar em Alzheimer e outras demências. Coordenadora GA ABRAZ Perdizes.

### **Ceres Ferretti**

Enfermeira. Mestre em Neurociências e Doutora em Ciências pela UNIFESP. Pós Doutora em Neurologia pela FMUSP. Especialista em Demências.

### **Christine Abdalla**

Gerente de Cuidados e Consultora em Envelhecimento e Moradia

Coletiva e Assistida. Coordenadora GT Qualidade do Cuidado da FNILPI (Frente Nacional de Fortalecimento das ILPI). Membro Fundadora da Associação Cuidadosa. Professora da Pós-Graduação em Gerontologia da PUC-MG.

**Daniela Stein**

Especialista em Gerontologia e Geriatria Interdisciplinar. Especialista em Ciência do Exercício Físico. Graduada em Educação Física.

**Eduardo Danilo Schmitz**

Atlantic Fellow Global Brain Health Institute Trinity College Dublin. Doutor em Educação. Mestre em Envelhecimento Humano. Diretor do Sesc Protasio Alves Porto Alegre.

**Eva Bettine**

Gerontóloga. Consultora em Gerontologia. Docente e Doutoranda em Ciências pela USP.

**Gabriella Marques Bernardes**

Fisioterapeuta. Mestre e Doutora em Saúde Coletiva (Linha de pesquisa: Envelhecimento e Saúde).

**Gilberto Natalini**

Médico e Ambientalista. Ex-vereador da cidade de São Paulo por 5 mandatos. Idealizador do Congresso Envelhecimento Ativo do Município de São Paulo.

**Gislaine Alves de Souza**

Psicóloga. Especialista em Saúde do Idoso e em Psicologia em Saúde. Mestre e Doutora em Saúde Coletiva.

**Inês Aparecida de Andrade Rioto**

Professora. Responsável por site Morar 60mais. Membro do ILC-Brasil e do Conselho Estadual do Idoso SP.

**Jose Carreira**

Professor. Doutorando em Ciências Sociais e Envelhecimento. Presidente das Obras Sociais Viseu e Associação Stop Idadismo Portugal.

### **Juliana Aguiar Santana Benevides**

Doutora em Bioética. Mestre em Saúde Coletiva. Especialista em Gerontologia e Saúde da Pessoa Idosa. Idealizadora do Método S.O.S Alzheimer®

### **Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt**

Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente na Universidade Federal do Paraná. Membro da SBGG, ABEn e GMPI/UFPR.

### **Karla Giacomin**

Médica geriatra. Doutora em Ciências da Saúde. Ponto focal do ILC Brasil. Consultora da Organização Mundial de Saúde para Políticas de Cuidados de Longa Duração. Presidente da Frente Nacional de Fortalecimento das ILPI e da Fundação Cuidadosa.

### **Kathya Beja Romero**

Bacharela e mestranda em Gerontologia (EACH/USP). Advogada consensual, especialista em Direito das Famílias. Pesquisadora sobre idadismo (EACH e ILC-BR).

### **Laura Machado**

Mestre em Psicologia Clínica (PUC/RJ). Especialista em Gerontologia (SBGG). Consultora em Direitos Humanos. Embaixadora Global do HelpAge International.

### **Lina Menezes**

Jornalista especializada em Saúde e Envelhecimento. Diretora da Faz Muito Bem e do Tudo Sobre Alzheimer. Coautora do livro Gente Envelhescente: Inspirações e do livro Direitos & Alzheimer.

### **Luis Baron**

Articulista, palestrante, escritor, militante das velhices LGBTQIAP+. Conselheiro e consultor da Associação EternamenteSou.

### **Márcia Maria de Santana Reis**

Enfermeira Gerontóloga. Especialista em Reabilitação Cognitiva e Cuidados Paliativos.

**Marco Antonio Vieira Souto:**

Publicitário. Consultor de planejamento de comunicação. Mentor.

**Marcos Fontoura de Oliveira**

Engenheiro-urbanista e fundador da rede LevanteBH. Atualmente desenvolve a pesquisa “Como viver junto na cidade” (pós-doutorado na Universidade de Lisboa).

**Maria Claudia Moura Borges**

Assistente Social. Mestre e especialista em Gerontologia. Especialista em Políticas Públicas. Gerente de Cidades.

**Maria Clotilde Barbosa Nunes Maia de Carvalho**

Assistente Social. Mestre e especialista em Gerontologia.

**Maria Cristina Correa Lopes Hoffmann**

Psicóloga. Especialista e Mestre em Saúde Pública. Doutora em Psicologia Clínica e Cultura. Consultora para o Envelhecimento Saudável, OPAS/OMS.

**Maria da Conceição Soares de Sousa**

Assistente Social. Especialista Gestão em Gerontologia pela Unopar. Pós -Graduação Gestão de Políticas Públicas em Gênero Raça -UFPI.

**Maria Regina Montalvão Simões**

Agente de Viagem e idealizadora do Movimento Parceiros do Turismo 50Amais.

**Marília Fiorezzi Taborda Vieira Sanches**

Mestre e Especialista em Gerontologia. Terapeuta Ocupacional. Docente. Pesquisadora.

**Marília Viana Berzins**

Doutora em Saúde Pública. Mestre e Especialista em Gerontologia. Presidente do OLHE - Observatório da Longevidade Humana e Envelhecimento. Membro do Canal O Que Rola Na Geronto.

### **Mauricio Einstoss de Castro Barbosa**

Bacharel em Gerontologia. Mestre em Linguística Aplicada. Coordenador do Grupo de Apoio Ourinhos da ABRAZ-SP. Participou de pesquisas sobre idadismo no ILC Brasil.

### **Priscila de Freitas Bastos Pazos**

Fisioterapeuta. Mestre e Doutora em Saúde Pública, Fiocruz. Pós-doutora em Saúde Coletiva. Pesquisadora em Saúde Pública e envelhecimento.

### **Roberta Zampetti**

Jornalista e escritora. Em 2015, criou o programa Sou 60 que aborda a velhice de forma positiva e aberta.

### **Rodrigo Luiz Vancini**

Profissional de Educação Física. Mestre/Doutor em Ciências (UNIFESP/EPM). Professor Associado/Pesquisador da UFES. Idealizador da MoveAge.

### **Sérgio Márcio Pacheco Paschoal**

Médico geriatra. Doutor em Ciências pela Medicina Preventiva da FMUSP. Vice-presidente do -OLHE. Integrante do Grupo de Pesquisa PrevQuedas Brasil. Membro do Canal O Que Rola Na Geronto.

### **Simone Fontenelle da Silva**

Pedagoga e Mestre em Gerontologia.

### **Vicente Faleiros**

Doutor em Sociologia. Professor emérito da UnB. Militante dos Direitos Humanos.

### **Walquiria Alves**

Mestre em Ensino em Saúde. Especialista em Gerontologia pela SBGG.

### **Yeda Duarte**

Prof<sup>a</sup> Associada da USP. Diretora do Departamento de Enfermagem do Hospital Universitário da USP.

Coordenadora do Estudo SABE - Saúde, Bem-estar e Envelhecimento. Membro do Canal O Que Rola Na Geronto.



# SUMÁRIO

## PEQUENO MANUAL ANTI-IDADISTA

Introdução .....	12
Capítulo 1 Entenda e reconheça o idadismo .....	19
Capítulo 2 Como surge o preconceito em relação à idade? .....	25
Capítulo 3 Enxergue e desconstrua o idadismo em você .....	33
Capítulo 4 Com quantos “Is” se faz o idadismo? .....	39
Capítulo 5 Uma questão de direitos! .....	49
Capítulo 6 O idadismo nos serviços públicos .....	55
Capítulo 7 Idadismo e mercado de trabalho .....	65
Capítulo 8 Violência contra a pessoa idosa .....	73
Capítulo 9 Solidão: como combatê-la? .....	81
Capítulo 10 Educação como forma de combate ao idadismo .....	89
Capítulo 11 Exemplos práticos: o que podemos aprender .....	99
com outras campanhas?	
Capítulo 12 O idadismo na comunicação .....	113
Capítulo 13 Junte-se à luta: Liga Ibero-Americana e Liga .....	123
Brasileira de Combate ao Idadismo	
Capítulo 14 Não basta não ser idadista – é preciso ser .....	131
anti-idadista. Ativismo importa!	
Referências bibliográficas .....	139
Siglas e abreviaturas .....	150
Para saber mais - links.....	150

# INTRODUÇÃO

*Alexandre Kalache*

A enorme heterogeneidade de vidas muito mais longas e complexas vem sendo, aos poucos, mais bem reconhecida e compreendida. Novas percepções sobre o processo de envelhecimento e sobre a própria velhice obrigam a uma revisão de conceitos antiquados e estereotipados sobre nosso curso de vida e mesmo de nossa condição humana. Poderíamos dizer que a maior conquista social dos últimos cem anos foi a de assegurar vidas muito mais longas em toda a História da Humanidade. Basta dizer que em 1900 a expectativa de vida ao nascer (EVN) mais alta era a da Alemanha, 46 anos. Nenhum país, ao final do século XX, tinha uma EVN tão baixa quanto a mais alta do mundo cem anos antes. Revolução é algo que se passa em uma sociedade subitamente e, a partir daí, essa sociedade não voltará a ser a mesma. Estamos, portanto, vivenciando uma nova Revolução – a da Longevidade.

Pouco a pouco vamos nos dando conta de que não nos tornamos uma pessoa diferente à medida que envelhecemos. Nos tornamos uma versão mais depurada do que havíamos sido – mais da mesma pessoa com o passar dos anos. Há também uma consciência crescente de que nossos direitos humanos não diminuem com a idade. Da mesma forma,

estamos percebendo que há valores intrínsecos em todas as fases da vida, assim como capacidades que adquirimos com os anos vividos. Se respeitados, tais valores e capacidades podem gerar um potencial quase ilimitado para o desenvolvimento humano a nível global. Afinal, o grupo das pessoas idosas é o único segmento da população que continuará crescendo mundo afora.

No entanto, o idadismo – tanto implícito quanto explícito – permanece generalizado em todos os contextos e cenários. Continua alimentando a complacência e a estigmatização em todas as sociedades. Com frequência, manifestações de idadismo são deliberadamente descartadas, desconsideradas ou mesmo justificadas. O certo é que todos nós carregamos noções distorcidas e preconceituosas sobre a velhice, afinal somos frutos das sociedades em que vivemos. Por isso é tão importante reconhecer e enfrentar ativamente essas narrativas nocivas em nós mesmos, nos outros e em nossas estruturas sociais.

Embora sejamos todos vulneráveis ao idadismo, para muitos ele se assenta no topo de outras formas de discriminação – ou seja, é mais prevalente em histórias de vida marcadas pela exclusão social, emprego precário, baixa autoestima e insegurança. As desvantagens estruturais que marcam os “eus” mais jovens inevitavelmente se amplificam à medida que a pessoa envelhece. O efeito cumulativo de desigualdades torna o fardo do idadismo ainda maior. Ser uma mulher negra, pobre, com baixo nível educacional, que mora na periferia, que talvez sofra de deficiência motora

ou cognitiva e tenha uma orientação sexual não bem aceita em sua comunidade, no conjunto tornará seu processo de envelhecer particularmente difícil.

Reconheço que existem preconceito e discriminação contra pessoas jovens. Por exemplo: alguém que não aparenta sua idade e não consegue uma vaga de emprego ou não é promovido, apesar de ter as qualificações para tal, unicamente por ser “jovem demais”. No entanto, este Pequeno Manual se refere à forma muito mais insidiosa, a discriminação contra a pessoa idosa. Com o tempo, a discriminação contra a pessoa jovem tende a passar, enquanto a discriminação contra a pessoa idosa só faz crescer. Além do que, não conheço casos de pessoas jovens que tenham tido dificuldade em acesso a serviços por conta de suas idades – como não ser admitida em um hospital, fazer um exame diagnóstico ou receber um tratamento específico por serem “jovens demais”. Já com pessoas idosas, acontece o oposto diariamente, mundo afora. E, conforme a idade passa, as barreiras só tendem a piorar.

O idadismo é, ademais, um preconceito que atinge a todos, independentemente de classe social, orientação sexual, raça ou etnia. Tanto pode prejudicar pessoas pobres – os julgados “dispensáveis”, que foram excluídos da sociedade ao longo da vida – como o CEO de uma multinacional poderosa ou influentes mandatários políticos. Todos nós podemos ser preteridos simplesmente por sermos considerados “velhos demais”. Claro que ter recursos minimiza, mas não elimina o impacto do preconceito em suas vidas. Quantos perdem seus empregos e são privados de oportunidades de educação,

de aquisição de novas habilidades que lhes abram portas quando mais delas necessitam? Quantas pessoas são humilhadas, abandonadas, negligenciadas? Quantas se tornam “invisíveis” em culturas cada vez mais hedonistas, vítimas da busca tão inútil quanto fútil e perversa da fonte enganosa da juventude eterna?

Neste Pequeno Manual, adotamos a palavra “idadismo”, pois ela remete diretamente ao termo “ageism” – derivado de ‘age’, ou seja, “idade” – por quem o cunhou. Refiro-me ao eminente médico-gerontólogo Robert Butler, que, em 1969, primeiro definiu “idadismo”. Era um homem visionário, tendo criado o Instituto Nacional do Envelhecimento junto ao influente Instituto Nacional da Saúde em Washington e, subsequentemente, a primeira cátedra de Geriatria em seu país, na Universidade de Nova York. Para se ter ideia de seu espírito inquieto e à frente de seu tempo, em 1972 ele e a coautora, sua esposa Mirna Lewis, ganharam o Prêmio Pulitzer, o mais cobiçado no âmbito literário dos Estados Unidos, com o livro “Sexo na Velhice”.

Butler foi para mim mais que um amigo – um mentor e inspirador. Em 1995, estabeleceu o Centro Internacional da Longevidade (ILC, do inglês International Longevity Center) em Nova York, estimulando em seguida a criação de outros ILCs, inclusive o do Brasil, em 2010, que tenho o privilégio de presidir desde então. Quando penso em envelhecimento bem-sucedido, penso em legado. E o que dele recebi, procuro honrar, inclusive tendo sido seu sucessor como presidente da Aliança Global de ILCs.

Butler definiu idadismo, em contraponto a racismo e sexismo, como:

- Atitudes prejudiciais contra a pessoa idosa e o processo de envelhecimento.
- Práticas discriminatórias.
- Políticas e ações que perpetuam um viés negativo e estereotipado.

Em consonância com sua definição, poderíamos sintetizar idadismo em comum com todas as outras formas de “ismos” – de sexismo e racismo a LGBTismo, elitismo ou capacitismo – como a confluência de quatro “is”:

- Ideologia: um grupo que se considera de maior valia que outro.
- Institucionalização: o mesmo grupo coloca em prática barreiras prejudiciais ao que considera de menor valia.
- Interpessoal: quando os preconceitos se traduzem em pequenos gestos (piadas, comentários, atitudes) que visam diminuir a autoconfiança e a autoestima do grupo discriminado.
- Internalização: o objetivo final da ideologia supremacista, quando o grupo discriminado acaba por aceitar ser de menor valia.

Poderíamos, em um país tão desigual, acrescentar um quinto “i”, o da inequidade – um campo de cultura fértil para que todos os demais “is” se proliferem.

Há, por fim, a perversidade de quando as várias formas de “ismos” se superpõem. Vivemos em um país que insiste

em negar seu racismo estrutural, seu machismo entranhado, seu preconceito contra os pobres, aos quais atribui suas mazelas, pelo próprio fato de terem menos oportunidades para educação, acesso à saúde, emprego, moradia, transporte público. Em um país como este, que, além de tudo, guarda raízes profundas homofóbicas, elitistas, capacitistas, quando tudo isso se soma ao envelhecimento o resultado é a asfixia social em que vivem milhões de brasileiros e brasileiras que chegam à velhice excluídos e discriminados. Que chance elas teriam de se libertarem de tantas práticas que as colocam em um plano inferior, agora que, por cima de tudo, envelheceram?

Parafraseando Angela Davis – a ativista norte americana contra o racismo, que afirmou “não basta não ser racista, há que ser antirracista” – não basta não ser idadista, é preciso ser anti-idadista. E ser anti-idadista demanda:

- Autoanálise.
- Introspecção.
- Busca de informação.
- Esforço em extirpar os botões preconceituosos inseridos pela sociedade hedonista em que vivemos.
- Discernimento.
- Empatia.

Cabe a todos nós um papel protagonista em combatermos todas as formas de “ismos”. Todas elas são construções sociais e a desconstrução exige esforço individual, assim como políticas públicas inclusivas. Em

um país que tão rapidamente envelhece, precocemente e mal, com um grande segmento de pessoas já idosas e outras que em breve alcançarão o marco cronológico que mal define ‘velhice’, a tarefa é tão urgente quanto árdua.

O idadismo é um ataque à humanidade. A consciência disso, de ter conhecimento do idadismo, não é suficiente. Alegar não ser idadista é simplesmente uma negação. Ser anti-idatista é um compromisso de fazer algo. Devemos responder ao idadismo diante da agressão que é. Devemos rejeitá-lo de forma abrangente através de ações anti-idadistas. Ser anti-idadista significa autoeducar-se, estarmos dispostos a denunciar a discriminação onde quer que a vejamos e ser intransigente em nossa demanda por dignidade plena e cidadania para todos em todas as fases da vida.

## **CAPA**

*Criada pelo artista gráfico Renan Ribeiro, as linhas curvas que se espalham de forma orgânica sobre o fundo representam as múltiplas trajetórias da existência humana. Cada curva simboliza um percurso único — com seus desvios, retornos, avanços e transformações, com fluidez e movimento constante.*

## CAPÍTULO 1

# ENTENDA E RECONHEÇA O IDADISMO

*Ana Zahira Bassit*

*Maria da Conceição Soares de Sousa*

*Mauricio Einstoss de Castro Barbosa*

*Sérgio Márcio Pacheco Paschoal*

Durante discurso recente, um ex-presidente dos EUA troca, por descuido, o nome de um país em evidência no cenário atual por outro que no momento não tem recebido tanta atenção. Logo que percebe o engano, não hesita em simplesmente dizer o número 75, em referência à sua idade. Em outras palavras, para driblar a gafe, tenta justificar o ato falho externalizando o estereótipo (pensamento sobre atributos e comportamentos) de que “toda pessoa idosa teria problemas de memória”.

Infelizmente, para muitas pessoas, que provavelmente compartilham do mesmo pensamento em relação à velhice, a piada de mau gosto atinge seu objetivo, risos ecoam, o discurso termina com sucesso e a vida segue sua rotina. Lamentavelmente, outras tantas pessoas, influentes ou não, continuarão a fazer as mesmas piadas sem graça ou a tomar atitudes que ridicularizam, desrespeitam, inferiorizam,

maltratam e violentam alguém simplesmente em função de sua idade.

Um desses indivíduos pode estar representando uma pessoa encarregada pelo recrutamento de novos funcionários para uma grande empresa. Ao analisar currículos para preencher uma vaga, seu primeiro passo é verificar a data de nascimento dos indivíduos que se candidataram. Em seguida, como quem está realizando uma tarefa corriqueira, descarta as pessoas que considera “velhas demais”. Ao mesmo tempo, na sala ao lado, outro indivíduo, encarregado por dispensar um dos membros de sua equipe, acaba de assinar a demissão da pessoa mais velha entre eles, sem levar em conta sua experiência técnica e suas habilidades de interação profissional.

O que pode levar a tais práticas discriminatórias? Seriam estereótipos que rotulam pessoas mais velhas como “improdutivas”, “pouco úteis”, “inflexíveis”, “pouco sociáveis”, “pouco dinâmicas”, “desatualizadas”, “mais vulneráveis a doenças” ou “menos capazes de aprender”?

Enquanto isso, em um consultório médico, uma pessoa descreve dores que vêm tirando seu sossego. Do outro lado da mesa, o profissional de saúde olha para as marcas dos anos desveladas no rosto da pessoa à sua frente e responde dizendo que “a causa de seus males está relacionada a uma questão de DNA – data de nascimento antiga”.

Será que por trás dessa atitude estariam estereótipos como “toda pessoa idosa é frágil, doente, debilitada”, mesmo em um ambiente de assistência à saúde?

Naquele mesmo dia, em uma instituição de ensino, uma pessoa que teve pouco acesso à educação formal desde sua infância não consegue, mais uma vez, se matricular e realizar o sonho, mantido por mais de seis décadas, de se alfabetizar.

Seria devido ao pensamento de que “essa pessoa já não tem muita vida pela frente, estudar para quê?”.

No final daquele dia, em um vagão de trem urbano de uma metrópole, um grupo de passageiros encara com ar de desprezo uma pessoa idosa que preferiu ficar em pé ao invés de ocupar um assento reservado para ela.

Estariam pensando que, por ser idosa, aquela pessoa não tem condições de se equilibrar ou de se segurar e, portanto, de viajar com segurança a não ser que estivesse sentada? Estariam inferindo que a pessoa não tem autonomia para decidir sobre isso? Estariam adotando uma postura de superproteção em relação àquela pessoa por ser idosa?

Estes são apenas alguns exemplos típicos de um problema que se espalha pelo mundo e, por isso, precisa urgentemente deixar de ser entendido como uma situação rotineira ou como uma gafe qualquer que pode ser driblada facilmente com uma piada de mau gosto.

Chegou a hora de entendermos e reconhecermos que essas atitudes podem afetar todos nós seres humanos, uma vez que independe de gênero, raça, condição econômica, nacionalidade, orientação sexual, condição física, mental e intelectual.

Estamos falando, portanto, de um tipo universal de preconceito e discriminação, visto que é baseado em algo inerente a todas as pessoas vivas: sua idade. Estamos falando de idadismo, que apesar de afetar jovens, conforme destacado na introdução deste Pequeno Manual, é muito mais comum e grave em relação às pessoas mais idosas.

Mas será que o idadismo prejudica tanto assim a qualidade de vida dessas pessoas?

Os estudos que fundamentaram o Relatório Mundial sobre o Idadismo (Organização Mundial de Saúde – OMS, 2021) apontam sérios impactos desse tipo de intolerância tanto na saúde física e mental como no bem-estar social: comportamentos de risco para a saúde; maior risco de doenças sexualmente transmissíveis; uso inadequado de medicamentos; maior dificuldade na recuperação de incapacidades; transtornos mentais e deterioração cognitiva; isolamento social e solidão; sexualidade restringida; temor da criminalidade, violência e abuso.

E não param por aí. As pesquisas indicam, também, repercussões econômicas, como: maior risco de pobreza e insegurança financeira na velhice; e uma carga econômica para a sociedade, causada, por exemplo, por faltas no trabalho, alta taxa de desemprego a partir dos 55 anos e maiores gastos públicos com tratamentos de saúde.

Por fim, um dado ainda mais alarmante apontado por alguns dos estudos levantados para a composição do Relatório da OMS é que o idadismo pode levar, inclusive, à morte prematura.

Como podemos ver, o tema é grave demais para continuar sendo mal compreendido, não reconhecido e pouco combatido. É preciso mudar esse quadro.

Como propõe a filósofa Djamila Ribeiro em seu *Pequeno Manual Antirracista*, o combate às opressões se inicia pelo autoquestionamento, por “duvidar do que parece natural” (Ribeiro, 2019, p. 7).

No que se refere ao idadismo especificamente, essa proposta faz todo o sentido. As psicólogas e pesquisadoras Becca Levy e Mahzarin Banaji, estudiosas dos aspectos psicossociais do envelhecimento e dos comportamentos inconscientes, esclarecem que nenhum ser humano está totalmente livre de ter pensamentos e sentimentos idadistas, pois todos nós estamos automaticamente sujeitos a considerar a idade como um atributo das pessoas (Levy & Banaji, 2002).

O idadismo é decorrente da disseminação cultural de estereótipos em nossa forma de pensar. Desde a mais tenra infância somos expostos a crenças sobre o envelhecimento e a velhice que levam a generalizações inadequadas, as quais desconsideram a heterogeneidade dos seres humanos (Levy, 2009; Ayalon & Tesch-Römer, 2018).

É como se a individualidade das pessoas se extinguisse apenas por terem envelhecido. Se pararmos um minuto para refletir, isso não tem a mínima lógica, mas esses estereótipos ficam de tal maneira impregnados na sociedade que parecem minar a capacidade de perceber tal absurdo.

Da disseminação dessa incapacidade entre os diversos sistemas que compõem a sociedade atual surge um modelo encontrado em outras formas de intolerância, conforme aponta o médico Egídio Dórea:

“E, à semelhança do que foi definido como modelo de racismo estrutural, podemos pensar em um modelo de idadismo estrutural. Ele refere-se a desigualdades históricas e contemporâneas que são perpetuadas pelos sistemas políticos, econômicos e sociais, incluindo sistemas que se reforçam mutuamente, como de saúde, educação, emprego, moradia, mídia e justiça criminal. E que resultam em uma variação sistêmica de oportunidades baseadas na idade.”

*(Dórea, 2020, posição 577 de 932 – recurso eletrônico)*

À medida que vamos construindo conhecimento sobre como o idadismo opera, vamos percebendo e desfazendo seus disfarces, implícitos na fala do ex-chefe de estado, nos processos de contratação e demissão e na interação entre os colaboradores de empresas, no discurso de profissionais de saúde, no transporte, no comércio e em espaços públicos em geral, bem como nos valores culturais das diferentes nações.



## CAPÍTULO 2

# COMO SURGE O PRECONCEITO EM RELAÇÃO À IDADE?

| Luis Baron

| Roberta Zampetti

“Esse tratado (o De Senectute, de Cícero) tem duas mensagens importantes. Uma é de que não há nada de errado quanto ao envelhecimento ou a pessoas idosas, e sim à nossa atitude em relação a eles. (...) os jovens têm diante de si o desafio de talvez envelhecerem – os idosos já o ultrapassaram.”

(Alexandre Kalache)

Uma jovem de olhos grandes e redondos como jabuticabas brilhantes fita um homem bem velho, orelhas grandes, cabelos brancos, rosto enrugado, muito marcado pelo tempo.

Ao imaginar essa cena, que sentimento você acha que é despertado na jovem? Há muitos anos, é provável que fosse admiração. Hoje, talvez, não mais.

“Você deve ter sido muito bonita quando jovem!”, ouve de um desconhecido numa festa a recém-sexagenária, que, mesmo assustada, responde com um sorriso forçado.

A “amiga”, achando que vai consolar: “Liga não, não parece!”; “Sua alma continua jovem!”; “Pense pelo lado positivo, você já está realizada”. O autoquestionamento é inevitável: “Posso usar essa roupa?”.

O fato é que, de algum modo e em algum momento, o olhar das pessoas em relação à velhice mudou. Refletir a respeito nos ajuda a pensar como é nossa relação com o tempo e de que modo nossa percepção do passado, presente e futuro influencia na formação de preconceitos e estigmas sobre o processo de envelhecimento, seja o nosso próprio, seja o das pessoas ao nosso redor.

Como surge o preconceito em relação à idade? A resposta precisa considerar tanto a singularidade do curso de vida das pessoas, quanto a história recente da humanidade.

A primeira via nos remete à concepção de que o preconceito vai se instalando aos poucos: começa a ser assimilado desde cedo, ao seguirmos o exemplo de casa na infância, e vai se desenvolvendo ao longo da vida, influenciado por vários fatores, como sociofamiliares, escolares, profissionais (OMS, 2022). Nenhuma pessoa nasce idadista, nem racista, nem homofóbica, nem misógina. Uma criança não chega ao mundo discriminando ou criando estereótipos. Os pequenos convivem harmoniosamente com as diferenças. O preconceito e a discriminação são aprendidos e reforçados socialmente.

Em relação à via histórica, precisamos nos perguntar: não tinha a velhice o significado de sabedoria, acúmulo

de experiência e transmissão de conhecimentos, pelo menos na maioria das culturas? Quando esse valor começou a desaparecer? O início, tudo indica, foi nos tempos modernos, século XVI, na Europa. Com o Renascimento, o conhecimento científico entra em cena e começa a separar a sabedoria do conhecimento. A astronomia é separada da astrologia; a matemática, da numerologia; a química, da alquimia e por aí vai. O saber se torna competência de cientistas.

Surge o capitalismo que decreta, de vez, a desvalorização das pessoas velhas: não representam força de trabalho e não têm mais capacidade reprodutiva. Ser velho passa a significar perda de vitalidade e inutilidade. Em contrapartida, na metade do século 20, quando as pessoas passam a viver mais, esse movimento de desvalorização ganha força. Os avanços da medicina e no saneamento básico, entre outros, são alguns dos fatores responsáveis por uma vida mais longa e saudável. A velhice não é mais exceção.

Sob qualquer das perspectivas, sociocultural ou histórica, podemos perceber uma força estrutural e estruturante começando a agir sobre as pessoas, individual e coletivamente, minando o encantamento que a velhice já inspirou um dia. Essa força tomou corpo e, assim, se espalhou nas instituições e viralizou na sociedade em geral.

A harmonia perdida só pode ser recuperada se nos somarmos na indignação e aplicarmos maior potência no sentido contrário, desconstruindo as falsas

crenças irresponsavelmente difundidas contra quem vem conquistando uma vida mais longa.

Aliás, já passou da hora de nos indignarmos. Veja o contrassenso. Por um lado, as pessoas idosas são consideradas dependentes, improdutivas, despidas de sua sexualidade e das suas individualidades. Por outro, no entanto, várias pesquisas revelam que pelo menos 95% das que se aposentaram ou que possuem outros benefícios contribuem ativamente com a renda da família. Quem não conhece algum caso de avô ou avó responsável pela comida que chega à mesa da casa dos filhos ou paga os estudos dos netos?

Vamos lá! Que tal começarmos pelos estereótipos, esses pensamentos generalistas sobre as velhices, que não correspondem à realidade?

A verdade: muitas pessoas vivenciam essa fase das suas vidas de forma saudável, autônoma e independente. Porém, esse número poderia ser muito maior se não vivêssemos uma realidade com tantas desigualdades sociais, questões raciais, de gênero e tantas outras relacionadas às diversas possibilidades da sexualidade humana. Basta ver que quase metade da população brasileira não tem acesso à coleta de esgoto e boa parte não tem água tratada, moradia adequada, acesso à educação e ao sistema de saúde, e a lista será maior ainda se lembrarmos de cada necessidade humana básica não atendida de milhares de pessoas.

Todo esse grave cenário social que oprime a massa de vulneráveis e socialmente invisíveis, como a das pessoas

velhas, pobres, mulheres, com incapacidades, LGBTQIA+ e demais grupos marginalizados, é uma brutal máquina de produzir preconceitos. Agora, imaginem a pessoa idosa que se enquadra em mais de uma dessas categorias de excluídos! Não podemos baixar a guarda. É urgente mudar o olhar. Chegar à velhice, por si só, é correr o risco de ser tratado de forma discriminatória. A vida exige atenção.

Por isso, propomos que você pegue a onda do anti-idadismo proposta neste Pequeno Manual, lembrando exemplos reais, de pessoas reais, que agiram e agem contra o idadismo instalado. É um convite para se valorizar a vida por inteiro e, como defendia o filósofo Cícero, compreender que a arte de envelhecer é encontrar o prazer que todas as idades proporcionam, pois todas têm as suas virtudes (Cícero, 1997). Cada idade tem suas qualidades: a inocência das crianças, o ímpeto dos jovens, a realização dos adultos e a experiência da velhice.

O psicanalista Carl Jung acreditava que ter uma vida mais longa tem um sentido. Ele dizia que a tarde da vida deveria ter um significado próprio e não apenas ser um apêndice, um complemento, da manhã da vida (Jung, 1991). Envelhecer pode nos tornar pessoas melhores.

Outro psicanalista, James Hillman, aconselha que “deveríamos investir naquilo que provavelmente nutre a velhice: companheirismo, liberdade, todas as artes, natureza, silêncio, serviço, simplicidade e segurança” (Hillman, 2001).

Um projeto interessante, “Biblioteca Humana”, foi

criado na Dinamarca no ano 2000 com o objetivo de promover a tolerância e inclusão por meio do questionamento de estigmas e estereótipos. O usuário escolhe um assunto e, ao invés de conhecer a história pela escrita, ele tem a oportunidade de escutar os relatos de um “livro humano”, ou seja, alguém que vivenciou o tema solicitado. O projeto alcançou tanto sucesso que hoje alcança mais de 85 países, incluindo o Brasil. Imagine o quanto podem contribuir no combate ao idadismo as histórias de discriminações sofridas por pessoas idosas contadas para pessoas mais jovens!

Ter contato com pessoas de idades variadas é parte de um estilo de vida saudável e vantajoso para indivíduos e para a comunidade.

O pediatra e mestre em saúde pública Daniel Becker (2016) chama nossa atenção para as conexões entre as gerações, que são de tal importância que, conforme a antropóloga estadunidense Margaret Mead, chegam a ser “essenciais para a saúde mental e para a estabilidade de uma nação”. Faz total sentido.

Muitos estudos revelam que crianças com avós presentes se desenvolvem melhor. São mais seguras e, com maior autoestima, vão melhor na escola. Geralmente, avós são bons contadores de histórias, valorizam a memória da família e, assim, fortalecem o senso de identidade e valores. Isso é importante para a formação da criança. E, como não são obrigados a educar os netos – papel que em teoria deve ser desempenhado pelos pais –, se relacionam com mais liberdade e de forma mais lúdica. Por outro lado, o convívio

com os netos é muito bom para os avós. A interação com os pequenos os deixa mais felizes, mais saudáveis. Essa interação é uma excelente forma de mudar o curso do preconceito etário, conforme mencionado na perspectiva sociocultural.

Por ora, propomos que você reflita sobre a importância da troca entre as gerações e sobre o que ela pode nos proporcionar no futuro. Será que a forma como temos tratado as pessoas idosas é a mesma com que esperamos ser tratados pelos mais jovens quando nossa velhice chegar?

O médico-gerontólogo Alexandre Kalache nos inspira com sua ampla experiência, mostrando que o jovem tem de reconhecer dentro dele o velho que será amanhã: “É uma ressignificação das etapas da vida. Não vamos mais fragmentar o curso de vida e achar que cada etapa está em um poleiro” (Kalache, 2021).

A vida é uma aventura. O filósofo Sêneca dizia que a vida não é curta, somos nós que a desperdiçamos. E o preconceito não é um desperdício de vida? Isso vale para todas as gerações. Estamos todos no mesmo barco!





## CAPÍTULO 3

# ENXERGUE E DESCONSTRUA O IDADISMO EM VOCÊ

*Ceres Ferretti*

*Kathya Beja Romero*

*Yeda Duarte*

Se existisse um espelho com o poder de tornar o idadismo visível na imagem refletida, é bastante provável que você se espantaria ao ver esse preconceito nitidamente revelado em seu próprio reflexo.

Sabemos que essa categórica afirmação é incômoda e provoca a imediata negação, exatamente a mesma que a filósofa, escritora e acadêmica Djamila Ribeiro retratou em seu *Pequeno Manual* que escancara o racismo e encoraja o antirracismo (Ribeiro, 2019). Por outro lado, também é muito provável que o idadismo presente em você e na grande maioria das pessoas esteja inconsciente, o que dificulta muito a tarefa de combatê-lo.

Mal começamos a entender, detectar e saber como surge o idadismo em cada um de nós e nos deparamos com os próximos obstáculos a superar: reconhecer os diferentes tipos de manifestações idadistas, implícitas e explícitas; reconhecer o próprio idadismo, seja o autodirigido ou aquele praticado contra as pessoas idosas ou seus grupos, e buscar ferramentas capazes de modificar a cultura que invisibiliza os mais velhos.

É chegada a hora de unirmos esforços à luta anti-idadista e enfrentarmos juntos os enormes desafios em busca da desconstrução das incontáveis fontes e formas de idadeísmo. Mas, para isso, você precisa perceber e admitir o idadeísmo que está em você.

Um bom começo é entender que o idadeísmo, em seus níveis individual e autodirigido, é fortemente alimentado pelo preconceito social introjetado em cada um de nós ao longo do nosso processo de envelhecimento, o qual, por sua vez, é construído socialmente (Levy, 2009).

Pense um pouco... talvez você não precise buscar tão longe na memória para se lembrar de uma situação em que estranhou o uso de um penteado de uma pessoa idosa ou achou que ela não era capaz de aprender algo novo. Por outro lado, talvez você não veja nada de errado com o uso da imagem de “velhinhos curvados” para representar pessoas idosas. O idadeísmo brota desses “microidadeísmos”, conforme explica o empreendedor social e ativista José Carreira em uma matéria publicada no periódico português *Notícias Magazine*, referindo-se às “pequenas formas de discriminação que estão no nosso dia a dia e nem nos damos conta”, que passam despercebidas, seja pela sua sutileza, seja porque estão normalizadas na sociedade (Tulha, 2021).

Sejam manifestações de idadeísmo ou microidadeísmo, as práticas discriminatórias devem ser detectadas e contestadas sem tréguas. Precisamos reconhecer quando e em que medida pensamos, sentimos e agimos sob o efeito de nossas percepções e representações distorcidas da velhice. Essa tarefa pode ser facilitada com o conhecimento de um

leque de situações corriqueiras em que tais fenômenos estejam por trás.

Assim, você estará sendo idadista quando pensa, verbaliza diretamente à pessoa idosa ou confia a alguém frases como “Aqui não é lugar para alguém com essa idade”; “Esse tipo de roupa não combina com sua idade”; “Você passou da idade pra usar (ou fazer) isso”; “Pra casar (namorar ou conviver) com alguém tão mais velha(o), tenho certeza que ela(e) deve ser muito rica(o)!”; “Não entendo porque alguém quer começar a aprender algo novo nessa altura da vida!”; “Imagino como aquela pessoa era bonita anos atrás!”; “Estudar depois de velha(o) é perda de tempo”; “Por que as pessoas idosas insistem em ir nos lugares justamente nos horários que têm mais movimento? Poderiam vir antes/depois, já que não têm nada para fazer!”; “Aquela criança é tão reclamona, que parece uma pessoa velha!” ou “Você está muito bem conservada(o), nem aparenta ter toda essa idade!”.

Da mesma maneira, você é idadista se acredita nas crenças equivocadas de que as pessoas idosas voltam a ser crianças depois que envelhecem; não conseguem aprender nada; não contribuem para a sociedade e ainda são um peso financeiro para as famílias e sistemas públicos; devem se aposentar o quanto antes para dar vez aos mais jovens; não conseguem ser tão produtivas quanto os mais jovens; não se apaixonam/não namoram; não precisam ou não gostam de se manter sexualmente ativas; não conseguem acompanhar ou usar as novas tecnologias; são frágeis e precisam de proteção e vigilância o tempo todo; não devem andar sozinhas pelas

ruas; precisam de acompanhamento nas consultas porque não entendem ou não ouvem o que os profissionais da saúde dizem; a pessoa só parece ser velha se quiser; ou toda pessoa idosa tem memória curta.

No que se refere ao nível autodirigido, você está sendo idadista consigo mesma(o) ou deixando-se guiar por influência do idadismo ao: mudar seus hábitos ou abrir mão de prazeres possíveis, por acreditar que passou da idade; conformar-se e ficar em silêncio quando alguém ignora você em razão de sua idade; não praticar algum esporte ou atividade física por achar que não é tão capaz quanto os praticantes mais novos; deixar de ir a lugares que gosta porque se acha velha(o) demais; trocar de roupa porque alguém tenha feito algum comentário sobre “não combinar” com sua idade; negar ou esconder a própria idade por vergonha ou crença de desvalor; repetir frases como “Não sou velha(o), apenas tenho a juventude acumulada”; “Esquecer das coisas é normal, porque tenho memória de velha(o)”; ou ao acreditar que qualquer sintoma de dor é normal por causa da sua idade.

Independentemente de sua idade atual, é possível imaginar o desconforto experimentado por quem vivenciou e ainda passa rotineiramente por situações como essas descritas aqui. Se você estiver alerta, perceberá o idadismo que está por todos os lados e, fazendo um exercício de empatia, poderá participar do movimento em busca de uma sociedade mais acolhedora com todas as pessoas.

Portanto, você será mais um agente anti-idadista sempre que reagir vigorosamente a situações discriminatórias

e preconceituosas cotidianas. Se presenciar o condutor do ônibus ou táxi passar direto, fingindo não ter visto a chamada da pessoa por ser idosa, denuncie! Se perceber que um funcionário de banco, mercado, farmácia ou qualquer outro estabelecimento saiu discretamente do seu posto para não atender a um(a) cliente idoso(a), denuncie! Sempre que notar alguém conversando algo de interesse de alguma pessoa idosa que está presente, como se ela não estivesse no local, intervenha! Caso veja uma pessoa idosa em pé no transporte público lotado e alguém sem direito ao assento preferencial fingir que está dormindo para não desocupar o lugar, aja na mesma hora! E se deparar com alguém que riu ou reproduziu piadas sobre o envelhecimento, a velhice ou pessoas idosas, mostre que não tem graça. Da mesma forma, alerte que é idadismo compartilhar ou comentar jocosamente memes, frases ou qualquer conteúdo depreciativo de pessoas em razão da idade delas! E se você ouvir alguém tratar uma pessoa idosa com expressões no diminutivo, infantilizadas ou chamar de “vozinha/vozinho” sem ser da família ou ter vínculo afetivo com ela, observe que toda pessoa idosa tem uma história de vida que merece respeito.

Vários desses exemplos foram extraídos de relatos reais coletados em entrevistas, lives, seminários, campanhas e reportagens veiculados em sítios eletrônicos que se ocupam dos temas do envelhecimento e velhice, tais como os brasileiros Portal do Envelhecimento, Canal O Que Rola Na Geronto, SouMaisSessenta ou Longevida, ou os ibéricos 65yMás, QMayor (Espanha),

Envelhecer (Portugal), bem como conteúdos promovidos por movimentos e campanhas como #Atualiza, #MicroIdadismos, #StopIdadismo, #VelhicesCidadãs, dentre outros.

Aliás, não por coincidência, as experiências acima descritas vão ao encontro dos comportamentos e práticas sistematizados nos inventários para medição do idadismo, os quais foram desenvolvidos e aperfeiçoados a partir de evidências científicas, como a Avaliação do Idadismo (Palmore, 2001), o Relatório de Avaliação para Pessoas Idosas (Cherry e Palmore, 2008) ou o modelo breve do Questionário de Percepções do Envelhecimento (Sexton et al, 2014).

Se você começou a perceber o idadismo que mora em você e decidiu reagir contra essa força estruturante da cultura que desvaloriza e invisibiliza suas velhas e seus velhos, poderá encontrar neste Pequeno Manual algumas estratégias de enfrentamento, como dicas de leitura, filmes e conteúdos disponíveis na internet, sem esquecer que as principais recomendações da OMS para combater o idadismo ao alcance de pessoas comuns, como nós, são o envolvimento nos processos de cidadania capazes de agregar um novo olhar das múltiplas velhices às políticas e leis, adquirir conhecimentos gerontológicos para compreender melhor o processo de envelhecimento em suas múltiplas dimensões e, por fim, engajar-se cada vez mais em atividades intergeracionais (OMS, 2022).



## CAPÍTULO 4

# COM QUANTOS “IS” SE FAZ O IDADISMO?

*Alexandre da Silva*

*Karla Giacomini*

*Luis Baron*

*Márcia Maria de Santana Reis*

“A experiência em sentir a discriminação é algo horrível, indescritível. Traz o choro, o tremor e suor e até a raiva. Causa o medo e, a longo prazo, a destruição da autoestima, do amor próprio, e alimenta a descrença com a humanidade.”

*(Alexandre da Silva)*

Muitas pessoas podem pensar que o idadismo restringe-se a um preconceito relacionado à idade. É. Mas não é só isso. O idadismo é uma forma de discriminação que opera estruturando a nossa sociedade, assim como o racismo, o sexismo, o capacitismo e tantas outras formas de discriminação.

Uma das grandes dificuldades para o enfrentamento de algum tipo de discriminação é que, muitas vezes, fica difícil identificar a pessoa ou o grupo social que causa

mais violência a um grupo com pouca representatividade política e/ou poder aquisitivo. Infelizmente, muito do que se observa quanto às discriminações são valores e crenças que enaltecem o ser do gênero masculino, o ser jovem, o ser rico e o ser branco. É preciso pensar de modo mais amplo e reconhecer que uma pessoa pode sofrer diferentes e simultâneas formas de opressão. Porém, toda forma de violência leva a uma necessidade constante de luta, de resistência, e também a riscos maiores de perda de propósito de vida individual na perspectiva do crescimento pessoal, do usufruto da vida e de lazer.

Esta é uma triste realidade que pode afetar um grupo social mais que outro. Alguns conceitos como o de marcadores ou indicadores sociais são usados para a identificação e caracterização de um grupo quanto a gênero, raça/cor da pele, etnia, local onde reside, tipo de trabalho, faixa etária, ter alguma deficiência e outros. A identificação de um grupo por dois ou mais desses indicadores simultaneamente é possível a partir da interseccionalidade, termo cunhado em 1989 pela advogada e professora Kimberlé Crenshaw, hoje com 63 anos.

Esse conceito ajuda na identificação de grupos sociais que se diferenciam pelas suas características, marcando a diversidade de uma sociedade, porém, ao mesmo tempo, explicitando as desigualdades e iniquidades que incidem sobre aqueles mesmos grupos. E muitos desses sérios problemas são causados, justamente, pelas discriminações sofridas.

Nesse sentido, a interseccionalidade engloba simultâneas formas de opressão que podem acometer um mesmo grupo social. Segundo Crenshaw, “leva em conta as múltiplas fontes da identidade”, especialmente as intersecções da raça e do gênero, abordando total ou periféricamente classe ou sexualidade. Nossa proposta inclui pensar a interseção com as repercussões da discriminação etária, como previu Alda Brito da Motta ao afirmar que:

“Na vida vivida, se somos sempre pessoas de um determinado sexo/gênero, raça/etnia e classe social, mudamos de idade – processo biossocial – e de expectativas sobre ela, a cada ano.”

*(2010, p. 227)*

Assim, da mesma forma que as questões de gênero, raça/cor, orientação sexual e classe social são relações de poder, as questões geracionais e etárias também envolvem conflitos de poder. É importante que os processos discriminatórios deixem de ser compreendidos isoladamente e assumam-se a complexidade dos seus cruzamentos nos grupos discriminados e nos grupos que discriminam, pois também poderão sofrer seus impactos. A partir dessas ideias iniciais, pretendemos refletir aqui com quantos “Is” se faz o idadismo.

## **A naturalização do Idadismo**

Conforme já observado nos capítulos introdutórios, o idadismo pode começar na infância, avançar na juventude e chegar até a nossa última década de vida. Porém, usualmente, ele costuma ser banalizado, inicialmente por meio de uma discriminação recreativa, como piadas, e tolerado porque está naturalizado a uma forma de pensar e agir que reconhece que a partir de uma certa idade, ou papel social ou tipo de trabalho, uma pessoa se torna velha demais para tal situação, recomendando ou restringindo certos comportamentos ou, ainda, limitando o acesso a bens e serviços de boa qualidade.

## **O mercado de trabalho**

Há uma prática idadista comum de dar preferência aos candidatos mais jovens, tratando os mais velhos como se fossem incapazes de desempenhar algumas funções. Também há idadismo na aposentadoria, que, em função da discriminação, passa a simbolizar erroneamente uma “dispensa do mercado de trabalho”, um “atestado de não servir mais”, o que é muito devastador para pessoas que passaram metade ou mais tempo da vida trabalhando.

## **As mulheres idosas**

As mulheres costumam sentir o preconceito da idade com mais frequência que os homens. Além de sofrerem

com o machismo, há um ideal de beleza feminina muito associado à juventude. A própria indústria da beleza reforça essa situação, adotando em propaganda a busca por beleza da juventude, o corpo mais magro, o cabelo pintado e hábitos de pessoas mais jovens.

E, nessa perspectiva da desigualdade no envelhecer de certos grupos sociais, é mais injusta ainda a condição da mulher negra, homossexual, pobre e idosa. Para essas idosas, há mais propensão a sofrer marginalização social na velhice, do que pessoas idosas brancas e heterossexuais, afetando a sua qualidade de vida e prejudicando a sua velhice, o acesso a saúde, educação, relações sociais, lazer e proteção social.

### **Dificuldades de expressão da sexualidade**

Por conta de preconceitos e estereótipos, é comum que pessoas idosas, sobretudo mulheres, tenham dificuldades em expressar a sua sexualidade e, principalmente, seus desejos sexuais. Nesse campo existem duas formas de discriminação: o idadismo e o sexismo. Esse desejo e controle do próprio corpo, no campo da sexualidade, ainda é visto como vulgar e erotizado, como um comportamento não aceito para pessoas mais velhas.

## **O apagamento das sexualidades**

O pressuposto errôneo de que as pessoas idosas são desprovidas de sexualidade acrescenta mais uma camada cruel ao idadismo, que impacta negativamente todas as pessoas idosas e as iguala, sem permitir que as suas subjetividades sejam vividas na sua plenitude. As minorias sexuais são destituídas de suas singularidades e, em boa parte, precisam voltar a esconder suas orientações e identidades, para que não sofram com o idadismo somado à homofobia e à transfobia. A tendência é de invisibilizar e condenar pessoas idosas cuja orientação sexual e identidade de gênero estejam “fora da norma”. Um apagamento que pode gerar dupla invisibilidade, em que se destitui a sexualidade e, por consequência, se homogeniza as velhices, como se todas as pessoas idosas fossem heterossexuais e cisgênero.

Além disso, muitas vezes a população mais velha, quando abordada pelos serviços de saúde, passa por uma “desgenderização”, que desconsidera o modo como as características dos gêneros influenciam seus comportamentos, mesmo entre pessoas heterossexuais e cisgênero, como se a sexualidade e a vida tivessem uma data de validade estabelecida socialmente.

## **A violência contra a pessoa idosa**

O estereótipo que rotula as pessoas idosas como seres frágeis e suscetíveis a golpes favorece altos índices

de violência. Sofrer um ato de violência pode ocasionar isolamento social e depressão.

O idadismo também atua como determinante da violência financeira contra as pessoas idosas. De um lado, elas têm dificuldade de acesso aos serviços de crédito, pois a idade é um fator de risco no cálculo de seguros. De outro, há o estigma de incapacidade imposto sobre as pessoas velhas por suas próprias famílias, que, sob o pretexto de proteção, tomam o controle do seu dinheiro, escondem delas o valor da renda familiar total e as afastam das tomadas de decisão referentes às despesas familiares.

Importante, para combater a discriminação, é ter consciência de que há quatro “Is”, comuns a todos os preconceitos: ideologia, institucionalização, interpessoalidade e internalização:

- Ideologia: ao veicular estereótipos que expandem uma representação negativa de uma categoria e uma representação positiva de outra, promove-se uma ideologia. Ela se alimenta das ideologias, das teorias e estereótipos de inferioridade/superioridade de uma categoria sobre a outra. Em última análise, essa ideologia se alicerça na crença de que um grupo “vale mais” que outro – homens em relação a mulheres, brancos em relação a negros, jovens em relação ao mais idosos. É a ideologia que alimenta ideias supremacistas.

- Institucionalização: se um grupo se acha de maior valia que outro, fará tudo para exercer seu “poder” sobre

o grupo considerado inferior. Traduz-se na não ação do Estado e da sociedade, tolerantes ao preconceito e à discriminação. Assim vão “operacionalizando” sua crença supremacista, promovendo a institucionalização dessas atitudes e comportamentos.

- Interpessoalidade: esses comportamentos e atitudes preconceituosos e discriminatórios passam a ser utilizados nas relações interpessoais e acabam incorporados à identidade cultural de uma sociedade. São as piadinhas nada engraçadas, mas que acabam fazendo o “outro” rir. São os comportamentos paternalistas, a infantilização, ou mesmo o deboche, o desdém e escárnio escancarados.

- Internalização: a pessoa discriminada acaba por “aceitar” que é mesmo inferior, que vale menos, vai aos poucos internalizando os aspectos negativos que lhe são atribuídos como verdadeiros e passa, ela mesma, a incorporá-los e crer neles, gerando um círculo vicioso. Em sua essência, é o objetivo da ideologia supremacista, seu alvo, principal triunfo.

Além disso, em um país onde imperam as Iniquidades (meio de cultura facilitador de todos os tipos de “ismos”), surge o “i” da Interseccionalidade, quando os “ismos” se somam: idadeísmo, racismo, sexismo, capacitismo, Lgbtismo... E ainda precisamos enfrentar o mais silencioso e potente deles: a Indiferença da sociedade e do Estado brasileiros face ao idadeísmo, com o qual se confrontam pessoas de todos os gêneros, raça/cor, classe social, orientação sexual, nível de capacidade funcional.

Precisamos ser antirracistas, antissexistas, anti-capacitistas, anti-LGBTistas e anti-idadistas. Este enfrentamento interessa a todas as pessoas, independentemente de nossa própria condição de gênero, raça/cor, condição funcional ou classe social. Mesmo quem ainda não tenha sofrido alguma forma de discriminação, ao envelhecer estará sujeito ao idadismo.

Políticas e leis podem ser estratégicas para combater o idadismo. É preciso promover o conhecimento sobre o envelhecimento, bem como sobre o direito a envelhecer com dignidade e a participar da sociedade. As mudanças e a conscientização sobre a importância das pessoas idosas na sociedade começam dentro de casa, com os familiares, inclusive sobre o respeito a pessoas de todas as idades. As empresas e escolas devem promover o convívio intergeracional e as organizações também precisam informar, promover capacitações e palestras sobre o tema. Sejam todos ativistas pela paz e anti-idadistas!

“Então, se você deseja viver até envelhecer e aproveitar a sua velhice, há duas alternativas: ou você se prepara para sofrer as discriminações contra você, e mesmo assim correndo um risco desse plano não dar certo, ou já começa ou continua nessa desconstrução de preconceitos contra as pessoas mais velhas.”

*(Alexandre da Silva)*



## CAPÍTULO 5

# UMA QUESTÃO DE DIREITOS!

*Bibiana Graeff*

*Gilberto Natalini*

*Laura Machado*

*Lina Menezes*

*Simone Fontenelle da Silva*

Discriminar por idade, no Brasil, é crime!

De acordo com a OMS (2021) e a OPAS (2022), “o idadismo se refere a estereótipos (a maneira como pensamos), preconceitos (como sentimos) e a discriminação (como agimos), com base na idade, dirigidos a outros ou contra si mesmo”.

O idadismo contra a pessoa idosa é uma forma direta de violência, ou seja, toda conduta ou omissão discriminatória em função da idade representa uma violação de direitos.

A Constituição Federal e o Estatuto da Pessoa Idosa proíbem a desigualdade por fatores de idade. Os juristas podem desconhecer o termo ‘idadismo’, mas conhecem e sabem julgar discriminação etária ou por idade.

O desconhecimento sobre os nossos direitos nos tira oportunidades de termos voz, influenciar a cultura, renovar conceitos, conquistar promoções, promover a saúde, viver com mais qualidade.

Quanto mais experientes somos, melhores as condições

de atuarmos como protagonistas para ajudarmos a construir o mundo que desejamos: com mais igualdade e equidade.

Por isso, precisamos de ações afirmativas que gerem benefícios a todos e incluam os vulneráveis.

E esses direitos, em todas as áreas, jamais serão conquistados fora das liberdades democráticas. Nesse processo, a participação da própria pessoa idosa na vida do país e da sociedade é vital. Sem a participação de quem é interessado, não adianta, não avança.

É preciso que as questões jurídicas, que regem os direitos, se somem à participação popular. E, aqui, cabe enfatizar que essa participação inclui uma das mais genuínas manifestações da liberdade democrática: o direito ao voto. Devemos exercer nossa cidadania ao participarmos das eleições, ao investigarmos a vida e as propostas de candidatos, a votar de forma consciente considerando o momento e o futuro que queremos, com justiça e oportunidades para todas as idades.

Recomenda-se a adoção do lema do movimento das pessoas com deficiência: “Nada sobre nós, sem nós”. Ou seja, nenhum resultado a respeito também das pessoas idosas haverá de ser gerado sem a plena participação das próprias pessoas idosas.

Exercer o protagonismo, reconhecer o idadismo dentro de nós mesmos, agir para mudar e ajudar a transformar o outro, o nosso entorno, as pessoas da nossa vizinhança e, assim, mudar o mundo!

Essa atitude passa pela questão dos direitos humanos. A Declaração Universal dos Direitos Humanos, proclamada

há mais de 70 anos pela ONU, reúne 30 artigos que são definidos como sendo uma garantia fundamental e universal que visa proteger os indivíduos e grupos sociais contra as diversas ações ou omissões daqueles que atentem contra a dignidade da pessoa humana.

“Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotados de razão e consciência e devem agir em relação uns aos outros com espírito de fraternidade” (artigo 1) e;

“Todo ser humano tem capacidade para gozar os direitos e as liberdades estabelecidos nesta Declaração, sem distinção de qualquer espécie, seja de raça, cor, sexo, língua, religião, opinião política ou de outra natureza, origem nacional ou social, riqueza, nascimento, ou qualquer outra condição”. (artigo 2)

A discriminação por idade (idadismo) está inserida dentro de ‘qualquer outra condição’ na Declaração Universal dos Direitos Humanos.

No Brasil, a linha do tempo dos direitos específicos das pessoas idosas se inicia com a Constituição Federal de 1988, que as reconhece pela primeira vez na história brasileira como sujeitos de direitos, ainda que já fosse um atributo de todas as pessoas independentemente da idade. Além disso, a Constituição institui um Estado Social e Democrático de Direito que requer da velhice o exercício da cidadania não apenas pelo voto, mas também através da democracia participativa nos conselhos e conferências da pessoa idosa em nível local, regional ou nacional.

Destaca-se também a criação da Lei Orgânica da

Assistência Social (LOAS) – nº 8742/93, que garante, por exemplo, aos maiores de 65 anos que não têm como se sustentar, 1 (um) salário mínimo, por mês – e a Lei nº 8842/94, que instituiu a Política Nacional da Pessoa Idosa e a Criação dos Conselhos da Pessoa Idosa.

Um importante marco, nesse contexto, foi a criação da Lei nº 10.741/03, conhecida como Estatuto da Pessoa Idosa, que tem o objetivo de garantir os direitos a todas as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Seu artigo 3º diz que “é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar”.

Alguns outros direitos que constam no Estatuto da Pessoa Idosa: atendimento prioritário em estabelecimentos; descontos para eventos culturais e esportivos; projetos de extensão e universidades para pessoas idosas; profissionalizações especializadas para os idosos; adaptação curricular às especificidades da população idosa; estímulo às empresas privadas para admissão de idosos ao trabalho; acesso a centros de convivência, instituições de longa permanência e centros-dia; Previdência Social para pessoas com 60 anos ou mais. Porém, vale mencionar que muitas das garantias legais ainda necessitam de reforços para saírem do papel, serem respeitadas e implementadas.

Para respaldar nossas atitudes de combate ao idadismo, em vigor, há a lei CF/88, art. 3º, inc. IV, e art. 5º, caput que

proíbe a discriminação por motivos de idade. A pessoa ou a instituição que pratica esse tipo de discriminação pode ser condenada a indenizar a vítima por danos morais.

O Estatuto da Pessoa Idosa foi além, estabelecendo que discriminar a pessoa idosa (art. 96) é crime! “Exibir ou veicular, por qualquer meio de comunicação, informações ou imagens depreciativas ou injuriosas à pessoa idosa” (art. 105) também é crime!

Nossa omissão também é uma forma de discriminação. Afinal, todos nós, independentemente da idade, temos direitos, mas também temos deveres.

Esta é uma preocupação do mundo contemporâneo. A discriminação por idade é ainda tão evidente mundialmente que, desde 2011, se debate em grupo de composição aberta na ONU a necessidade de um instrumento internacional vinculante, ou seja, um tratado internacional que torne obrigatória nos Países Membros da ONU a aprovação de políticas públicas locais que garantam que os direitos das pessoas idosas sejam iguais para todos.

Abaixo, algumas sugestões para reduzir a discriminação por idade e construir uma sociedade mais amigável às pessoas idosas:

Ouvir as vozes das pessoas idosas no Brasil; afinal, o protagonismo é delas.

Pressionar o Congresso Nacional a ratificar a Convenção Interamericana sobre a Proteção dos Direitos Humanos dos Idosos, já aprovada pela Organização dos Estados Americanos em 2015. A ratificação dará à

Convenção o status de norma constitucional, tornando-a vinculante e, assim, garantindo a proteção dos direitos das pessoas idosas.

Promover campanhas anti-idadismo em níveis federal, estadual e municipal.

Promover a educação gerontológica em todos os setores da sociedade, visando à construção de uma cultura amigável e respeitosa às pessoas idosas, desde o ensino básico, para que as crianças aprendam a respeitar e valorizar a diversidade etária.

Que sejamos anti-idadistas na maneira de pensarmos, sentirmos e agirmos, com uma postura proativa em prol dos direitos da pessoa idosa. Afinal, envelhecer é um direito social. E todos queremos poder envelhecer com dignidade e felicidade.



## CAPÍTULO 6

# O IDADISMO NOS SERVIÇOS PÚBLICOS

*Amena Alcântara Ferraz*

*Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt*

*Karla Giacomini*

*Marcos Fontoura de Oliveira*

*Maria Cristina Correa Lopes Hoffmann*

*Marília Viana Berzins*

*Sérgio Márcio Pacheco Paschoal*

*Simone Fontenelle da Silva*

*Walquiria Alves*

Nelson Mandela: “Ninguém nasce odiando outra pessoa pela cor de sua pele, por sua origem ou ainda por sua religião. Para odiar, as pessoas precisam aprender, e se podem aprender a odiar, elas podem ser ensinadas a amar”. Assim, ninguém nasce idadista, tornamo-nos idadistas. E como acontece esta construção?

A OMS destacou em seu “Relatório Mundial sobre o Idadismo”, de 2021, três níveis de idadismo: o institucional, o interpessoal e o autodirigido. Neste capítulo, você conhecerá um pouco mais sobre o idadismo institucional, em especial o que ocorre no âmbito dos serviços públicos, e traremos algumas reflexões para a identificação de pensamentos, atitudes e ações idadistas, nas suas formas explícitas ou implícitas, conscientes ou inconscientes.

Além disso, um ponto importante que você encontrará aqui são propostas de ações que todos nós podemos implementar e, assim, colaborar para acabar com tal preconceito nos serviços públicos, com ênfase nos serviços de Educação, Saúde e nas condições de Acessibilidade e Mobilidade.

### **Idadismo e Educação**

Uma consulta à Constituição Federal (CF) mostrará a você que o artigo 205 assegura o direito à educação de qualidade para todos os brasileiros. Se buscar este tema no Estatuto da Pessoa Idosa, encontrará no artigo 22 do capítulo V o seguinte: “Nos currículos mínimos dos diversos níveis de ensino formal serão inseridos conteúdos voltados ao processo de envelhecimento, ao respeito e à valorização da pessoa idosa, de forma a eliminar o preconceito e a produzir conhecimento sobre a matéria”. Além desses importantes instrumentos nacionais, a OMS reforça, no já mencionado relatório sobre o idadismo, a importância da educação como estratégia de enfrentamento desse tipo de preconceito e discriminação. Porém, convenhamos, isso está acontecendo na prática?

Infelizmente, no Brasil, que envelhece em um ritmo acelerado, sabemos que estas determinações legais não estão sendo adotadas. Para começo de conversa, dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2017 deixam claro quem a escola abandonou: sete em cada dez brasileiros sem Ensino Fundamental completo têm renda familiar de até um salário mínimo. No Nordeste, mais da metade dos brasileiros sequer concluíram o Fundamental, enquanto no Sudeste, 51,1% têm pelo

menos o Ensino Médio. As pessoas brancas têm 2 anos a mais de escolarização em relação às pretas e pardas e quase três vezes mais chances de chegar ao nível superior (22,2% x 8,8%).

Além disso, a oferta de vagas para a Educação de Jovens e Adultos (EJA) é cada vez mais reduzida. Por sua vez, os educadores da EJA enfrentam inúmeros desafios em sua prática docente, com classes muito heterogêneas, evasão e juvenilização das turmas, falta de materiais didáticos específicos, baixa autoestima dos alunos e rigidez institucional.

Por isso, gostaríamos de chamar sua atenção para algumas estratégias anti-idadistas sabidamente eficientes na desconstrução do idadeísmo na Educação:

Questionar imagens negativas da velhice banalizadas em contos e filmes infantis: diversos estudos mostram que crianças em torno dos 2 a 3 anos já apresentam sentimentos idadeístas, talvez porque imagens negativas das pessoas mais velhas amplamente difundidas reforcem o sentimento de ameaça diante de pessoas mais velhas. Pense no Tio Patinhas – velho, sovina e rabugento – ou na bruxa de João e Maria, ou mesmo na imagem apática da avó de Chapeuzinho Vermelho. Interiorizadas, sem qualquer crítica, essas imagens são ratificadas ao longo do nosso curso de vida e levam-nos a perceber a pessoa idosa como não pertencente ao nosso grupo, pois não queremos nos assemelhar a elas, gerando estigmas e comportamentos preconceituosos, explícitos ou implícitos;

Educar sobre as diversas velhices: estudantes pré-universitários e universitários expostos a conteúdo sobre o envelhecer e sua heterogeneidade aumentaram seu

conhecimento sobre o tema e diminuíram o idadismo, medido por escalas específicas. Na Saúde, estudantes com maior conhecimento do tema e contato com pessoas idosas apresentaram menos atitudes idadistas, menor infantilização da linguagem, oferta de tempo para consulta e do tratamento adequados, e até mesmo na escolha da especialidade geriátrica.

Promover o contato e o convívio entre pessoas de diferentes gerações e idades ajuda a desconstruir os estereótipos físicos e cognitivos negativos associados ao envelhecimento: crianças e adolescentes que têm maior contato com pessoas de diferentes faixas etárias são menos idadistas. Infelizmente, estudos mostram que esse convívio tem se reduzido: atualmente, 53% dos americanos com 18 anos ou mais não têm contato com pessoas de outras gerações.

Estimular a generatividade, isto é, sermos capazes de expandir o cuidado para além de si, para os outros, e transferir conhecimento e sabedoria para as gerações mais jovens. Criar novos papéis que promovam a generatividade nas escolas impactaria positivamente a saúde das pessoas mais velhas com aumento da atividade física, do engajamento social e da estimulação cognitiva, enquanto nos estudantes o ganho se daria pelo acesso ao apoio nos estudos, comportamento, gerenciamento e treinamento de habilidades. Em Baltimore (EUA), foi criado um programa para apoiar crianças e jovens em escolas, o Experience corps, que beneficia idosos e a comunidade, aumentando a rede e o capital social. Assim, o impacto anti-idadista é multiplicado: toda a comunidade escolar se beneficia indiretamente, como um grupo organizado com capacidade de ativar, mobilizar e mudar normas e recursos dentro e ao redor da escola.

Ampliar o acesso à Educação, incluindo oferta de vagas da EJA e de universidades abertas para pessoas idosas: muitas nunca tiveram seu direito à educação respeitado ou mesmo exercido, enquanto 41% dos jovens e adultos precisaram deixar a escola para trabalhar ou por não conseguirem aprender a ler e escrever.

Veja só como temos boas alternativas para iniciativas públicas que colocam em prática o artigo 22 do Estatuto da Pessoa Idosa e as recomendações da OMS! Além de tudo, elas ainda atuam na conscientização das pessoas de todas as idades de que o envelhecimento é um processo natural de todo ser vivente, cujos direitos devem ser respeitados, e fomentam o convívio entre as pessoas de diferentes idades, beneficiando a todos – os já envelhecidos e os velhos em construção.

### **Idadismo e Políticas de Saúde e Assistência Social**

Como você pode perceber com a visão que estamos passando por meio deste Pequeno Manual, o preconceito e o estigma dirigidos às pessoas idosas têm sérias consequências sobre sua saúde física e mental, pois contribuem para o aumento do isolamento social, da solidão, da ansiedade, da depressão, além de restringir sua capacidade de expressão e aumentar o risco de violência contra elas, afetando diretamente sua autoestima e qualidade de vida, com reflexos nas políticas de Saúde e Assistência Social.

Assim, podemos inferir que o idadismo tem a capacidade nociva de afetar tanto a qualidade como a quantidade de cuidados que as pessoas idosas recebem. Nesse sentido, precisamos refletir sobre a hipótese de que

as estratégias globais de saúde não tenham considerado o idadismo como um fator de risco modificável. Por isso, nesta crise global, entendemos que deveriam ser desenvolvidas intervenções adaptadas a diferentes contextos nacionais e culturais. Um estudo recente estima que o custo anual de saúde em decorrência do idadismo nos Estados Unidos – incluindo tratamento excessivo e subtratamento de condições médicas comuns – totaliza US\$ 63 bilhões. No Brasil, sequer conhecemos este custo...

Tornando nosso olhar mais atento, não é difícil identificarmos as muitas manifestações de idadismo presentes nas nossas políticas, bem como em nossos serviços de Saúde e de Assistência Social:

**a)** Ausência de indicadores de monitoramento do orçamento, das metas e ações dessas políticas voltadas às pessoas idosas, seja nas previsões para o fornecimento de insumos, medicamentos, seja na fiscalização e monitoramento da qualidade de serviços voltados a este público;

**b)** Insuficiência de investimento e/ou de oportunidades de qualificação do cuidado sobre os diferentes fatores e determinantes sociais que influenciam na saúde das pessoas idosas, por meio da oferta de formação e educação continuada aos profissionais. Esta realidade compromete a identificação das necessidades e especificidades e a importância do olhar integral sobre as diversas velhices;

**c)** Invisibilidade e desconsideração das pessoas idosas, atestada pela ausência de ações dirigidas a este público por políticas, normas ou programas, que não incluem ou não consideram as especificidades do cuidado demandado, ou ainda reduzem ou não oferecem qualquer apoio aos seus familiares e cuidadores;

**d)** Atitudes e estereótipos idadistas observados entre médicos, enfermeiros e profissionais de saúde, que, por exemplo, interpretam sintomas de declínio funcional e cognitivo como “coisas da idade”. Nos serviços de saúde, tais práticas discriminatórias colocam as pessoas idosas ainda em maior risco, pois comprometem o diagnóstico, limitam o acesso a tratamento adequado e as excluem de ensaios clínicos bem conduzidos;

**e)** Falha na comunicação por parte dos profissionais, os quais, usualmente, conversam com os acompanhantes, ao invés de se dirigirem diretamente às pessoas idosas, e, quando o fazem, utilizam frases e palavras infantis ou que os desqualificam, ou são pejorativas;

**f)** Acesso aos serviços de atenção e proteção ofertados sem acolhimento ou sem organização integrada e complementar, levando à peregrinação das pessoas idosas pelos serviços, retardando a identificação de suas necessidades e a oferta oportuna das ações de que necessitam;

**g)** Ausência de uma política de cuidados continuados da qual participem as políticas de Saúde e Assistência Social para apoiar as famílias em sua tarefa de cuidar e que inclua processos educativos para cuidadores familiares, serviços comunitários de cuidado e instituições de longa permanência abertas para a comunidade.

Algumas intervenções que demonstraram efeitos particularmente fortes, especialmente para combater atitudes negativas em relação ao envelhecimento, incluíram a associação de componentes educacionais e de contato intergeracional, como visto na seção referente à Educação. Aliás, não podemos nos esquecer da interseccionalidade em que um preconceito reforça outros, como é o caso dos

preconceitos de gênero, raça/cor, classe social, entre outros. A inclusão desses programas combinados com o estímulo para pesquisas de estratégias anti-idadistas, considerando-as de alta prioridade e com ampla disseminação na sociedade, são etapas fundamentais para mudar a cultura idadista vigente.

### **Acessibilidade e mobilidade**

Para orientar os que querem ser anti-idadistas na acessibilidade e na mobilidade urbana, no nosso pequeno manual, tomamos como exemplos aquilo que todos conhecem: o transporte coletivo e o comércio. É um bom começo.

Ser anti-idadista no comércio é escolher estabelecimentos onde qualquer pessoa consegue entrar com respeito, autonomia e segurança. Alguns detalhes simples podem nos orientar: há um degrau na porta que impede o acesso de uma cadeira de rodas ou gera risco de tropeço ou queda de uma pessoa idosa ou com mobilidade reduzida? Se sim, buscamos outra loja. E ainda, se os vendedores tratam todas as pessoas com cordialidade, sem infantilizar as pessoas mais idosas nem escolher aquelas que aparentam ter mais dinheiro, então estamos em uma boa loja. Escolher onde vamos gastar nosso dinheiro é uma forma potente de ser anti-idadista.

Na mobilidade urbana, o idadismo torna-se uma opressão que restringe o direito ao espaço urbano, impedindo que vivamos com plenitude. As manifestações idadistas dissimuladas são ainda mais perigosas que as declaradamente preconceituosas, pois se apresentam travestidas de soluções inteligentes e inventivas. Por

exemplo, uma prefeitura, um político ou um editor de jornal é idadista quando anuncia que é preciso restringir o direito à gratuidade das pessoas idosas para, supostamente, baratear as passagens. Isso é uma falácia que precisa ser contestada.

A gratuidade nos transportes é um direito de todo(a) cidadã(o) brasileiro(a) (art. 230, §2º, CF), ao qual todos terão acesso, cada um a seu tempo. É simples usar o bom senso: os que pagam, hoje, no futuro não pagarão mais.

Outra realidade: é fundamental instaurar uma cultura cidadã na mobilidade urbana. De acordo com Antanas Mockus, ex-prefeito de Bogotá, essa cultura cidadã se dará pela convivência como harmonização de lei, moral e cultura.

Vejamos o caso dos assentos preferenciais dentro dos veículos do transporte coletivo (ônibus, vans, barcas, trens e metrô). A legislação brasileira determina que parte dos assentos são preferenciais para pessoas com mobilidade reduzida como gestantes, pessoas com deficiência, pessoas idosas, pessoas com criança de colo etc. Os bancos são identificados com cor diferente e avisos com mensagem informativa.

Quando alguém ocupa um desses assentos preferenciais, mesmo não fazendo parte de uma das categorias protegidas pela legislação, o(a) passageiro(a) não está fazendo nada de irregular. Afinal, os assentos são preferenciais e não de uso exclusivo. No entanto, precisamos estar atentos para oferecer o lugar ao primeiro sinal de que alguém precisa dele mais do que nós.

Quando o(a) passageiro(a), sentado(a) em um banco preferencial, oferece o lugar para uma pessoa idosa, também não está sendo anti-idadista. Está apenas agindo como um

cidadão que cumpre o que a lei determina. Ao dizer isso, não estamos desmerecendo a sua conduta, pois sabemos que muitos são os que não o fazem. É comum vermos passageiros sentados em bancos preferenciais que fingem dormir para não serem abordados.

Ser anti-idadista, no entanto, é bem mais que oferecer um lugar. Ser anti-idadista é estar sentado em qualquer banco, inclusive um não preferencial, e oferecê-lo a qualquer pessoa que aparentemente precisa mais. É oferecê-lo para uma gestante, para uma pessoa com a perna quebrada, para uma pessoa mais velha.

Por fim, quem quiser ser anti-idadista pode se fiar na afirmação de uma pessoa idosa em campanha promovida no junho violeta de 2021 em Belo Horizonte. Ela diz: “Me respeite, porque eu tenho direito a uma mobilidade urbana com autonomia e segurança”.

“O medo produz intolerância, desfaz a solidariedade e desintegra a sociedade, substitui a cidadania e a virtude cívica, faz com que o bom senso ‘se esconda com medo do senso comum’”. (Bernardo Secchi)

No Brasil, intervir em comportamentos idadistas significa questionar o senso comum e travar uma luta anti-idadista onde quer que estejamos. Somente assim poderemos suplantar uma cultura idadista e levar à melhoria da saúde e do bem-estar das pessoas idosas. Para isso, precisamos conhecer, identificar, questionar e agir sobre estas ações e pensamentos idadistas, e estarmos atentos à nossa própria forma de pensar e agir. Em todas as situações, para ser anti-idadista é preciso ser um(a) cidadã(o) atento(a) e fazer diferença para que todos sejamos um elemento em favor deste movimento de mudança.

# IDADISMO E MERCADO DE TRABALHO

*Eduardo Danilo Schmitz*

*Juliana Aguiar Santana Benevides*

*Maria Claudia Moura Borges*

*Maria Clotilde Barbosa Nunes Maia de Carvalho*

*Priscila de Freitas Bastos Pazos*

## **Importância econômica das pessoas idosas no Brasil**

A presença de pessoas idosas no mercado de trabalho e a sua relevância para a economia são uma realidade crescente apontada em vários estudos de mercado de trabalho no Brasil. No contexto atual, o trabalhador mais velho tem um papel de destaque na população economicamente ativa, já que, diante do cenário de instabilidade econômica, intensificado com a crise de saúde global, a renda da pessoa idosa brasileira tornou-se ainda mais necessária para a manutenção das famílias, seja ela proveniente de aposentadoria ou trabalho. Ressalta-se que ao longo do século 21 o número de pessoas idosas no mercado

de trabalho deverá aumentar gradualmente devido à elevação da idade mínima para a aposentadoria, com a Reforma da Previdência.

Não obstante, é comum que a continuidade das pessoas idosas no meio de trabalho esbarre em uma série de dificuldades, dentre as quais destacamos o idadismo. Quem nunca se deparou com as seguintes mensagens: “Você está muito velho para essa vaga”, “O idoso deveria estar em casa descansando” ou “O idoso não consegue acompanhar a tecnologia”? Ou, no mesmo sentido, é provável que você já tenha ouvido a expressão idadista “prazo de validade para o trabalho”, reforçada com a política da aposentadoria compulsória.

Esse preconceito está presente, por exemplo, em seleções para vagas de trabalho, em que muitas vezes é estabelecido um limite de idade para que a pessoa seja contratada para um cargo ou função. A relação entre idade e produtividade tende a dificultar o acesso de pessoas idosas ao mercado de trabalho e, principalmente, em melhores colocações. A crença de que o trabalhador mais velho é mais frágil e inflexível, mais lento e menos criativo, ou que apresenta mais dificuldades em aprender novas habilidades do que um trabalhador mais jovem, ou até mesmo que possui maior predisposição a sofrer doenças relacionadas ao trabalho, são outras formas de propagar injustiças e imagens negativas acerca do trabalhador idoso.

Portanto, ainda que as pessoas idosas sejam cada vez mais importantes nos meios de trabalho, é muito comum

que as vagas ocupadas por esses trabalhadores estejam no âmbito da informalidade, com menores remunerações e em condições de trabalho precárias.

Este capítulo reúne informações, reflexões e remete a dicas de enfrentamento do preconceito pela idade nos ambientes de trabalho, ressaltando a importância da diversidade geracional como uma forma de agregar mais valores aos ambientes de trabalho.

### **O mundo do trabalho e o envelhecimento da força de trabalho**

Afinal de contas, o que é o “mundo” do trabalho? Convidamos você a refletir sobre essa questão, bem como as suas implicações na relação trabalho, envelhecimento e idadismo.

O conceito de mundo do trabalho envolve diversos fatores como: a relação do trabalhador com o ambiente – que compreende o ambiente de trabalho, os conhecimentos técnicos e as ferramentas de trabalho –, a inserção social do trabalhador e o contexto político e econômico. Todos esses elementos sofreram profundas modificações ao longo dos anos, mas, a partir do fenômeno da globalização, essa situação foi intensificada.

As principais mudanças estruturais vieram com a ascensão do modo de produção industrial, que passou a ocupar o lugar do até então vigente modo de produção artesanal e manual. Nessa linha histórica, tivemos a

evolução tecnológica e a automatização industrial, que provocaram mudanças sociais, conectadas principalmente a um sistema econômico que preza em maior escala a produtividade e a lucratividade.

Essas alterações da dinâmica do trabalho influíram também na organização da sociedade, nos modos de vida e saúde e nas relações econômicas. Cabe lembrar que a infraestrutura, a saúde e a moradia precárias eram causa de menor expectativa de vida, assim como as condições de trabalho mais penosas com ausência de políticas regulatórias. Tudo isso favorecia a mortalidade precoce e, portanto, uma vida laboral mais curta.

Então, se por um lado houve um avanço econômico, tecnológico e até mesmo na regulamentação do trabalho, por outro lado, as relações de trabalho tornaram-se mais fragilizadas, competitivas e menos interessadas no reconhecimento da experiência do trabalhador, estando voltadas mais para a produtividade.

Atualmente, através dessa constante mudança, experimentamos um processo de precarização do trabalho que pode se expressar no aumento da carga horária, na flexibilização das relações profissionais e na redução da proteção social do trabalhador. Somam-se a esse cenário de incertezas as diferenças de acesso ao trabalho entre jovens, adultos e idosos, contribuindo para a exclusão do trabalhador mais velho.

## **O idadismo nos ambientes de trabalho**

Ainda que a expectativa de vida esteja em crescimento, os mitos, preconceitos e estereótipos associados à velhice ainda predominam no imaginário da população brasileira. Improdutividade, lentidão e adoecimento, por exemplo, são atributos que são frequentemente associados às pessoas mais velhas, restringindo a sua participação social.

Como estamos vendo neste manual, o idadismo pode ocorrer de forma silenciosa ou declarada, e em qualquer ambiente, incluindo o mundo do trabalho, causando o sentimento de perda de identidade e de autonomia das pessoas discriminadas.

### **Como avançar na agenda contra o idadismo nos ambientes de trabalho**

A agenda anti-idadista nos ambientes de trabalho implica numa mudança de pensamento sobre o processo de envelhecimento que vai além dos meios de trabalho. Essa mudança de paradigma deve compreender o envelhecimento como uma sequência de todas as etapas da vida, trazendo como foco a aprendizagem ao longo da vida independente da idade, sendo a velhice uma fase em que a pessoa tem muito a ensinar e aprender. Assim, será possível construir uma cultura anti-idadista, evitando julgamentos baseados apenas na idade das pessoas e encorajando a aproximação intergeracional, com base em

valores como a empatia, generosidade e solidariedade entre os diferentes.

A educação para a longevidade, como o compartilhamento de informações sobre o processo de envelhecimento, pode ser a chave para construir uma sociedade inclusiva e acessível para todas as idades, na qual haja respeito à diversidade, à autonomia e à independência das pessoas mais velhas.

Para tal, não bastam discursos, é importante implementar um conjunto de medidas e ações fora e dentro do mundo do trabalho. Partindo deste pressuposto, seguem sugestões práticas de ações anti-idadistas que podem ser implementadas pelas empresas nos ambientes de trabalho ou adotadas em políticas estatais.

### **Ações anti-idadistas para empresas e empregadores:**

- Formação de recrutadores: fornecer capacitação para ajudá-los a identificar, reconhecer e evitar os vieses inconscientes que possam interferir nos processos de admissão.
- Recrutamento: eliminar as restrições quanto à idade para o preenchimento das vagas e focar nas habilidades, competências, comprometimento e alinhamento do profissional com os propósitos e a cultura organizacional da empresa.
- Formação de equipes: investir na formação de equipes diversas, multigeracionais, com pluralidade

de visões e experiências, o que beneficia tanto a empresa quanto os funcionários.

- Treinamento continuado: investir em treinamento de novas competências para todos os colaboradores, independentemente da idade, incluindo o aprimoramento tecnológico e o desenvolvimento de habilidades digitais.
- Criação de ambiente de trabalho desafiante e atraente para todos.
- Implantação de planos de carreira para valorização da pessoa idosa, que contemplem:
  - Valorização da história e da experiência dos trabalhadores, em um ambiente de escuta e acolhimento;
  - Harmonização e equilíbrio entre a jornada de trabalho e as necessidades da vida pessoal dos trabalhadores;
  - Disseminação da cultura do respeito e diálogo intergeracional;
  - Promoção do cuidado com a saúde ao longo da vida;
  - Apoio à transição segura para a aposentadoria, incentivando o protagonismo dos trabalhadores nesse processo;
  - Criação de rede de apoio pré-aposentadoria.

**Ações anti-idadistas a serem incorporadas nas políticas públicas:**

- Incentivo à contratação de pessoas idosas pelas organizações;
- Protocolos de combate ao idadismo em todos os ambientes de trabalho, públicos e privados, para que não haja discriminação pela idade, seja por frases, atitudes ou ações;
- Incentivo a boas relações pautadas na diversidade etária nos ambientes de trabalho, facilitando a troca de conhecimentos, o aprendizado e a solidariedade intergeracional;
- Promoção de ambientes e cargas horárias de trabalho adaptadas às necessidades dos trabalhadores;
- Mecanismos de suporte às vítimas de preconceito e discriminação em razão da idade.

Devemos ter sempre em mente que a idade não se traduz em ter ou não competência para realizar uma determinada atividade e que, por isso, ela nunca deve ser utilizada como um parâmetro para contratação e geração de oportunidade profissional. Afinal, preparar-se para a era da diversidade geracional é uma necessidade para o mercado de trabalho atual e futuro!



## CAPÍTULO 8

# VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA

*Ana Zahira Bassit*

*Luis Baron*

*Márcia Maria de Santana Reis*

*Maria Claudia Moura Borges*

*Marília Viana Berzins*

Gravíssima violação de direitos humanos, a violência contra a pessoa idosa é crime, causa sofrimento e muita dor! É a negação do direito de proteção das pessoas mais velhas. Precisamos nos sensibilizar e nos opor às suas diversas manifestações. É uma questão social global, que afeta a saúde física e mental de milhões de pessoas idosas em todo o mundo e, especialmente, no Brasil. É uma pauta que precisa da atenção de todas as pessoas. Diz respeito à família, à sociedade e ao Estado. Precisamos nos sensibilizar e estar atentos a esse grave problema de saúde pública, que impacta a vida de milhões de brasileiros e brasileiras.

Mas o que é violência contra a pessoa idosa? Pode ser definida como um ato único ou repetido, ou a falta de

ação apropriada que cause danos ou sofrimento a uma pessoa idosa, ocorrendo em qualquer relacionamento em que exista uma expectativa de confiança. Este conceito é apresentado pela OMS e referendado pela ONU. O que nos chama a atenção é o ponto referente à quebra de expectativa de confiança da pessoa idosa naquela que causa o sofrimento, o qual pode se manifestar de diversas formas. Por “relacionamento onde exista uma expectativa de confiança”, entende-se a proximidade da pessoa idosa com outras pessoas, como cônjuge, parceiro (a), filhos ou outro familiar, amigo, vizinho ou cuidador, do qual dependa e/ou conviva.

### **Formas de violência contra a pessoa idosa**

São muitas as formas de violência. Aqui você conhecerá sua classificação apenas para esclarecimento, pois seus fatores determinantes são temas transversais, que ocorrem de diversas maneiras e raramente de modo isolado. Pelo contrário, em geral ocorrem simultaneamente.

A violação de direitos humanos fundamentais inviabiliza a garantia de vida digna para todos(as) os(as) brasileiros(as), particularmente entre as pessoas mais velhas. Grande parte desse problema se deve à chamada **violência estrutural**, que é decorrente da naturalização da imensa desigualdade social e regional, de renda, educacional e de oportunidades. É violência, pois gera exclusão social e, conseqüentemente, sofrimento evidenciado por situações

de discriminação, preconceito, falta ou dificuldade de acesso aos bens públicos e privados, bem como aos recursos necessários à sobrevivência digna e ao respeito humano.

Muito frequente no Brasil, outra modalidade de violência caracteriza-se pela ausência ou insuficiência de políticas públicas já previstas na legislação vigente e que deveriam suprir as necessidades básicas para um envelhecimento digno, mas nem sempre estão implantadas ou implementadas em todo o território nacional. É a chamada **violência institucional**. É a falta de tratamento digno e adequado às especificidades das pessoas idosas em locais públicos ou instituições públicas ou privadas. Essa modalidade de violência inclui ainda a privação de oportunidades de participação e de tomada de decisões, bem como de espaços sociais e comunitários significativos.

A ideia vigente na sociedade brasileira é que as pessoas jovens têm mais valor que as idosas. A velhice é tratada como sinônimo de improdutividade e inutilidade, características claras da **violência cultural**, que vitimiza as pessoas idosas em suas diversas velhices, com diferentes formas de discriminação, ameaças e maus tratos, considerando-as inferiores e ultrapassadas. A visão negativa e generalizada com que a sociedade enxerga as pessoas idosas como improdutivas as tornam descartáveis.

Outra forma de violência é a **interpessoal**, que pode ser **comunitária** ou **doméstica**. A doméstica se caracteriza por situações de maus tratos físicos e ou psíquicos impostos por pessoas próximas da pessoa

idosa, como familiares ou cuidadores, de maneira isolada ou contínua, no âmbito do lar. Por sua vez, a comunitária é a violência praticada por alguém fora do ambiente doméstico e sem relação próxima com a pessoa idosa.

### **Tipos de violência**

A violência contra a pessoa idosa é classificada de acordo com os tipos de violência: física, psicológica, sexual, financeira, medicamentosa, social, abandono, negligência e autonegligência.

- Violência física: tipo de abuso em que a força física é usada contra as pessoas idosas, obrigando-as a fazer coisas que não desejam, causando ferimentos, dor, incapacidade e podendo levar à morte.
- Violência psicológica: agressões verbais e gestuais que têm o objetivo de aterrorizar as pessoas idosas, humilhá-las, restringir sua liberdade e isolá-las do convívio social, além das ameaças, mentiras, manipulações etc.
- Violência sexual: uso de aliciamento, força física e/ou ameaças para obrigar as pessoas idosas a praticarem atos e jogos sexuais.
- Violência financeira: uso impróprio ou ilegal, sem a autorização ou conhecimento das pessoas idosas, de seus recursos financeiros e patrimoniais.
- Violência medicamentosa: tipo de abuso em que familiares, cuidadores e profissionais da saúde

administram a medicação aos idosos de forma diferente da prescrita pelo médico, excluindo, reduzindo ou aumentando a dosagem dos medicamentos, de forma a produzir um efeito desejado pelos agressores, geralmente com o intuito de dopagem.

- Violência social e emocional: abuso praticado por meio de agressão verbal crônica, com uso de palavras depreciativas que desrespeitam a identidade, a dignidade e a autoestima das pessoas idosas.
- Abandono: forma grave de abuso contra a pessoa idosa, que pode ser físico ou afetivo. O físico é caracterizado pela ausência de assistência àquelas que necessitam de proteção e serviços; é o descaso manifestado por responsáveis governamentais, institucionais e familiares. O abandono afetivo ocorre quando as pessoas idosas são deliberadamente afastadas ou impedidas de manter contato social mínimo com sua rede afetiva, incluindo familiares, amigos e profissionais do cuidado.
- Negligência: recusa ou omissão de cuidados devidos e necessários às pessoas idosas que necessitam de proteção e serviços por parte dos responsáveis familiares ou institucionais.
- Autonegligência: abuso em que o comportamento da pessoa idosa coloca em risco sua própria saúde e segurança. Há uma recusa da pessoa idosa a cuidar de si mesma.

## **Perfil dos agressores e contexto da violência**

Conforme dados oficiais, os agressores, em sua maioria, são os próprios filhos, do sexo masculino, seguidos por agressores do sexo feminino e depois por netos e netas, cônjuge, parceiros(as), cuidadores formais e informais, amigos(as), pessoas de confiança da pessoa idosa, profissionais da área da saúde e de outras instituições públicas e privadas.

Nesse sentido, a pessoa idosa está, em geral, mais suscetível a sofrer algum tipo de violência quando mora com um familiar ou com pessoas de confiança. Ou seja, quanto maior a proximidade que ela tenha com alguém, maior o risco.

Existem alguns estressores que desencadeiam comportamentos de desespero no familiar e/ou cuidador que podem levar à agressão da pessoa idosa. Alguns exemplos são o transtorno mental, abuso de álcool, dependência química, estresse do cuidador, problemas conjugais, desemprego, dificuldades financeiras, isolamento social, conflito relacional prévio com a pessoa idosa e conflitos intergeracionais.

Quando os abusos ocorrem na própria moradia da pessoa idosa, é comum o(a) agressor(a) praticá-los sob o pretexto de “proteger” o(a) familiar idoso(a). O pior é que a vítima acha aquela situação normal, ou porque não percebe ou porque não deseja a punição do(a) agressor(a) se a denúncia for feita.

Temos que entender e reconhecer que muitas pessoas idosas estão em situação de extrema vulnerabilidade, às vezes ocasionadas por enfermidades pré-existentes que podem deixar os sinais da violência física camuflados em meio às debilidades derivadas de suas doenças.

É de extrema importância ficarmos atentos ao comportamento de familiares que possam estar agindo de forma mais agressiva, bem como ao comportamento da própria pessoa idosa ao buscar um certo distanciamento físico de alguma pessoa ou ao rejeitar contatos afetivos, pois podem ser sinais de alerta.

### **Idadismo e suas consequências**

Uma cultura idadista tende a descaracterizar e invisibilizar as pessoas idosas, destituindo-as de suas singularidades e peculiaridades. Prova disso são as questões voltadas para sua sexualidade. Ao despirmos esses indivíduos de suas orientações sexuais e identidades de gênero, criamos uma velhice destituída da heterogeneidade humana, enquadrada em um padrão social hegemônico, cujas características mais íntimas são apagadas – uma violência silenciosa, mas não menos danosa que as já apontadas neste texto.

Desde pequenos insultos em forma de piadas até violências mais severas, todos os graus e tipos de discriminação são inconcebíveis para qualquer sociedade civilizada.

Dentro dos núcleos familiares, no atendimento à saúde, público ou privado, nas instituições que deveriam zelar pela saúde física e emocional das pessoas idosas, o idadismo faz suas vítimas, que em geral se encontram fragilizadas e subjugadas por laços afetivos ou pela necessidade de cuidados, sem contar aquelas que já não possuem autonomia física ou mental para gerir suas próprias vidas.

É urgente o combate à violência contra a pessoa idosa e ao idadismo. Para tal, se fazem necessários investimentos em estratégias científicas, em coleta de dados e pesquisas e, acima de tudo, na construção de um novo diálogo e de um novo olhar da sociedade para com o envelhecimento. Sem o envolvimento político, a articulação de diversos agentes e um entendimento do contexto em que essas violências acontecem, não será possível uma mudança real e efetiva que quebre esses ciclos de agressões e discriminações.

A violência contra a pessoa idosa e o idadismo associado destroem existências que poderiam ser felizes e ativas.

A forma como uma sociedade trata suas velhices diz muito sobre ela.



## CAPÍTULO 9

# SOLIDÃO: COMBATÊ-LA REQUER SOLIDARIEDADE, GENTILEZA, EMPATIA, RESPEITO, INCLUSÃO E CIDADANIA

*Alexandre da Silva*

*Carmen Silvia Calandria Ponce*

*Daniela Stein*

*Gabriella Marques Bernardes*

*Gislaine Alves de Souza*

*Inês Aparecida de Andrade Rioto*

“Você não tem mais idade para isso!”

“Ele não entende, pois já está velho!”

“Coloca o velho no quartinho dos fundos!”

“Por que idoso entra em ônibus cheio desse jeito?”

“Você é uma pessoa idosa gay, lésbica, não tem espaço nesta ILPI!”

Você já ouviu alguma dessas expressões? São cada vez mais comuns. Pensamentos e expressões desse tipo geram exclusão, aumentam a discriminação estruturante de seu isolamento e reduzem as possibilidades para a criação, manutenção ou aumento de sua rede de suporte social, que envolve amigos e familiares. Em síntese, geram solidão.

O idadismo, assim como outras formas de discriminação, assume formas complexas de manifestação, com contornos que desconsideram o valor e a história de vida da pessoa idosa. As intolerâncias manifestadas contra ela e seu corpo envelhecido são causadas por discursos, práticas e espaços idadistas que ignoram a heterogeneidade do envelhecimento, o direito da pessoa idosa, a necessidade de solidariedade e de empatia. A percepção de que “não valem nada” é recorrente e pode ocasionar a falta de contato social, o isolamento, a falta de um espaço para habitar no mundo e até a dificuldade em reconhecer a solidão. Desse modo, a solidão acaba sendo naturalizada, pois os valores econômicos, socioculturais e políticos hegemônicos ainda enquadram aquele corpo como indesejável.

O envelhecimento tem significados distintos em diferentes culturas, contextos históricos e sociais. E as pessoas idosas, na maioria das sociedades capitalistas atuais, especialmente as mais envelhecidas, são empurradas para fora do campo simbólico, ocasionando sua morte social (Barros, 2011), seu silenciamento, sua invisibilização e a destituição de seus direitos, autonomia e independência, limitando a execução do seu projeto de vida.

Todos nós, em algum momento, sentimos a solidão. O que difere são a intensidade, a duração e os recursos que a realidade oferece para lidar com esse sentimento. É solidão o que a pessoa sente quando passa por ausência de pertencimento, desamparo, desconexão, isolamento, sofrimento e dor.

Diferente da solidão, é a solidude, situação em que a pessoa escolhe estar sozinha em determinado momento, mas com a opção de acessar sua rede de apoio. Esse desejo de estar sozinho merece respeito e espaço. Por vezes, esses valores são também negligenciados, com imposições e falta de comunicação, desprezando a autonomia das pessoas idosas.

Para algumas pessoas idosas, a solidão pode ser decorrente das limitações de saúde ou de adoecimento, como a incontinência e a perda da audição que limitam as interações sociais. Para outras, a solidão pode acontecer mesmo morando com vários familiares. Pode resultar de inevitáveis perdas de familiares e amigos, do rompimento de vínculos com as pessoas dos ambientes sociais, comunitários e de trabalho.

Na questão da moradia, a velhice também é heterogênea. Não importa a situação financeira, várias são as razões para pessoas idosas morarem sozinhas, o que, em geral, é mais comum ocorrer com as mulheres. Algumas famílias abandonam suas pessoas idosas, deixando-as sem visitas, sem recursos para satisfazer as necessidades básicas e suas moradias sem manutenção.

Também podem viver na solidão as pessoas idosas em situação de rua, somando mais uma condição para o aumento de sua vulnerabilidade e até de sua invisibilidade, como “sujeitos sem direitos”.

Da mesma forma, a maior parte das pessoas do grupo LGBTQIA+ depara-se com a solidão quando mais velhas. E, se forem dependentes, dificilmente terão onde morar. Após uma vida de luta, de discriminação sofrida por sua orientação sexual ou identidade de gênero, também surge outra, agora pela idade avançada. “Para morar aqui vai ter que voltar para o armário”, dizem algumas ILPIs (Instituições de Longa Permanência para Idosos).

Em relação a pessoas idosas negras, que tiveram uma trajetória de vida marcada por muitas iniquidades e violências, também acumulando duas formas de discriminação, a etária e a racial, envelhecem sozinhas e sem explícitas oportunidades para a construção de novos vínculos capazes de garantir uma rede mínima de apoio (Silva, 2022).

Em todos os grupos sociais de pessoas idosas, culturalmente marcadas pela discriminação etária, a solidão esvazia as possibilidades de envelhecimento saudável e ativo, que tem saúde, segurança, participação e aprendizagem ao longo da vida como pilares (Kalache, Voelcker, Plouffe, 2015; WHO, 2015), tornando a existência e a dor insuportáveis.

A literatura reconhece que a solidão pode trazer diversas repercussões negativas ao ser humano, com

impactos na morbimortalidade da população mais velha. A solidão está associada ao maior índice de adoecimento, à maior necessidade de uso dos serviços de saúde, à depressão, à ansiedade, à síndrome de pânico e ao suicídio (Gomes et al., 2019). Por outro lado, a boa interação social está associada à boa saúde e à satisfação com a vida. Neste sentido, vale destacar o importante papel da atividade física regular como estratégia para a melhora da saúde física e mental, bem como dos aspectos relacionados à socialização e à melhor qualidade de vida da população que envelhece.

Além disso, as evidências mostram que pessoas mais velhas com mais interações sociais são mais ativas fisicamente. Ao se relacionar com outras pessoas, são estimuladas a praticar alguma atividade física na medida em que saem mais de casa, caminham, realizam mais atividades no seu cotidiano, como compras no supermercado, uso de transporte coletivo, prática de dança, esportes e outras atividades em grupos. Dessa forma, há um ciclo positivo criado pelas interações sociais que influenciam a prática de atividade física e a própria atividade física que propicia o convívio social entre as pessoas mais velhas. Os ganhos estão relacionados à maior independência e autonomia.

Contudo, para pensarmos a prática de atividade física para a população que envelhece, precisamos considerar que estar socialmente e fisicamente ativo demanda tempo disponível, uma regular condição financeira, segurança pública, suporte social e, principalmente, senso de

pertencimento, senão foi aniquilado pelo idadismo. Portanto, é preciso que os indivíduos, as famílias, a comunidade e o governo estejam engajados para a criação de condições adequadas tanto para a prática de atividade física como para outras atividades de socialização e que garantam a sua efetividade como uma importante ferramenta de combate à solidão na velhice.

Como bons exemplos de estratégias que fomentam o envelhecimento ativo, bem como o combate à solidão, podemos citar: a iniciativa da Organização Mundial de Saúde, que elegeu 2021-2030 como a década do envelhecimento saudável (WHO, 2021), propondo um plano global para promover a colaboração entre os países, poder público e sociedade para agirem a favor do envelhecimento saudável, colocando, inclusive, o combate ao idadismo como área de ação nº 1; o Reino Unido e o Japão possuem um Ministério da Solidão (Robledo, 2021), por entenderem a solidão como uma epidemia oculta resultante da lógica individualista, um fenômeno complexo, cujas consequências são de responsabilidade do Estado. O foco desse Ministério é nas necessidades e, principalmente, nos direitos da pessoa idosa a uma sociedade justa, sem preconceito, solidária, que assegure sua participação na comunidade, defenda sua dignidade, bem-estar e cidadania, sem idadismo.

### **E as soluções para amenizar a solidão?**

A seguir, alguns recursos para o enfrentamento da solidão indesejada na vida de pessoas idosas:

- Estimular a prática das atividades de socialização;
- Aumentar os espaços públicos para convivência de pessoas idosas e outras que residem no território, como os centros de convivência ou espaços de promoção à saúde;
- Incluir atividades pedagógicas acessíveis, que enalteçam valores culturais presentes naquele local onde as pessoas idosas residem e que estimulem o convívio intergeracional;
- Combater o idadismo por meio de atividades sociais de lazer e de inclusão social;
- Abordar o tema “envelhecimento” nas escolas, do ensino infantil até o superior;
- Aumentar a rede social de trocas de suporte e de apoio entre as pessoas idosas e também com pessoas de outras gerações;
- Incentivar a prática do lazer;
- Ter propósito de vida e, caso a pessoa idosa ou que está envelhecendo não demonstre ter um, que seja possível auxiliá-la a encontrar um;
- Aumentar os sentimentos de pertencimento da pessoa idosa ao grupo e ao local do qual faz parte;
- Cuidar da consciência corporal e emocional para lidar com situações adversas ou de vulnerabilidade, como o medo de cair ou a ausência de familiares;
- Articular com a mídia o reconhecimento e acolhimento da heterogeneidade de velhices;
- Zelar pela manutenção dos laços sociofamiliares, inclusive das pessoas idosas residentes em ILPI;

- Aprimorar os programas de governo e rede de suporte que atuem nas casas das pessoas idosas;
- Ampliar as vilas e moradias compartilhadas.

Por fim, devemos considerar o quanto as políticas públicas intersetoriais para combater a solidão são necessárias. Igualmente importantes são atos de cidadania, ações comunitárias, rede de relações solidárias e de cuidados, que troquem comida, favores, apoio, conversas, escutem e realmente se preocupem em saber como o outro está.

### **Lições aprendidas**

A velhice não é sinônimo de solidão. Contudo, esse tema ganha relevância em uma sociedade que discrimina e exclui, na qual o sentimento de solidão aumenta com o passar dos anos. Falar que a pessoa é velha, não é problema. O incômodo é partir desse termo para estigmatizar a velhice como sinônimo de degradação e usar a idade para oprimir, para invisibilizar e fazer sofrer. É essencial termos críticas e questionarmos “brincadeiras” que afirmam que velho é ruim, ultrapassado, teimoso e que só quer ficar sozinho.

Visualizar os mecanismos segundo os quais o idadismo opera evidencia que ser anti-idadista é uma luta de todas as pessoas e urgente!

Você percebe o envelhecimento em sua vida e em seu horizonte? O que você está fazendo ativamente para combater o idadismo?



# EDUCAÇÃO COMO FORMA DE COMBATE AO IDADISMO

*Áurea Eleotério Soares Barroso*

*Christine Abdalla*

*Marília Fiorezzi Taborda Vieira Sanches*

*Rodrigo Luiz Vancini*

## **Primeiras palavras**

O processo de envelhecimento ainda é visto como algo negativo e associado a perdas, o que coloca as pessoas numa espécie de círculo vicioso de discriminação e exclusão, alimentando o idadismo. A educação representa uma boa estratégia para a desconstrução dos estereótipos e é justamente sobre eles que devemos nos debruçar, uma vez que desencadeiam o preconceito e as práticas discriminatórias em todos os níveis, desde o institucional e o interpessoal até o autodirigido.

Podemos pensar em diferentes abordagens da educação para o combate a diversos tipos de preconceito. No caso do enfrentamento do idadismo, bons resultados podem ser obtidos por meio de ações de ensino e

aprendizagem em Gerontologia e, paralelamente, de ações relacionadas às abordagens de educação continuada e de aprendizagem ao longo da vida.

Essa prática deverá convergir em benefícios significativos para as pessoas de todas as idades, mas, especialmente, para aquelas com 60 anos ou mais, seja por inspirar reflexões individuais e coletivas sobre os estereótipos e preconceitos determinantes do idadismo, seja por preparar a sociedade para a revolução da longevidade em franco e rápido progresso.

## **Educação em Gerontologia**

Ações de ensino e aprendizagem em Gerontologia englobam:

- A educação sobre envelhecimento e velhice para: o público geral, desde a infância; profissionais envolvidos(as) com a Gerontologia; profissionais de diferentes setores e níveis;
- O desenvolvimento de programas educacionais para pessoas idosas.

A educação sobre envelhecimento e velhice representa uma das estratégias mais eficazes no combate ao idadismo (OMS, 2022). O principal fator responsável por esse sucesso é a desconstrução de estereótipos, que quanto mais cedo for abordada melhores serão os resultados. Seja na educação formal e não formal ou por meio da difusão de conhecimento feita pela mídia, essa abordagem tem o potencial de agir sobre

o sentimento (preconceito) e as atitudes (discriminação) inculcadas nas pessoas desde a tenra idade, em função da conotação negativa que as diferentes culturas ao redor do mundo atribuem ao processo de envelhecimento e à etapa da velhice.

Para as pessoas que chegaram à velhice sem ter tido acesso a esse conhecimento ao longo de todas as etapas anteriores de sua vida, o contato com esse aprendizado representa um grande empoderamento, pois vai capacitá-las na luta contra a internalização do idadismo, que é o desfecho cruel e provável de sua ação estrutural na sociedade.

Talvez poucas pessoas saibam que há no Brasil uma política pública que prevê a educação sobre envelhecimento e velhice, bem como a adequação de programas educacionais destinados à pessoa idosa. Trata-se da Política Nacional do Idoso (PNI – Brasil, 1994), ampliada e fortalecida posteriormente com a publicação do Estatuto da Pessoa Idosa (Brasil, 2003).

Na área da educação, a PNI e o Estatuto tratam, inicialmente, da inserção de conteúdos sobre o processo de envelhecimento nos currículos de todos os níveis do ensino formal, visando exatamente à eliminação dos preconceitos e à construção de conhecimento sobre o assunto, incluindo o respeito e valorização da pessoa idosa. A proposta é ainda mais abrangente, porque coloca essa matéria nas salas de aula desde os primeiros anos escolares, abrindo espaço para uma verdadeira transformação social de desconstrução do idadismo estrutural.

Além disso, essas leis trazem outras importantes

diretrizes, tais como: o desenvolvimento de programas educativos sobre o tema nos meios de comunicação; a adequação de currículos, da metodologia e do material didático aos programas de educação formal e não formal de pessoas adultas e idosas, o que, inclusive, exige dos próprios educadores o domínio das especificidades das múltiplas velhices; o desenvolvimento de programas de ensino à distância adaptados para pessoas idosas; e o incentivo à criação de programas de universidades abertas à pessoa idosa (anteriormente conhecidas como universidades abertas à terceira idade – UNATI).

Por enquanto, o modelo educacional sobre temas da Gerontologia não foi implantado nacionalmente e nos moldes em que propõem a PNI e o Estatuto da Pessoa Idosa, mas já funcionam em diversos locais do País as universidades abertas à pessoa idosa com resultados positivos na promoção da cidadania e integração social dessas pessoas, além do estreitamento das relações intergeracionais que decorrem das interações entre educadores e estudantes de diferentes grupos etários.

### **Educação em Gerontologia para profissionais envolvidos com o envelhecimento e a velhice**

No caso dos recursos humanos em Gerontologia, ou seja, profissionais de diferentes setores e níveis de cuidado das pessoas idosas, bem como educadores e pesquisadores da área do envelhecimento e da velhice, há de se convir que a desconstrução de estereótipos, entre outros tópicos essenciais, se faz ainda mais imprescindível.

No Brasil, o ensino, a capacitação e a formação desse corpo de profissionais ocorrem por meio do conteúdo inserido nos cursos técnicos, de graduação, pós-graduação e extensão oferecidos por instituições públicas e privadas, com abordagens multi e interdisciplinares que vão além das áreas de saúde física e mental, alcançando a própria educação e também economia, direitos, habitação, assistência, comunicação, dentre outros campos das ciências humanas.

O que se propõe é que todos(as) os(as) profissionais e estudiosos(as) da velhice e do processo de envelhecimento estejam dispostos a trilhar um caminho de aprendizagem contínua, acompanhando as novas demandas da população que envelhece e no mesmo ritmo em que ocorrem as transformações sociais e a evolução científico-tecnológica.

É preciso que os(as) profissionais da gerontologia se sintam estimulados(as) a entender e conhecer com profundidade o conteúdo teórico da área, que abrange as variadas dimensões do envelhecimento e da velhice: trabalho, cultura, lazer, acesso a serviços de saúde, atuação política e social, manutenção da capacidade funcional para maior autonomia e independência, entre outras.

Além disso, é essencial que sempre se estimulem a aprimorar a prestação de serviços e contribuir com a construção de relações interpessoais e institucionais sem idadismo. Para isso, junto ao investimento na aprendizagem ao longo da vida, devem promover uma cultura não idadista no dia a dia do exercício de suas atividades, revendo e desconstruindo crenças pessoais estereotipadas, cuidando das próprias atitudes e sentimentos em relação às pessoas idosas.

Por fim, para tomarem decisões e ações adequadas, é preciso que os(as) profissionais que atuam direta ou indiretamente com o público idoso tenham noção dos determinantes do idadismo contra pessoas idosas. De acordo com pesquisas científicas realizadas pela OMS (2021), um fator que aumenta bastante o risco de pessoas idosas serem vítimas desse tipo de discriminação é a dependência de cuidados. Cabe a esses(as) profissionais transformarem essa vulnerabilidade em potencialidade, dignidade e ação.

### **Educação continuada e aprendizagem ao longo da vida**

Com o aumento da expectativa de vida da população mundial, pessoas acima de 60 anos estão agora tendo a oportunidade de refletir e escolher como querem viver suas vidas, optando por seguir trabalhando ou deixar de trabalhar para dedicar-se a outros projetos. Para isso, a busca de novos aprendizados desenvolve o sentimento de utilidade progressiva e intensiva, promovendo a motivação para uma vida plena.

Na educação continuada e na aprendizagem ao longo da vida, a pessoa idosa pode ser vista sob diversas perspectivas: como aluno, como destinatário dos serviços prestados nas diferentes demandas e mesmo como o próprio profissional, tendo em comum a possibilidade de estar em constante desenvolvimento individual.

Esses contextos educacionais representam uma alternativa de educação, treinamento e formação tanto de profissionais de diferentes setores, níveis e faixas etárias, ao longo de sua carreira, inclusive em etapas mais avançadas, como de pessoas que desempenham um trabalho informal,

ou, ainda, daquelas que desejam continuar aprendendo e construindo novos conhecimentos sem necessariamente desempenharem uma atividade remunerada.

Estão associadas a uma forma de nos mantermos conectados(as) com o mundo, potencializando nossas chances de participação da vida em sociedade, já que todos estamos envelhecendo – nunca é cedo ou tarde demais para se aprender algo!

A educação continuada e a aprendizagem ao longo da vida proporcionam empoderamento, tornando-se ferramentas eficientes para o enfrentamento do idadismo, uma vez que auxiliam as pessoas mais velhas a se manterem atuantes em sua área profissional ou a se lançarem a novas oportunidades de trabalho. Além disso, capacitam essas pessoas a identificarem e se defenderem adequadamente do preconceito e de práticas discriminatórias baseadas na idade, bem como a instrumentalizarem e também empoderarem pessoas em seu entorno.

Em pleno século da longevidade, é inadiável transformar a sociedade, por meio da educação de todas as pessoas, para que o respeito à autonomia e valorização da pessoa idosa sejam tão naturais quanto o próprio envelhecer.

## **Educação e idadismo**

Conforme já visto neste manual, o idadismo é fruto de estereótipos, pensamentos e modelos negativos, improdutivos e preconceituosos sobre o envelhecimento e a velhice, da mesma forma que é retroalimentado por eles.

Neste capítulo, observamos que a educação se coloca

dentre as formas de combatermos o idadismo por meio da disseminação de informações e de conhecimento teórico sobre todas as questões envolvidas no processo natural do envelhecimento e na etapa da velhice, bem como por meio da contínua capacitação e formação no ambiente de trabalho e fora dele. Pode e deve ser praticada pelos diferentes atores que se conectam de forma direta (amigos, colegas de trabalho, familiares, cuidadores, profissionais de saúde e prestadores de serviço) e indireta (os diferentes tipos de mídia) com as pessoas idosas.

Outro passo importante é a disseminação de ações baseadas em vivência prática no cuidado e em relações interpessoais com pessoas idosas, em diferentes contextos. A educação sobre essas ações pode ajudar a reduzir preconceitos, estereótipos e, portanto, o idadismo.

Adicionalmente, ações positivas e afirmativas podem potencializar os efeitos da educação sobre a prática e as relações interpessoais e institucionais, tais como: criar oportunidades para as pessoas idosas se sentirem úteis e atuantes social e politicamente; e promover campanhas de cidadania, do tipo “Cuidar do voto é cuidar da saúde e da qualidade de vida”.

Por fim, investirmos nossos esforços na conscientização da educação para um envelhecimento ativo e saudável, com autonomia e independência, é um grande passo no enfrentamento do idadismo.

### **Como promover mudanças do ponto de vista prático?**

- Enfatizar menos a idade cronológica e dar maior

- importância para a história de vida da pessoa idosa;
- Valorizar a integridade, a sabedoria e a dignidade da pessoa idosa, seja na atuação profissional ou nos momentos de interação familiar e social;
  - Criar e implementar uma agenda de ações com objetivo de combater o idadismo nos diferentes contextos da sociedade, com foco na informação e com exemplos práticos;
  - Ajudar a esclarecer mitos e desinformação sobre o processo de envelhecimento e suas implicações nos domínios biológico, físico, psicológico, cultural, laboral, político, social e espiritual;
  - Disseminar a cultura da educação continuada e da aprendizagem ao longo da vida, de forma igualitária, para atender às necessidades de melhor conhecimento, inclusive referente a atitudes éticas, e de melhor habilidade no provimento de cuidados e prestação de serviços para a pessoa idosa.

### **Sugestões de ações para profissionais e desenvolvedores de políticas educacionais**

- Mapear as ações já existentes nos diferentes entes da federação;
- Conhecer e reproduzir as boas práticas no âmbito da educação continuada;
- Elaborar um manifesto para o poder público e sociedade civil;
- Conceber programas educacionais para escolas nos diversos níveis do currículo formal, assim

como para os cursos de graduação; no ambiente de trabalho; no setor de transporte público; e no setor de serviços;

- Fomentar ações e estabelecer parcerias com diferentes atores e setores da sociedade.

## **Palavras finais**

Reconhecer que todos estamos envelhecendo é o primeiro passo para combater o idadismo. Além disso, reconhecer a diversidade que está contida no processo de envelhecimento e na etapa da velhice gera o respeito por cada vida e história, pois cada um de nós é um livro com páginas em branco e que precisam ser escritas. Ao pararmos de generalizar, começamos a repensar essas ideias estereotipadas e preconceituosas sobre o envelhecimento e a velhice e, assim, a tão sonhada mudança começa a acontecer. Parafraseando Paulo Freire, as transformações sociais que desejamos somente ocorrem por meio das pessoas e as pessoas somente se transformam por meio da educação. Vamos nos transformar e escrever uma nova história sem idadismo!



# EXEMPLOS PRÁTICOS: O QUE PODEMOS APRENDER COM OUTRAS CAMPANHAS?

*Alexandre da Silva*

*Eva Bettine*

*Luis Baron*

*Maria Regina Montalvão Simões*

*Simone Fontenelle da Silva*

Quando pessoas imbuídas de um mesmo propósito estão engajadas na busca do bem comum, fica mais fácil aprendermos com as diversas experiências que outros grupos sociais tiveram ao longo da história. São coletivos de indivíduos que viveram, aprenderam e deixaram legados importantes, que nos pouparam de trilhar todo um percurso já trilhado e que ofereceram lições significativas para toda uma sociedade.

Compete-nos observar as diversas campanhas e movimentos sociais que surgiram como oposição às várias formas de discriminação, como resposta a essas violências, causadoras de dor, solidão, sensação do não lugar, adoecimento e morte física ou social.

Esses prejuízos comuns a grupos oprimidos, independentemente do motivo pelo qual são discriminados, unificam sua visão das diversas formas de discriminação, as quais, com a supremacia dos opressores, estruturam a sociedade, limitando o exercício pleno da cidadania de todos os membros dos grupos oprimidos.

Um exemplo diz respeito ao direito e necessidade de assumirem um protagonismo nessa sociedade que não trata tão bem as mulheres, as pessoas negras, as pobres, as LGBTQ+, as pessoas com deficiência e outros grupos pouco ou nada representados nos espaços político e econômico.

Neste texto utilizamos genericamente a sigla “LGBT+”, cujas letras identificam as pessoas lésbicas, gays, bissexuais e transexuais e cujo símbolo “+” corresponde às muitas outras identidades de gênero e orientações sexuais aqui representadas.

O feminismo que representa a luta contra o sexismo

Este termo, sexismo, representa a discriminação baseada no gênero ou sexo de uma pessoa e afeta de forma mais cruel as pessoas do gênero feminino. Antes de tudo, é preciso pensarmos que até bem pouco tempo às mulheres não era permitido votar (imaginem serem candidatas!), estudar, comprar um bem, assinar documentos, dentre tantas outras recusas que as desconsideravam como “sujeitos de direitos”.

O feminismo emerge de diversos grupos de mulheres, tanto negras, brancas, indígenas, pobres, ricas, domésticas, mães solteiras e tantos outros grupos. Ainda hoje, ora como

um gesto violento explícito, ora acobertado como um ciúme exagerado, ainda são constantes as cenas e registros de violências física, psicológica, sexual, patrimonial e até a morte acometendo essas pessoas.

Em relação à permanente batalha do feminismo, é importante ressaltar que o movimento ainda sofre com a naturalização de práticas violentas contra pessoas do gênero feminino. Muitas vezes, essa prática ocorre sem que algumas mulheres percebam essa manipulação, que está associada a alguns fatores como a falta de escolaridade, de letramento no assunto e à impossibilidade de empoderamento. Essas mulheres aceitam o discurso masculino que afirma que não precisam querer igualdade em relação aos homens porque elas já são superiores, ou possuem seu espaço e autonomia garantidos dentro de casa, cuidando de todos, mas sem as mesmas oportunidades que pessoas do gênero masculino, principalmente nas atividades realizadas fora do ambiente doméstico.

Felizmente o tempo e a força de muitas pessoas do gênero feminino e do gênero masculino, aqui considerando aqueles que entendem que o fim do sexismo faz bem para toda a sociedade, foram modificando essa situação de desigualdade em vários campos da vida das pessoas do gênero feminino, com importantes e amplos impactos sociais.

Os homens, por sua vez, também sofrem com o machismo, cujos valores afetam negativamente a saúde, as

condições de trabalho, os relacionamentos e a paternidade. Isso acontece porque o machismo reproduz ou mantém as ocorrências de violência, da não procura por cuidados e, conseqüentemente, da mortalidade precoce. Em outras palavras, precisamos reconhecer que a naturalização dos pensamentos, sentimentos e atitudes machistas também prejudicam pessoas do gênero masculino e, por isso, deve ser igualmente combatida.

Em todos os campos de luta constante contra qualquer tipo de discriminação, algumas pessoas mais atentas às dores do coletivo, reconhecedoras de que a vida é um direito de todas as pessoas e não enviesadas por valores conservadores sobre as desigualdades sociais, criam e propõem campanhas visando alcançar os grupos que discriminam e/ou que são discriminados, buscando mais educação e transformação dos espaços que frequentam.

Uma campanha pode ser definida como um conjunto de ações e recursos para atingir um determinado fim. Essa palavra, em menor ou maior escala, faz parte do vocabulário de todo mundo, qualquer que seja a área de atuação. E toda campanha tem como objetivo chamar a atenção para o fato de que cada perda é um prejuízo para o conjunto da sociedade e defende uma causa em que Estado e sociedade estão totalmente comprometidos.

### **Racismo, cor da pele e o conceito equivocado de raça**

O Brasil é o país com mais pessoas negras fora

do continente africano. As marcas do racismo no Brasil nunca deixaram de existir e, atualmente, ainda acometem boa parte das pessoas não brancas, ou seja, pessoas pretas, pardas, indígenas e imigrantes de pele escura. O Brasil que temos hoje, majoritariamente negro, ou seja, com mais pessoas pretas e pardas, não garante a cidadania para essas pessoas por meio das políticas públicas e programas. E esse contexto torna a vida de toda a população brasileira mais difícil, imersa em um cotidiano com mais violência e desigualdades.

Essa grave situação se materializa, afetando pessoas negras de todas as faixas etárias, a partir dos piores indicadores socioeconômicos: baixa escolaridade, alta participação no trabalho informal (e isso não é empreendedorismo!) e alta porcentagem de pessoas desalentadas. E, quando se pensa no envelhecimento, é também muito preocupante a quantidade de idosas e idosos que vivem na solidão e sem segurança, rede de apoio e possibilidades reais para o lazer e aprendizagem ao longo da vida.

Um dos marcos históricos mais importantes na luta contra o racismo são a criação e propagação dos movimentos negros, cujas atividades, reflexões e articulações foram capazes de mobilizar a base da estrutura social e, atualmente, estão refletidas em diversos resultados como a política de cotas em universidades e também em concursos públicos; a iniciativa de instituições privadas, como uma conhecida loja de departamentos e uma grande

rede de supermercados que abriram vagas exclusivas a trabalhadores negros; a maior inserção de artistas em papéis de destaque na TV e no cinema; a criação de produtos e serviços com foco na população negra; a presença de mais pensadores e pensadoras trazendo mais saberes africanos, afro-brasileiros e indígenas para a nossa cultura.

O positivo é que as expectativas críticas que se criaram no lançamento das políticas de cotas nas universidades não se concretizaram. Pesquisas realizadas durante a vigência dos cursos com estudantes cotistas demonstraram que esses alunos tiveram um aproveitamento melhor do que os não cotistas, tanto em frequência quanto em melhores notas nas provas e avaliações. Para além desse desempenho significativo, há a necessidade de ações voltadas à garantia, com menos dificuldades, da permanência dos estudantes negros e de outros grupos minoritários nos espaços acadêmicos. Acolhimento também é uma ação importante para quem sofre qualquer tipo de discriminação.

Quanto às pessoas negras que chegaram à velhice, cabe garantir seu direito pleno da cidadania, ou seja, que todos os direitos garantidos na nossa Constituição sejam efetivados também para essas pessoas! Isso pode parecer óbvio (afinal estamos no mesmo país!), mas precisamos perceber que pessoas que chegaram ou ultrapassaram os 60 anos podem nunca ter usufruído de outras oportunidades para seu bem estar ou crescimento profissional. Sua vida foi sempre trabalhar e cuidar de outras pessoas, sempre pensar nas contas a pagar, em qual moradia conseguiria pagar o

aluguel e se filhos(as) e netos(as) voltariam vivos para casa.

Para o combate ao racismo, que ainda afeta pessoas idosas, são necessárias ações intersetoriais que ampliem o horizonte de oportunidades, não só para as necessidades básicas, mas também para a realização de sonhos dessas pessoas, como a conclusão de um curso, a aquisição da casa própria, o atendimento digno nos espaços públicos e privados e o reconhecimento de seus saberes e práticas ancestrais.

Aprendamos então com o ativismo antirracista a desnaturalizar o preconceito e o ódio contra a população negra, lembrando sempre que cada um de nós deve eliminar o racismo presente em nossas atitudes, em nossos pensamentos e, ao mesmo tempo, incorporar o antirracismo como bandeira, evitando que outras situações, omissões e práticas perpetuem essa violência.

### **Sobre a população LGBT+**

O Brasil é o país que lidera o vergonhoso ranking de mortes violentas de pessoas LGBT+. Os dados sobre essa violência são insuficientes e uma das poucas fontes confiáveis que podemos citar é o relatório anual organizado pelo Grupo Gay da Bahia, que há 40 anos divulga essas tristes estatísticas. O último, divulgado em 2021, mostra que mais de 300 pessoas LGBT+ sofreram morte violenta no Brasil, 8% a mais do que no ano anterior: 276 homicídios (92%) e 24 suicídios (8%). O Brasil continua sendo o país

do mundo onde mais pessoas LGBT+ são assassinadas: uma morte a cada 29 horas.

O Grupo Gay da Bahia, ao divulgar seu relatório, cobra do governo políticas públicas que erradiquem essa mortandade que vai muito além desses números. Os dados representam apenas a ponta de um iceberg de ódio e de sangue, que inclui o descaso da polícia e da própria imprensa em registrar, com precisão, as informações básicas dessa violência. É um retrato da homotransfobia cultural que macula a nossa sociedade, conforme informação do Prof. Domingos Oliveira, responsável pela sistematização desses dados.

Devemos sempre ter em mente que ninguém pode simplesmente ser enquadrado(a) na categoria de sexo masculino ou feminino, uma vez que nosso órgão sexual de nascença não determina nosso gênero e, muito menos, nossa orientação sexual. A binaridade masculino e feminino, considerada como única possibilidade de expressão da sexualidade humana em nossa sociedade, representa uma conveniente e cômoda construção social que tem a religião como grande pilar de sustentação.

Dentre as categorias de pessoas declaradas não binárias, que são vítimas de preconceito e discriminação, existe um grupo que tem sido alvo de violência ainda maior, que são as mulheres transexuais, aquelas pessoas cuja designação sexual no nascimento foi o sexo masculino, porém, a identificação de gênero, ao longo do seu desenvolvimento, se deu com o gênero feminino.

Considerando que as mulheres são historicamente discriminadas em virtude do machismo ainda presente em nossa sociedade, se pensarmos em uma mulher transexual, não é tarefa difícil imaginar o peso que recai sobre ela. E fazendo um simples exercício de raciocínio, podemos imaginar a situação complexa, quando se trata de uma pessoa negra e que esteja na fase da velhice. Nestas condições, ela passa a ser alvo de quase todas as discriminações existentes, por ser mulher transexual, preta e idosa, ou seja, uma pessoa que tem que lutar diariamente apenas para sobreviver.

Em geral, as pessoas que assumem uma identificação de gênero que não se encaixa no sexo designado ao nascerem não são aceitas pela família, não conseguem frequentar a escola e, dessa forma, seguem com baixa escolaridade, saúde precária, situação financeira incerta. Acabam sendo ainda mais discriminadas na família, no cotidiano das instituições de ensino, pela ausência de emprego, o que as remete a diversas formas marginais, não voluntárias, de garantir a sobrevivência. E, muitas vezes, a única saída que se apresenta para elas como meio de subsistência é a prostituição, gerando um círculo vicioso do qual dificilmente sairão antes de se tornarem idosas, isso quando conseguem chegar a esta fase do curso de vida. Na verdade, as mortes ocorrem precocemente fazendo com que a expectativa de vida das mulheres transexuais seja inferior a 40 anos.

Estima-se que 42% da população trans já

tentaram suicídio. Recentemente, um relatório intitulado “Transexualidades e Saúde Pública no Brasil”, do Núcleo de Direitos Humanos e Cidadania LGBT e do Departamento de Antropologia e Arqueologia da Universidade Federal de Minas Gerais, revelou que 85,7% dos homens trans já pensaram em suicídio ou tentaram cometer o ato. Porém, não houve aprofundamento das motivações e outros dados sobre o tema. Pessoas trans não cometem suicídios porque são trans, e sim porque a sociedade não as trata como pessoas, segundo a Associação Nacional de Travestis e Transexuais (ANTRA).

A violência sofrida pelas pessoas transexuais é enorme, porém essa violência acontece em todos os grupos da comunidade LGBTQ+, nos quais a orientação sexual e identidade de gênero são divergentes da “norma” heterossexual.

Algumas atitudes que podemos considerar importantes são as decisões de 13 de junho de 2019, quando o Supremo Tribunal Federal (STF) enquadrou os crimes de homofobia e transfobia como crimes de racismo e, recentemente, em abril de 2022, validou a aplicação da Lei Maria da Penha para as mulheres transexuais. Foram decisões inéditas que abriram precedentes que podem orientar casos semelhantes em instâncias inferiores. Apesar de serem necessárias, essas e tantas outras decisões de caráter punitivo da homofobia e transfobia ainda não atendem à esperada transformação social positiva que levaria, de fato, à diminuição da violência.

Nossa sociedade impõe o apagamento da sexualidade das pessoas velhas, tratando-as hegemonicamente como pessoas heterossexuais. Pensando nessas questões, em 2017, surgiu uma ONG preocupada com as pessoas da comunidade LGBTQ+ que passaram dos 50 anos. Promoveu-se um seminário para discutir essas questões e foi fundada a Associação EternamenteSou, voltada para o cuidado psicossocial dessas velhices. Essa associação recebe pessoas que sofrem algum tipo de violência, seja no atendimento de saúde, no convívio social, dentro da família e em outras circunstâncias. Muitas pessoas idosas dessa comunidade precisam esconder suas orientações e identidades para obterem cuidados sem serem submetidas às diversas formas de preconceito, descaso e abandono. A EternamenteSou as acolhe, fornece atendimento psicológico, jurídico, socialização e apoio àquelas que estão em vulnerabilidade alimentar. No entanto, a Associação atinge apenas uma pequena parcela dessa população, pois, num país continental como o nosso, a tarefa se torna ainda mais complexa.

Existem questões que tocam simultaneamente as velhices LGBTQ+ e as heterossexuais, porém, pelo contexto das suas existências, as primeiras compõem um grupo com demandas específicas, cercado de preconceitos e abandono.

Nós, que estamos representando a luta contra o idadismo, percebemos a grande possibilidade de aprender com o movimento LGBTQ+ e, constatando as adversidades em comum, acabamos nos unindo a ele. Dessa união

surgiram vozes que se fizeram ouvidas, intensificando os movimentos de rua, que tiveram suas cores reconhecidas e puderam conquistar alguns ganhos. No entanto, para todos os que estão na luta contra os diferentes preconceitos e discriminações, há um longo caminho ainda a percorrer, com obstáculos ocultos que podem se revelar a qualquer momento, tais como alguns movimentos violentos e preconceituosos que têm encontrado eco e até apoio em suas crenças e atitudes retrógradas. Com otimismo, apesar de tudo, podemos superar esse desafio do tempo presente e vislumbrar novos e mais promissores horizontes onde a violência e o preconceito não tenham espaço.

### **Considerações finais**

Em geral, as campanhas são importantes e podem ter seus efeitos potencializados com a existência de canais de denúncia que sejam eficientes e preservem o sigilo dos denunciantes. Um exemplo no Brasil é o Disque Direitos Humanos, Disque 100, que possui várias portas de entrada para informações e denúncias de todos os tipos de abusos e violências, com o mecanismo de recepção, registro e distribuição na rede de proteção e defesa. Ocorre que esse e outros sistemas, para que tenham agilidade e eficiência na solução dos casos relatados, dependem da efetivação das políticas públicas, o que, também, deve ser lembrado e discutido nas próprias campanhas de combate às discriminações de toda ordem, de forma que a população acredite e faça uso desses canais.

Como o propósito deste capítulo foi olhar para os outros movimentos e apontar o que podemos aprender com eles em relação ao idadismo, todos os movimentos têm obtido conquistas importantes, mas que ainda são insuficientes.

Uma das intenções deste manual anti-idadista é apontar as formas visíveis ou veladas pelas quais boa parte da sociedade ainda discrimina pessoas pouco aceitas nos espaços públicos e privados simplesmente por seus corpos não serem jovens. E muito dessa atitude decorre da construção social vigente e equivocada.

Consideramos sem sentido desprezar, desqualificar e despersonalizar qualquer pessoa que atingiu uma determinada idade e considerá-la inútil, relegando-a ao abandono e à solidão. É por isso que lutamos e é com essa esperança que encerramos este capítulo do manual. **A todas as pessoas, o direito de viver!**





## CAPÍTULO 12

# O IDADISMO NA COMUNICAÇÃO

*Marco Antonio Vieira Souto  
Vicente Faleiros*

Quando olhamos para a origem do verbo comunicar, fica claro o papel da comunicação não só na formação do preconceito, mas também em sua desconstrução.

Comunicar é tornar comum.

E o que é comum, por vezes, passa por inofensivo, “porque sempre foi assim”, “porque eu sempre ouvi os outros falando desse jeito” ou “eu falo com a minha avó e ela nunca reclamou”.

A construção do preconceito é cultural. Vem da nossa formação, de dentro de casa, nas nossas relações em família, com amigos, nas escolas, nos ambientes de trabalho ou qualquer outro grupo.

Estamos todos imersos em valores, conceitos e preconceitos oriundos de uma cultura que não atende mais ao momento e às transformações positivas que estamos vivendo na nossa sociedade.

As pessoas mudaram, mas parece que esse caldo cultural se recusa a acabar. Quando falamos dos preconceitos e dos processos de exclusão gerados por eles, analisando de uma maneira geral e não apenas o idadismo, a comunicação cumpre papel fundamental.

É pela palavra, pelas conversas, pelas piadas, pelas histórias com vieses inconscientes, ou não, que se consolida a ação excludente. E esse discurso vem tomado por visões estereotipadas em relação às pessoas mais velhas, como já vimos aqui neste Pequeno Manual. Como ícone dessa visão deturpada, temos o antigo símbolo para pessoas idosas, que mostrava, e ainda mostra em muitos lugares, uma pessoa curvada, apoiada numa bengala. Reproduz nada mais nada menos que o olhar ultrapassado da sociedade para as pessoas mais velhas: frágeis, “curvadas pelo tempo”, que precisam de amparo.

O bom dessa história toda é que é possível mudar.

### **Os estereótipos e os vieses inconscientes**

Os vieses inconscientes, ou seja, preconceitos, estereótipos ou pensamentos tendenciosos, estão presentes em todos os processos de exclusão dos grupos minorizados. E em relação à idade é igual.

Talvez seja ainda mais crítico, neste caso, pela percepção de que envelhecer é algo do qual não se pode fugir. É verdade, mas o que não se justifica é acreditarmos que envelhecer seja sinônimo de fraquezas ou problemas.

Se formos listar aqui os inúmeros exemplos dessa visão enviesada, vamos precisar de outro manual.

Desde associações a questões físicas, como ouvir mal, ter a memória ruim, fraqueza, falta de potência, até questões comportamentais, como dificuldade para aprender, teimosia, ranhetice, são percepções preconceituosas, que julgam o todo pelas partes.

Sim, pessoas quando atingem a velhice podem passar a ter problemas de saúde e de comportamento, mas tê-los não é exclusividade dos mais velhos. E menos ainda de todas as pessoas mais velhas.

Aliás, essa é outra construção conceitual a ser reparada: “os idosos”.

A visão unitária não considera as diferenças, numerosas e significativas, entre os diversos segmentos etários, para ficarmos só nessa classificação que também já perdeu sentido.

### **Como se forma a cultura**

Na nossa sociedade contemporânea, os meios de comunicação de massa e os produtos culturais cumprem papel preponderante na formação de visões do nosso cotidiano, da nossa relação com o mundo.

Foi no cinema que vimos surgir, por exemplo, a figura do jovem rebelde no final da década de 50, com Marlon Brando e sua turma de motoqueiros.

A figura é tão poderosa que levou adiante essa lógica

do ser jovem – rebelde, independente, potente, desbravador – que repercute até hoje em marcas de motocicleta e vestimentas, tomadas como símbolo desse movimento.

As pessoas mais velhas, num contraponto direto, preconceituosamente, eram deslocadas para a oposição desse jovem.

Nas nossas novelas, por sua vez, como apareciam as pessoas mais velhas?

Com raríssimas exceções, numa posição secundária, fazendo “escada” para os personagens mais jovens. Ou então de forma caricata, sem juízo pleno, teimoso, ranhento.

E fomos “educados” assim.

A boa notícia é que os meios de comunicação começam a entender que têm que ser mais cuidadosos com o que mostram ou falam.

E as pessoas em geral?

Temos que fazer o mesmo: revisar nossa visão, nossas verdades, nosso discurso, nossa relação com as pessoas mais velhas.

### **A necessidade de aprender ou reaprender**

Na comunicação precisamos de fato reaprender.

Ainda é comum, mas em menor proporção, a argumentação frágil e deslocada que diz que “não se pode falar mais nada”, “tudo agora é esse politicamente correto”, “agora vão mudar o jeito da gente falar. Só faltava essa”.

Bom, não falta mais.

Vamos mudar. Temos que mudar não só o jeito

de falar. Temos que mudar nossa visão em relação às pessoas idosas.

Para isso, vamos ter que deixar de lado alguns termos e jeitos de nos relacionarmos com pessoas mais velhas.

Se somos da área médica ou de saúde e estamos atendendo uma pessoa idosa que veio acompanhada de alguém, é para a primeira que temos que dirigir a nossa conversa, conselhos, recomendações, e não ao(à) acompanhante.

Se estamos lidando com uma pessoa idosa, em qualquer situação, mesmo que imbuídos de carinho e boa vontade, vamos ter que parar de chamar o tempo todo pelo diminutivo tudo que tenha a ver com essa pessoa: “vai doer só um pouquinho”, “táquentinho, cuidado”, “dá o bracinho”.

O diminutivo, e vivemos no país do diminutivo, é uma tentativa carinhosa que remete à infantilização do interlocutor. É como falamos com nossos bebês e crianças.

Não. A pessoa idosa não é como as crianças.

Podemos esquecer essa também.

Vamos mudar também a comunicação não verbal.

A impaciência potencializada quando o personagem da cena é uma pessoa idosa é fruto desse preconceito que nos diz “essa pessoa mais velha não tem habilidade ou conhecimento, preparo ou o que quer que seja para estar aqui atrapalhando a minha vida”.

Quem no seu dia a dia já não vivenciou uma cena como essa?

Vamos ter que aprender e exercitar novas formas de falar e nos relacionarmos.

E que formas são essas?

Fale com as pessoas mais velhas como vocêalaria com qualquer outra pessoa com a qual você não tivesse nenhum preconceito.

### **O reforço negativo e a auto-desqualificação**

Importante entender que a carga cultural é tão forte que até as pessoas idosas adotam esse discurso desqualificante como desculpa ou como tentativa de mitigar qualquer problema: “ah, eu estou velho, já não penso direito”.

Como se por conta do senso comum – lembra do que falamos do tornar comum? – as pessoas idosas obtivessem um passe livre para a autodepreciação e, com isso, se livrassem antecipadamente do julgamento negativo dos outros.

É algo que, em comunicação, nós chamamos de “esvaziar o discurso do outro”, muito utilizado na política.

Se você continua utilizando de maneira inapropriada a comunicação com pessoas idosas, de alguma forma você colabora para a construção dessa autoimagem tão negativa que pode trazer consequências graves como depressão, por exemplo.

### **E as marcas nessa conversa?**

Assim como os meios de comunicação de massa,

as marcas, que utilizam esses meios para construírem suas histórias e se relacionarem com diversos públicos, reproduzem e muitas vezes amplificam esses vieses.

Algumas marcas, em especial no segmento de beleza, já entenderam que a responsabilidade delas nessa história é central.

Como pode uma empresa, por exemplo, afirmar que um produto é anti-aging (antienvelhecimento)?

Como assim?

Relembre agora a propaganda, vídeos, posts etc. que trouxeram pessoas idosas em papel protagonista, excetuando, claro, os produtos e serviços voltados diretamente para esse segmento. Que é um nicho amplo e múltiplo, nós já sabemos, e é o que torna a classificação uniforme de “60+” insuficiente.

Recentemente, uma marca de vestuário unissex lançou a sua campanha de Dia dos Namorados com um casal com mais de 60 anos usando apenas roupas íntimas.

Como você acredita que foi a repercussão?

Sucesso total.

### **Pra esquecer**

Finalmente, uma breve lista de expressões que precisamos tirar do nosso vocabulário.

A língua portuguesa é muito rica e vamos encontrar melhores termos para expressarmos nossas ideias, emoções, verdades.

**Tio, tiozão, tiozinho** – Se não existir nenhuma relação parental, se aquela pessoa não for irmão ou irmã do seu pai ou da sua mãe, esqueça.

**Vovô, vovó** – Idem à conversa acima. Não é parente, não é avô, nem avó de verdade, pai ou mãe de seu pai ou sua mãe, não se refira dessa maneira.

**Coisa de velho** – Esta denominação se baseia no estereótipo de que as pessoas idosas necessariamente têm manias e hábitos que só elas poderiam ter, simplesmente por serem idosas.

**Melhor idade** – Nós podemos até entender que a criação do termo foi uma tentativa de tirar um peso, uma visão de que ao se chegar aos 60 anos a vida fica muito pior do que era antes. A melhor idade depende de cada um e não vale como descritivo de espaço de tempo.

**Feliz idade** – Nessa mesma pegada, combina o preconceito com uma tentativa de trocadilho ruim com “felicidade”, que é outro sentimento também de difícil definição genérica. O que é ser feliz? Ser feliz não depende de idade, e sim do conhecimento e exercício das forças pessoais.

**Terceira idade** – Está fortemente associada à lógica que dividia a vida em três fases, ajustando, para cada uma delas, funções distintas na jornada do indivíduo: a primeira para aprender; a segunda para colocar em prática e realizar; e a terceira para aposentar.

**Apesar da sua idade** – Deveria vir acompanhada de explicação: “apesar da sua idade e considerando o meu

olhar enviesado para pessoas mais velhas, que me leva a pensar que estas têm inevitavelmente restrições em diversos campos”.

**Nossa! Nem parece!** – Segue a mesma lógica da explicação acima.

**Diminutivos** – Já citado no texto acima, vamos aos exemplos: “quer comidinha?”, “vai ser uma picadinha”, “levanta o bracinho”, “vamos dar uma andadinha?”. Uma infantilização desqualificante.

**“Já deu o que tinha que dar”** – Como se houvesse uma vida útil para cada pessoa e que, depois de determinada data, estaria terminada.

**“Tá ficando gagá”** – Esta expressão segue a mesma linha do preconceito que associa qualquer comportamento indesejável ao interlocutor como consequência da idade.





## CAPÍTULO 13

# JUNTE-SE À LUTA: LIGA IBERO-AMERICANA E LIGA BRASILEIRA DE COMBATE AO IDADISMO

*Jose Carreira*

*Kathya Beja Romero*

*Maria Regina Montalvão Simões*

*Mauricio Einstoss de Castro Barbosa*

Quando Erdman Palmore, sociólogo que dedica a vida ao estudo do envelhecimento humano, referiu-se ao idadismo como um vírus que infecta a maioria das pessoas em quase todos os países do planeta (Palmore, 2015), certamente nem imaginava que pouco tempo depois, um outro vírus, desta vez biológico, causaria uma pandemia tão avassaladora como a de Covid-19.

Ambos os vírus, o social do idadismo e o biológico SARS-CoV-2, têm em comum o alto potencial destrutivo que incidiu e ainda incide mais pesadamente sobre as

pessoas idosas. Basta lembrar que o início da pandemia, assim declarada pela OMS em março de 2020 (OPAS, 2020), foi marcado por elevado risco de contágio das pessoas mais velhas em todos os continentes, às quais houve forte recomendação de isolamento social, sendo colocadas em segundo plano e preteridas no emprego de recursos e no suporte médico-hospitalar em diversos países (Fingerman & Pillemer, 2021), o que contribuiu para a alta taxa de mortalidade nesse grupo etário (Dowd et al., 2020).

Em outras palavras, o SARS-CoV-2 ainda trouxe como efeito quase imediato a explicitação e maior disseminação do idadismo contra as pessoas idosas. Porém, na contramão do combate ao vírus biológico, essa população ainda anseia por uma vacina contra o vírus social, cujos ingredientes vêm sendo revelados com amplo consenso científico: políticas e leis, ações educativas e intergeracionalidade (OPAS, 2022). Cabe à sociedade, às organizações e aos governantes aplicarem essas estratégias capazes de desconstruir os estereótipos relacionados à idade e os fatores estruturantes do idadismo.

É um desafio de caráter global que exige reação de iguais dimensões. Todas as nações ao redor do mundo precisam se mobilizar. Aquelas que puderem agir de forma colaborativa, formando alianças que ultrapassem as fronteiras socioculturais, terão maiores condições de atingir resultados mais abrangentes.

Desse desafio surgiu o projeto de criação da Liga Ibero-Americana de Combate ao Idadismo, visando unir

esforços de nações culturalmente parecidas, cujos povos foram moldados por processos históricos semelhantes, sem perderem sua própria identidade. Em comum, todos têm a força do calor humano como mola propulsora para aceitar e enfrentar mais essa grande empreitada.

### **Liga Ibero-Americana de Combate ao Idadismo**

Uma videoconferência no dia 30 de abril de 2021, realizada simultaneamente em 11 países de línguas portuguesa e espanhola, marcou o lançamento do movimento internacional #StopIdadismo, que seguia os passos de um projeto inovador da ASISPA (entidade espanhola de referência na implementação e gestão de programas sociais.)

O movimento atendeu a um apelo da OMS por ações que combatessem o vírus social do idadismo, ainda mais evidenciado na pandemia. De acordo com o Relatório Mundial sobre o Idadismo (OPAS, 2022), lançado pela OMS e outras agências da ONU, no dia 18 de março de 2021 (OMS, 2021), uma em duas pessoas discrimina pessoas idosas, com atitudes que agravam sua saúde física e mental e reduzem sua qualidade de vida.

O lançamento da campanha #Aworld4AllAges (“Um mundo para todas as idades”, do inglês “A world for all ages”) impulsionou o trabalho do #StopIdadismo, iniciado no final de 2020, quando da publicação do estudo “Portugal Mais Velho” (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima – APAV, 2020), que identificou lacunas

na legislação e nas políticas públicas em relação ao envelhecimento e à violência contra pessoas idosas e apresentou boas práticas e lista de recomendações:

“Apesar do aumento da esperança média de vida, as perspectivas sobre o envelhecimento não são as melhores: as pessoas idosas, mesmo que ativas, são globalmente encaradas como pessoas frágeis, doentes e dependentes, o que promove fenómenos de desrespeito pelos seus direitos, exclusão, marginalização e, não raras vezes, situações de crime e violência. A OMS estima, de fato, que uma em cada seis pessoas com 60 ou mais anos seja vítima de violência.”

Durante a videoconferência, que contou com a participação de representantes de instituições de alguns países ibero-americanos (Portugal, Espanha e Brasil), foi lançado o desafio de criação da Liga Ibero-Americana de Combate ao Idadismo. A questão é que a maioria da documentação existente no que concerne ao envelhecimento, longevidade, idadismo – relatórios, estudos, programas, projetos – continua a ser dominada pela língua inglesa. Desse modo, um dos grandes objetivos da criação da Liga é dar corpo ao trabalho desenvolvido nos países de línguas oficiais portuguesa e espanhola e pesquisar, ler criticamente e traduzir a documentação existente em outras línguas. A Liga se propõe, simultaneamente, a difundir campanhas que combatam o preconceito contra as pessoas mais velhas

## **Liga Brasileira de Combate ao Idadismo**

Ainda sob o forte impacto da pandemia, a comunidade científica internacional foi surpreendida com uma proposta de inserção de um código referente a “velhice” na 11<sup>a</sup> revisão da CID (Classificação Internacional de Doenças), que entraria em vigor a partir de 1º de janeiro de 2022. Dentre outras consequências drásticas, isso acentuaria ainda mais o idadismo, já tão intensificado pela ação do novo coronavírus.

Essa proposta ameaçadora desencadeou uma rápida e ampla comunhão de esforços de diversas organizações e movimentos sociais com tal capacidade de mobilização que, apesar da resistência de proponentes da nova versão da CID, o termo “velhice” foi substituído. O que parecia impossível foi conquistado e, assim, um estigma adicional que recairia sobre as pessoas idosas foi abatido em sua origem.

Com esse resultado, comemorado mundialmente, o então movimento nacional “Velhice Não É Doença”, principal articulador daquela mobilização da sociedade civil, foi direcionado a outras importantes e inadiáveis questões de cidadania e defesa de direitos das pessoas idosas, agora sob o nome de “Velhices Cidadãs”.

Assim, exatamente como se deu com a Liga Ibero-Americana, inspirada em movimentos sociais de combate ao idadismo no âmbito internacional, o enfrentamento desse desafio dentro do nosso país ganhou impulso. A vastidão e as extremas desigualdades regionais do Brasil demandam

a implementação de uma aliança capaz de potencializar ações, superar suas barreiras culturais e chegar aos locais mais distantes e isolados de seu território. A Liga Brasileira de Combate ao Idadismo está chegando para entrar nessa luta, propondo-se a unir nossa população e nossa força em prol da transformação desta nação em um lugar mais acolhedor para uma sociedade que envelhece a olhos vistos.

### **Contribua para o combate ao idadismo**

Todos podemos ser ativistas no combate ao idadismo, por exemplo, engajando-nos em um ou mais movimentos que tenham esse objetivo como foco principal, tais como as Ligas, o coletivo Velhices Cidadãs, tratados acima, entre outros mencionados na seção de dicas e referências deste Pequeno Manual.

De qualquer forma, mesmo que não tenhamos disponibilidade para um envolvimento direto nos diferentes movimentos, ainda podemos nos propor a atuar incisivamente para a redução e extinção do idadismo. A leitura deste manual já é o primeiro passo. Daqui em diante basta aplicarmos diariamente, de modo persistente e determinado, as sugestões para mudança de atitudes e pensamentos sobre a velhice, inclusive reagindo enfaticamente às atitudes idadistas, sejam praticadas por pessoas comuns, como por instituições ou detentores de algum tipo de poder.

Além disso, ainda há a potente ferramenta da

educação gerontológica, ou seja, irmos em busca de mais e mais conhecimentos sobre o processo de envelhecimento sob suas múltiplas dimensões, sobre os direitos humanos das pessoas idosas e sobre as estratégias que aumentam a visibilidade e inclusão social dessa imensa população que ultrapassou a marca dos 60 anos.

A luta de combate ao idadismo precisa de todos nós.





## CAPÍTULO 14

# NÃO BASTA NÃO SER IDADISTA – É PRECISO SER ANTI-IDADISTA. ATIVISMO IMPORTA!

*Alexandre Kalache*

*Marília Viana Berzins*

*Vicente Faleiros*

### **Começo de conversa**

Este capítulo é uma conversa sobre idadismo, para se fazer uma desconstrução de preconceitos que são naturalizados sobre o envelhecimento considerando-o como um lugar de escanteio, de exclusão. Esses preconceitos se originam numa cultura que é aprendida e repetida sobre a inferiorização da velhice, como inútil, improdutivo, descartável, conforme os valores, os códigos, as informações e as mensagens recebidas, articulados a atitudes de exclusão, como na associação da palavra “velho” a um objeto imprestável, para ser jogado fora, no lixo.

Há, no entanto, atitudes de reverência e sabedoria relativas à velhice, para elogios ou homenagens, ocultas nas percepções e atitudes negativas. É preciso ver as representações e suas circunstâncias para impulsionar o reconhecimento inclusivo. Pessoas idosas contemporâneas nascidas no pós-Segunda Guerra possuem um maior protagonismo e têm engajamento social e político. Os preconceitos e atitudes estão ainda subjacentes mesmo em anúncios e placas alusivas, indicando apenas decadência.

### **Ativismo e anti-idadista**

Tomar posição anti-idadista significa tanto romper com a indiferença relativa ao envelhecimento, como criticar a sociedade excludente, passando a considerar o envelhecimento como uma conquista, um direito, um estágio de desenvolvimento e de cidadania. Ser anti-idadista é defender a cidadania respeitando as diferenças e diversidades, é mostrar o bônus da velhice, sua contribuição à economia, à cultura, ao intercâmbio geracional, à memória e ao protagonismo social.

Para exercer essa postura é necessário enfrentar a cultura da exclusão, inclusive a do mercado que valoriza a competitividade individual e a produtividade a qualquer custo como padrão, excluindo os idosos, classificados como velhos, defasados da tecnologia. No entanto, as pessoas idosas já passaram por muitas mudanças tecnológicas e são capazes de se integrar à aceleração tecnológica

contemporânea. Ser anti-idadista com todas as idades é considerar a aprendizagem possível em todas elas.

O corpo envelhecido, mesmo não atraente para o mercado, pode ser incluído na economia. Pessoas idosas de sucesso estão presentes em várias áreas: ciência, esporte, moda, artes visuais ou musicais, já evidenciadas na celebração de 80 anos de alguns artistas. Ser anti-idadista é também valorizar a idade como condição do sucesso e exigir uma análise multidimensional das percepções das falhas que acontecem em todas as idades.

### **Relações familiares**

É preciso ser anti-idadista também nas relações familiares. Por exemplo, o avô e a avó são paparicados como fofinhos na intimidade, mas muitas vezes não são convidados para sair de férias com a família. É preciso conversar sobre as decisões que a pessoa idosa quer tomar e as condições em que a família se encontra. Os programas de televisão, na existência de um único aparelho, devem considerar interesses e horários do grupo.

Ser anti-idadista é escutar as pessoas idosas na família, nas instituições, na sociedade, com respeito à sua autonomia e à divergência. O diálogo é fundamental entre gerações e parceiros independentemente da idade e nas relações de pequenos poderes simbólicos ou não. O lugar à mesa e a forma de chamar precisam ser levadas em conta com relação aos mais velhos. É preciso dialogar sobre o lugar que lhes

damos à mesa, nos alojamentos, na sala. É fundamental efetivar a adequação ambiental ao envelhecimento.

Ser anti-idadista exige rejeitar comportamentos e atitudes ofensivas, agressivas, desqualificadoras, minimizadoras dos mais velhos e elencar atitudes respeitadas e valorizadoras, por exemplo: perguntar o que deseja no seu aniversário; lembrar de seu aniversário e não somente do dia dos avós; ouvir as opiniões sobre acontecimentos do cotidiano, como preços, política, costumes; perguntar se está satisfeito com a vida; respeitar suas decisões sobre a roupa, a comida, a cadeira em que desejam sentar; adequar o banheiro com barras; colocar pisos antiderrapantes na casa; colaborar com a pessoa idosa nas melhorias que ela deseja em seu ambiente, como reformas; atender demandas de comunicação comum tais como de celulares; sugerir tecnologias que facilitem o acesso à saúde e temas de interesse; estimular atividades físicas, inclusive com equipamentos e apetrechos de exercício; convidar para jogar cartas e outras formas de convivência divertida; ajudar no uso de medicamentos e facilitar o mesmo com dispositivos e aplicativos; respeitar a autonomia financeira das pessoas idosas, pois o uso do dinheiro é decisão das pessoas idosas; respeitar o patrimônio e o dinheiro das pessoas idosas, sem violência financeira e pressão sobre a herança. Essas atividades e atitudes são formas de respeito e de consideração ao outro.

## **Cidade e sociedade anti-idadistas**

Além das relações familiares, é preciso que a cidade, os prédios, os parques sejam anti-idadistas. Eis algumas propostas para isso: ter acessibilidade como rampas, escadas adaptadas, corrimãos, estacionamentos, informação visível, semáforos temporizados adequadamente, faixas de pedestre, calçadas sem obstáculos, placas indicativas de espaços preferenciais corretas; adaptar a casa para a locomoção das pessoas com deficiência de mobilidade, como portas para cadeiras de rodas; possibilitar um contato fácil com parentes, amigos, vizinhos e porteiros; adequar os estacionamentos para pessoas idosas; tornar calçadas e parques adaptados para caminhadas; informar sobre o calendário dos atendimentos públicos de saúde, como vacinação.

## **Ressignificar socialmente a velhice**

Os preconceitos ancorados nas crenças, valores e significados desqualificadores da velhice precisam ser desmontados na relação cotidiana em todos os ambientes, inclusive o institucional. Reconhecer que o envelhecimento traz perdas é incontornável, mas sua associação com a fraqueza e a inutilidade são automatismos incorporados para se poder justificar uma atitude imediata e conformista com as normas estabelecidas. A percepção de que envelhecer é algo do qual não se pode fugir não significa dizer que é um sinônimo automático de diversas fraquezas ou problemas.

Questões de funcionalidade como ouvir mal, ter a memória ruim, fraqueza, falta de potência, entre outras, até questões comportamentais como dificuldade para aprender, são generalizadas para toda a pessoa, assumindo-se a parte como se fosse o todo. Chama-se capacitismo o preconceito de se atribuir deficiência ao conjunto da pessoa pela presença de uma deficiência. Não é, por exemplo, pelo fato de ser cego ou surdo que as pessoas perdem toda a sua capacidade de vida. A única perda é a da visão ou a audição. A concepção simplificadora e ao mesmo tempo generalizadora da deficiência não considera as diferenças, numerosas e significativas, entre os diversos segmentos etários. O passar dos anos significa longevidade, não incapacidade para a vida. Necessita-se compreender que se pode viver por mais tempo e com qualidade de vida. Há uma expressão que menciona que se pode acrescentar anos à vida e vida aos anos.

É necessário ter consciência das expressões que infantilizam as pessoas idosas, devendo-se valorizar seu nome próprio ou denominações que lhe agradem e que sejam parte de sua história. O anti-idadismo em relação aos mais velhos pressupõe a consideração de que os mais jovens também se tornarão mais velhos, ou seja, o velho não é o outro, mas você mesmo amanhã. É necessária uma sociedade inclusiva dos mais velhos e de todas as idades, raças, etnias, opções de gênero, o que, por sua vez, pressupõe a tolerância. A legislação já mudou a denominação de idoso e idosa para pessoas idosas, com respeito ao gênero, para contemplar a diversidade e a heterogeneidade na velhice.

## Denúncias de idadismo

A atitude anti-idadista não é só a de prevenir as manifestações de idadismo, mas também a de reagir às mesmas. A reação leva em conta sempre a opinião e a decisão da pessoa idosa que esteja em condições de expressá-la. Essa reação pode desembocar numa denúncia, numa queixa na Polícia, no Ministério Público, na Defensoria Pública, no Disque 100, nos Postos de Saúde ou no Conselho dos Direitos da Pessoa Idosa. A denúncia traz consequências para o agressor, muitas vezes alguém próximo à pessoa idosa. Há resistência da vítima em denunciar parentes, filhos, filhas e netos. Por isso mesmo é necessário conversar e ouvir da pessoa idosa o que ela se propõe fazer. Ouvi-la, oferecendo a ela essa consideração, é uma atitude anti-idadista.

A denúncia no Disque 100 é anônima, decorrendo dela uma investigação por parte da Polícia ou do Ministério Público. Nas outras instâncias pode-se fazer a ocorrência presencialmente. Em alguns Estados existem delegacias especializadas no atendimento a pessoas idosas com protocolos amigáveis. O conflito pode ter desdobramentos diversos. Um deles é a mediação de conflitos que pode contribuir na busca de outras possibilidades de cuidado, reparação, ou mesmo de penas alternativas. O importante é que a agressão idadista seja explicitada e sancionada. A Lei 7.716/89 pune todo tipo de discriminação ou preconceito por raça ou cor, mas pode abranger também a idade. O

Estatuto da Pessoa Idosa, por sua vez, criminaliza o próprio idadismo, ao prever pena de reclusão a quem discriminar a pessoa idosa em razão de sua idade em diversas situações que firam seus direitos e sua cidadania.

A mediação de conflitos pode ser também não judicial, com um diálogo aberto e a presença de uma pessoa mediadora que faça com que o agressor tome consciência de seu ato. Os preconceitos de ordem racial, de gênero ou de idadismo são muitas vezes sutis. Nesse sentido, rodas de conversa com pessoas idosas podem alertá-las para essas formas de discriminação, muitas vezes presentes em anúncios, piadas, imagens, gozações.

É preciso uma plataforma para registrar essas expressões de idadismo e fazer com que as pessoas idosas não as aceitem como normais. O idadismo parece normal, mas não é normal aceitá-lo.

Nessa linha de ação é preciso estar alerta para reagir com força a expressões consideradas ofensivas, sinalizando: “pare com isso, que ofende a dignidade dos mais velhos”. Precisamos aprender a dizer: PARE!

A educação anti-idadista é uma forma de aprender a ser anti-idadista pela explicitação do que é envelhecer na sociedade e de ensinar a todas as idades as maneiras de inclusão e respeito. É estar no mundo com respeito aos direitos humanos, à vida, à convivência, à cultura diversificada, ao ambiente saudável. Ser anti-idadista é condição fundamental para o envelhecimento saudável, participativo, cidadão.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGÊNCIA BRASIL. **Agência Brasil explica mudanças nas aposentadorias em 2022.** [Internet]. 2022. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2021-12/agencia-brasil-explica-mudancas-nas-aposentadorias-em-2022>. Acesso em 20 jul. 2022.

AGUZZOLI, F. **Quem, eu?: Uma avó. Um neto. Uma lição de vida.** Caxias do Sul, RS: Paralela, 2015.

AMORIM, W.; FISCHER, A.; FEVORINI, F. B. Workers age 50 and over in the Brazilian labor market: is there ageism? **REGE Revista de Gestão**, v. 26, n. 2, p. 161-179, 2019.

APPLEWHITE, A. *Who, me, ageist? How to start a consciousness-raising group.* **Thischairrocks.com.** 2018. 12 p. Disponível em: <https://oldschool.info/tools>. Acesso em 3 ago. 2022.

APPLEWHITE, A. *Ageist? Racist? Who, Me?* **Old School Anti-Ageism Clearinghouse.** 2021. Disponível em: <https://oldschool.info/tools>. Acesso em 3 ago. 2022.

ARBER, S. Reflections on “Gender, Health and Ageing ” – Continuity and change after 2 decades. **British Sociological Association Medical Sociology Online**, v. 7, n. 3, p. 28–37, 2013.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE TRAVESTIS E TRANSEXUAIS. **Precisamos falar sobre suicídio das pessoas trans!** Disponível em: <https://antrabrazil.org/2018/06/29/precisamos-falar-sobre-o-suicidio-das-pessoas-trans/>. Acesso em 2 nov. 2022.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE APOIO À VÍTIMA. **Recomendações. Portugal Mais Velho.** Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2020. Disponível em: <https://gulbenkian.pt/publications/recomendacoes-portugal-mais-velho/>. Acesso em 21 jul. 2022.

AYALON, L. & TESCH-RÖMER, C. Introduction to the Section: Ageism - Concept and Origins. In: L. Ayalon & C. Tesch-Römer (eds), **Contemporary Perspectives on Ageism**. International Perspectives on Aging, v. 19. Springer, Cham. (2018). Disponível em: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-73820-8\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-73820-8_1). Acesso em 13 jul, 2022.

BARBOSA, M. E. C.; ROMERO, K. B. Liga ibero-americana vai enfrentar o idadismo. **Folha de São Paulo**. São Paulo, 4 nov 2021. Como chegar bem aos 100. Disponível em <https://www1.folha.uol.com.br/folha-100-anos/2021/11/liga-ibero-americana-vai-enfrentar-o-idadismo.shtml>. Acesso em 2 nov. 2022.

BARROS, M. A velhice na pesquisa socioantropológica. In: M. GOLDENBERG (org.). **Corpo, envelhecimento e felicidade**. v. 2, p. 45–46, 2011.

BARROSO, Á. E. S.; SILVA, H. S.; ALCÂNTARA, A. O.; FORTUNATO, I. (Orgs.) **Velhices inéditas, envelhecimento e o estatuto do Idoso: Diálogos com Paulo Freire**. Itapetininga: Edições Hipótese, 2021. 930p. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/355007809\\_Velhices\\_ineditas\\_envelhecimento\\_e\\_o\\_estatuto\\_do\\_idoso\\_dialogos\\_com\\_Paulo\\_Freire](https://www.researchgate.net/publication/355007809_Velhices_ineditas_envelhecimento_e_o_estatuto_do_idoso_dialogos_com_Paulo_Freire). Acesso em 3 ago. 2022.

BECKER, D. O melhor que a vida pode nos dar. **Revista eOnline**, 13/01/2016. Disponível em [https://portal.sescsp.org.br/online/artigo/9678\\_O+MELHOR+QUE+A+VIDA+PODE+NOS+DAR+POR+DANIEL+BECKER](https://portal.sescsp.org.br/online/artigo/9678_O+MELHOR+QUE+A+VIDA+PODE+NOS+DAR+POR+DANIEL+BECKER). Acesso em 16 out. 2022.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil 1988**. Brasília, 1988.

BRASIL. **Lei nº 8.742 de 7 de dezembro de 1993**. Dispõe sobre a organização da Assistência Social e dá outras providências.

BRASIL. **Lei nº 8.842 de 4 de janeiro de 1994**. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências.

BRASIL. **Lei nº 10.741 de 1º de outubro de 2003**. Dispõe sobre a criação

do Estatuto da Pessoa Idosa. Biblioteca Virtual em Saúde. [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto\\_idoso\\_3edicao.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf).

BRASIL. **Resolução de Diretoria Colegiada - RDC Nº 502, de 27 de maio de 2021.** Dispõe sobre o funcionamento de Instituição de Longa Permanência para Idosos, de caráter residencial. Biblioteca Virtual em Saúde. [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2020/rdc0502\\_27\\_05\\_2021.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2020/rdc0502_27_05_2021.pdf)

BURNES, D.; SHEPPARD, C.; HENDERSON, C.R. JR; WASSEL, M.; COPE, R.; BARBER, C.; PILLEMER, K. Interventions to Reduce Ageism Against Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. **American journal of public health**, v. 109, n. 8, 2019. Disponível em <https://doi.org/10.2105/ajph.2019.305123>. Acesso em 1 nov, 2022.

CACHIONI, M.; NERI, A. L. Educação e gerontologia: desafios e oportunidades. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 1, n. 1, 2004. Disponível em [https://www.academia.edu/13439747/Educa%C3%A7%C3%A3o\\_e\\_gerontologia\\_desafios\\_e\\_oportunidades](https://www.academia.edu/13439747/Educa%C3%A7%C3%A3o_e_gerontologia_desafios_e_oportunidades) Education and gerontology challenge and opportunities. Acesso em 27 nov, 2022.

CACHIONI, M. Gerontologia e Educação. In: Neri, A. L. (Org.) **Palavras-Chave em Gerontologia**. 4. ed. p. 198 – 203. Campinas, SP: Alínea Editora, 2014.

CAMARANO, A. A; FERNANDES, D. **Condições de empregabilidade do trabalhador mais velho**. In: J. A. De Negri, B. C. Araújo, R. Bacelette (Orgs.). Brasília: Ipea, p. 193-229, 2018.

CASTRO, B. R.; SILVA, G. O.; CARDOSO, A. V.; ROCHA, L. S.; CHARIGLIONE, I. P. F. S. A expressão do idadismo em tempos de COVID-19: Uma reflexão teórica. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 23, n. 28, p. 479-497, 2020.

CASTRO, G. C. Precisamos discutir sobre o idadismo. **Comunicação & Educação**, v. 20, n. 2, p. 101-114, 2015.

CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL. **Envelhecimento ativo: Um marco político em resposta à revolução da longevidade.** Rio de Janeiro: Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015. Disponível em: [https://ilcbrazil.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/07/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol%C3%ADtico-ILC-Brasil\\_web.pdf](https://ilcbrazil.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/07/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol%C3%ADtico-ILC-Brasil_web.pdf). Acesso em 2 nov. 2022.

CHERRY, K. E.; PALMORE, E. Relating to Older People Evaluation (ROPE): A Measure of Self-Reported Ageism. **Educational Gerontology**, v. 34, n. 10, p. 849–861, 2008.

CHONODY, J. M. Addressing ageism in students: a systematic review of the pedagogical intervention literature. *Educational gerontology*, v. 41, p. 859-887, 2015.

CÍCERO, M. T. **Saber envelhecer.** trad. Paulo Neves. Porto Alegre: L&PM, 1997.

COTTLE, N. R.; GLOVER, R. J. Combating ageism: change in student knowledge and attitudes regarding aging. **Educational Gerontology**, v. 33, n. 6, p. 501-512, 2007.

DÓREA, E. L. **Idadismo, um mal universal pouco percebido.** São Leopoldo, RS: Ed. Unisinos, 2020.

DÓREA, E. Idadista? Racista? Quem? Eu? **SouMaisSessenta.** 2021. Disponível em: <https://www.soumaissessenta.com.br/post/baixe-o-guia-idadista-racista-quem-eu>. Acesso em 2 ago. 2022.

DOWD, J. B., ANDRIANO, L., BRAZEL, D. M., ROTONDI, V., BLOCK, P., DING, X., LIU, Y., & MILLS, M.C. Demographic science aids in understanding the spread and fatality rates of COVID-19. In: D. S. Masses (Ed.), **Proceedings of the National Academy of Sciences** 117(18), p. 9696–9698. 2020. Disponível em <https://doi.org/10.1073/pnas.2004911117>. Acesso em 15 jul. 2022.

ERIKSON EH. **The Life Cycle Completed: a Review.** New York: WW Norton, 1982.

FALEIROS, V. de P.; BRITO, D. O. de. Representações da violência intrafamiliar por idosas e idosos. **SER Social**, [S. l.], n. 21, p. 105–142, 2009. Disponível em [https://periodicos.unb.br/index.php/SER\\_Social/article/view/12737](https://periodicos.unb.br/index.php/SER_Social/article/view/12737). Acesso em 22 jun. 2022.

FINGERMAN, K. L.; PILLEMER, K. Continuity and Changes in Attitudes, Health Care, and Caregiving for Older Adults During the COVID-19 Pandemic. **The Journals of Gerontology: Series B**, v. 76, n. 4, p. e187–e189, 2021. Disponível em <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa231>. Acesso em 15 jul. 2022.

FITZGERALD, J. T.; WRAY, L. A.; HALTER, J. B.; WILLIAMS, B. C.; SUPIANO, M. A. Relating medical students' knowledge, attitudes, and experience to an interest in geriatric medicine. **The gerontologist**, v. 43, n. 6, p. 849-855, 2003.

FUKASE, Y.; KAMIDE, N.; MURAYAMA, A.; ICHIKURA, K.; SHIBA, Y.; TAGAYA, H. The influence of ageism on stereotypical attitudes among allied health students in Japan: a group comparison design. **BMC medical education**, v. 21, n. 1, p. 1-7, 2021.

GENERATIONS UNITED. **All in Together - creating places where young and old thrive**. A report from generations united and the Eisner foundation, 2018. Disponível em [https://www.gu.org/press\\_releases/1301/](https://www.gu.org/press_releases/1301/). Acesso em 1 nov. 2022.

GEROLAMO, J. C. **O tempo não para: O envelhecimento feminino como ato revolucionário**. Dissertação de mestrado não publicada. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Ciências e Letras de Assis. 2019. Disponível em <http://hdl.handle.net/11449/191056>. Acesso em 01 nov, 2022.

GLASS, T. A.; FREEDMAN, M.; CARLSON, M. C.; HILL, J.; FRICK, K. D.; IALONGO, N.; MCGILL, S.; REBOK, G. W.; SEEMAN, T.; TIELSCH, J. M.; WASIK, B. A.; ZEGER, S.; FRIED, L. P. Experience corps: design of an intergenerational program to boost social capital and promote the health of an aging society. **Journal of Urban health**, v. 81, n. 1, p. 94-105, 2004.

GOMES, E. D.; RODRIGUES, G. O. L.; SANTOS, L. M.; ALVES, M. E. S; ARAÚJO, L. F; SANTOS, J. V. O. Suicídio entre idosos no Brasil: uma revisão de literatura dos últimos 10 anos. **Psicología, Conocimiento y Sociedad**, [s. l.], v. 9, n. 1, p. 258–282, 2019.

Groisman, D. Asilos de velhos, passado e presente. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v.2, p.67-87, 1999. Disponível em <https://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/5476>. Acesso em 2 nov. 2022.

HILLMAN, J. **A força do caráter e a poesia de uma vida longa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

HIRATA, H. Gênero, classe e raça Interseccionalidade e consubstancialidade das relações sociais. **Tempo social**, v. 26, p. 61-73, 2014.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNADC)**. Microdados da amostra. Rio de Janeiro: IBGE, 2019.

Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. **Boletim Mercado de Trabalho - Conjuntura e Análise n. 69**. Brasília: Ipea, 2020.

ISAACS, L. W.; BEARISON, D. J. The development of children's prejudice against the aged. **International Journal of Aging and Human Development**, v. 23, n. 3, p. 175-194, 1986.

JUNG, C. G. **A natureza da psique**. In: Obras completas de Carl Gustav Jung. 3.ed. Petrópolis: Vozes, 1991, vol. VIII, t. II. 402 p.

KARPF, A. **Como envelhecer**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

KERGOAT, D. **Se battre, disent-elles...** Paris: La Dispute, 2012.

KYRILLOS, G. M. Uma análise crítica sobre os antecedentes da interseccionalidade. **Revista Estudos Feministas**, v. 28, 2020.

KOH, L. C. Students attitudes and educational support in caring for older people - A review of literature. **Nurse education in practice**, v. 12, p. 16-20, 2012.

LAMONT, R. A.; SWIFT, H. J.; ABRAMS, D. A review and meta-analysis of aged-based stereotype threat: negative stereotypes, not facts, do the damage. **Psychology and aging**, v. 30, n. 1, p. 180-193, 2015.

LEVY, B. Stereotype Embodiment: A Psychosocial Approach to Aging. **Current Directions in Psychological Science**, v. 18, n. 6, p. 332-336, 2009. Disponível em <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>. Acesso em 13 jul. 2022.

LEVY, B. R.; BANAJI, M. R. Implicit Ageism. In: T. D. Nelson (Ed.), **Ageism: Stereotyping and Prejudice against Older Persons**. Cambridge, MA: The MIT Press. 2002.

LOTH, G. B.; SILVEIRA, N. Etarismo nas organizações: um estudo dos estereótipos em trabalhadores envelhecetes. **Revista de Ciências da Administração**, v. 16, n. 19, p. 65-82, 2014.

MOCKUS, A. La educación para aprender a vivir juntos: convivencia como armonización de ley, moral y cultura. **Perspectivas**, v. 32, n. 1, p. 19-37, 2002.

MOTTA, A. B. D. A atualidade do conceito de gerações na pesquisa sobre o envelhecimento. **Sociedade e Estado**, 25, p. 225-250, 2010.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Declaração Universal dos Direitos Humanos**. 1948. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em 1 nov. 2022.

ORGANIZAÇÃO DOS ESTADOS AMERICANOS. **Convenção Interamericana sobre a Proteção dos Direitos Humanos dos Idosos de 2015**. Disponível em: [https://www.oas.org/en/sare/documents/CIPM\\_POR.pdf](https://www.oas.org/en/sare/documents/CIPM_POR.pdf). Acesso em 1 nov. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Década de Envelhecimento Saudável da ONU**. Organização Pan-Americana da Saúde, 2020. Disponível em <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52902>. Acesso em 2 nov. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Global report on ageism**. World Health Organization. 2021. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em <https://apps.who.int/iris/handle/10665/340208>. Acesso em 13 jul. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Relatório mundial sobre o idadismo**. Washington, D.C.: Organização Pan-Americana da Saúde; 2022. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55872>. Acesso em 2 ago. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Relatório mundial sobre o idadismo: resumo executivo**. Geneva: Organização Mundial de Saúde, 2021. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <https://www.who.int/pt/publications/i/item/9789240020504>. Acesso em 2 nov. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Decade of Healthy Ageing. Baseline Report**. Geneva: Organização Mundial de Saúde, 2020. Disponível em <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>. Acesso em 2 nov. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **World report on Ageing and Health**. Geneva: WHO Press, 2015. Disponível em <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>. Acesso em 28 mar. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia**. OPAS, 2020. Disponível em <https://www.paho.org/pt/news/11-3-2020-who-characterizes-covid-19-pandemic>. Acesso em 15 jul. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Relatório mundial sobre o idadismo**. Washington, D.C.: Organização Pan-Americana da Saúde; 2022. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível

em <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55872>. Acesso em 2 ago. 2022.  
PALMORE, E. Ageism comes of age. **The Journals of Gerontology: Series B**, v. 70, n. 6, p. 873–875, 2015. Disponível em <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv079>. Acesso em 15 jul. 2022.

PALMORE, E. The Ageism Survey. **The Gerontologist**, v. 41, n. 5, p. 572–575, 2001. Disponível em <http://academic.oup.com/gerontologist/article/41/5/572/596570/The-Ageism-Survey-First-Findings>. Acesso em 20 jul. 2022.

POCHMANN, M. Tendências estruturais do mundo do trabalho no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 89-99, 2019.

REBELLATO, C.; GOMES, M. C. A.; CRENITTE, M. R. F (Orgs.). **Introdução às Velhices LGBTI+**. Rio de Janeiro: SBGG-RJ | EternamenteSOU | ILC-BR, 2021. Disponível em <http://www.sbggrj.org.br/rj/wp-content/uploads/2019/09/Livro-Introducao-as-velhices-LGBTI-Web.pdf>. Acesso em 29 set. 2021.

RÊSES, E. S.; SILVEIRA, D. A.; PEREIRA, M. L. P. **Educação de jovens e adultos trabalhadores: análise crítica do Programa Brasil Alfabetização**. 2017.

RIBEIRO, D. **Pequeno Manual Antirracista**. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

ROBLEDO, G. **Japão já tem ministro contra a solidão**. [S. l.], 2021. Disponível em <https://brasil.elpais.com/internacional/2021-04-06/japao-ja-tem-ministro-contr-a-solidao.html>. Acesso em 8 ago. 2022.

SECCHI, B. **A cidade dos ricos e a cidade dos pobres**. Tradução: Renata de Oliveira Sampaio. Belo Horizonte: Âyiné, 2019.

SEXTON, E. et al. Development of the Brief Ageing Perceptions Questionnaire (B-APQ): a confirmatory factor analysis approach to item reduction. **BMC Geriatrics**, v. 14, n. 1, p. 44, 2014. Disponível em <https://bmgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2318-14-44>. Acesso em 20 jul. 2022.

SHIMBO, A. Y.; LABRONICI, L. M.; MANTOVANI, M. F. Reconhecimento da violência intrafamiliar contra idosos pela equipe da estratégia saúde da família. Escola Anna Nery **Revista de Enfermagem**, v. 15, n. 3, 2011. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S1414-81452011000300009>. Acesso em 2 nov. 2022.

SILVA, A. da. A vida de nossos idosos negros também importa. **Folha de São Paulo**. São Paulo, 21 nov 2020. Como chegar bem aos 100. Disponível em <https://www1.folha.uol.com.br/folha-100-anos/2020/11/a-vida-de-nossos-idosos-negros-tambem-importa.shtml>. Acesso em 2 nov. 2022.

SILVA, A. DA. Aging from the perspective of racism and other forms of discrimination: influences of institutional and structural determinants on the lives of older adults. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, n. 4, 2019.

SILVA, A. DA. **Eu quero que o Luiz Carlos envelheça!** [S. l.], 2021. Disponível em <https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/alexandre-da-silva/2021/08/16/eu-quero-que-o-luiz-carlos-envelheca.htm>. Acesso em 2 nov. 2022.

SILVA, A. da. **O Brasil estaria pronto para uma presidenta idosa e negra?** [S. l.], 2021. Disponível em <https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/alexandre-da-silva/2021/09/06/o-brasil-estaria-pronto-para-uma-presidenta-idosa-e-negra.htm>. Acesso em 2 nov. 2022.

SILVA, A. DA. **Pessoas que envelhecem e a experiência da discriminação.** [S. l.], 2022. Disponível em <https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/alexandre-da-silva/2022/07/04/pessoas-que-envelhecem-e-a-experiencia-em-ser-discriminada.htm>. Acesso em 31 jul, 2022.

SILVA, A. DA. **Vidas idosas importam: a solidão na velhice precisa de suporte social.** [S. l.], 2022. Disponível em <https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/alexandre-da-silva/2022/04/25/quem-ficou-sozinho-na-velhice-suporte-social-para-pessoas-idosas.htm>. Acesso em 9 ago. 2022.

SILVA, A. DA; LIMA, K. C. DE. Pelo direito de envelhecer: racismo e população negra | SciELO em Perspectiva: Humanas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2020. Disponível em <https://humanas.blog.scielo.org/blog/2020/06/24/pelo-direito-de-envelhecer-racismo-e-populacao-negra/>. Acesso em 2 nov. 2022.

SILVA, A. DA; ROSA, T. E. C.; BATISTA, L. E.; KALCKMANN, S.; LOUVISON, M. C. P.; TEIXEIRA, D. S. C.; LEBRÃO, M. L. Iniquidades raciais e envelhecimento: análise da coorte 2010 do Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, n. suppl 2, 2018. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1980-549720180004.supl.2>. Acesso em 2 nov. 2022.

SOUZA, F. S. Idadismo combatido pela pedagogia da conscientização. In: Á. E. S. BARROSO, H. S. SILVA, A. O. ALCÂNTARA, I. FORTUNATO, I. (Orgs.), **Velhices inéditas, envelhecimento e o estatuto do Idoso: diálogos com Paulo Freire**, p. 185-199, 2021. Disponível em [https://www.researchgate.net/publication/355007809\\_Velhices\\_ineditas\\_envelhecimento\\_e\\_o\\_estatuto\\_do\\_idoso\\_dialogos\\_com\\_Paulo\\_Freire](https://www.researchgate.net/publication/355007809_Velhices_ineditas_envelhecimento_e_o_estatuto_do_idoso_dialogos_com_Paulo_Freire). Acesso em 3 ago. 2022.

SUM, S.; EMAMIAN, S.; SEFIDCHIAN, A. Aging educational to reduce ageism: Intergenerational approach. **Elderly Health Journal**, v. 2, n. 1, p. 33-38, 2016.

TULHA, A. Idadismo, o preconceito que afeta metade da população. **J.N. Notícias Magazine**. Porto. Public. 07/10/2021. Seção Comportamento. Disponível em <https://www.noticiasmagazine.pt/2021/idadismo-o-preconceito-que-afeta-metade-da-populacao/estilos/comportamento/267176/>. Acesso em 20 jul, 2022.

ZAMPETTI, R. **Sou 60 - Diário de uma jornalista em busca de respostas sobre o envelhecimento e a vida**. Nova Lima - MG: Libreteria, 2017.

WERNECK, J. **Racismo Institucional: uma abordagem conceitual**. 1 ed. Rio de Janeiro: Geledes, 2013.

## SIGLAS E ABREVIATURAS:

APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

CF - Constituição Federal

CID - Classificação Internacional de Doenças

DUDH - Declaração Universal dos Direitos Humanos

EJA - Educação de Jovens e Adultos

EUA - Estados Unidos da América

ILPI - Instituição de Longa Permanência para Pessoas Idosas

OMS - Organização Mundial de Saúde

ONG - Organização não governamental

ONU - Organização das Nações Unidas

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde

PNAD - Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios

## LINKS

### Para saber mais...

As dicas a seguir podem contribuir para a complementação da construção de conhecimento sobre o envelhecimento e a velhice e, conforme esperamos, para o reconhecimento do idadismo, de seus grandes perigos e da necessidade de combatê-lo.

### Sugestões de leitura

As dicas a seguir podem contribuir para a complementação da construção de conhecimento sobre o envelhecimento e a velhice e, conforme esperamos, para o reconhecimento do idadismo, de seus grandes perigos e da necessidade de combatê-lo.

- **Em Português:**

- Caderno de Violência contra a Pessoa Idosa (CODEPPS) - download:

[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/445937/mod\\_resource/content/1/caderno\\_violencia\\_idoso\\_atualizado\\_19jun.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/445937/mod_resource/content/1/caderno_violencia_idoso_atualizado_19jun.pdf)

- Da Infância à Velhice (José Carlos Ferrigno, 2024, Edições Sesc)
- Etarismo: um novo nome para um velho preconceito (Fran Winandy, 2021, Editora Adelante)  
- mais detalhes: <https://www.etarismo.com.br/>
- Gente Envelhescente: Inspirações (Lina Menezes, Regina Menezes, 2025, Editora Faz Muito Bem)
- Glossário Coletivo de Enfrentamento ao Idadismo (Longevida)-  
download: <http://bit.ly/glossarioidadismo>
- Guia de boas práticas de combate ao etarismo (#Atualiza)  
- download: <http://bit.ly/guiaatualiza>
- Idadismo, um mal universal pouco percebido (Egídio Lima Dórea. 2020, Unisinos Editora)
- Idadista? Racista? Quem? Eu? (Egídio Lima Dórea).  
- download:  
<https://www.soumaissessenta.com.br/post/baixei-o-guia-idadista-racista-quem-eu>
- Introdução às Velhices LGBTQ+ (Carolina Rebellato, Margareth Cristina de Almeida Gomes, Milton Roberto Furst Crenitte - Orgs., 2021, ed. SBGG-RJ; EternamenteSOU; ILC-BR)  
- mais detalhes e download: <http://www.sbggrj.org.br/rj/arquivos/14484>
- Quem, eu? Uma avó. Um neto. Uma lição de vida. (Fernando Aguzzoli, 2015, Editora Paralela)
- Relatório mundial sobre o idadismo (OPAS)  
- download: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55872>  
Saber Envelhecer seguido de A amizade (Cícero, trad. de Paulo Neves, 1997, Editora L&PM)  
Velhices Inéditas, Envelhecimento e o Estatuto do Idoso: diálogos com Paulo Freire (Áurea Eleotério Soares Barroso, Henrique Salmazo da

Silva, Adriana de Oliveira Alcântara e Ivan Fortunato - Orgs., 2021, Edições Hipótese)

- download:

<https://drive.google.com/file/d/1TNNa7yOUIGYbZRXb31dHdYf47XdXbCQz/view>

- Gente Envelhescete: Inspirações (Lina Menezes, Regina Menezes, 2025, Editora Faz Muito Bem)
- Glossário Coletivo de Enfrentamento ao Idadismo (Longevida)-download: <http://bit.ly/glossarioidadismo>
- Guia de boas práticas de combate ao etarismo (#Atualiza) - download: <http://bit.ly/guiaatualiza>
- Idadismo, um mal universal pouco percebido (Egídio Lima Dórea. 2020, Unisinos Editora)
- Idadista? Racista? Quem? Eu? (Egídio Lima Dórea). - download: <https://www.soumaissessenta.com.br/post/baixeo-guia-idadista-racista-quem-eu>
- Introdução às Velhices LGBTQ+ (Carolina Rebellato, Margareth Cristina de Almeida Gomes, Milton Roberto Furst Crenitte - Orgs., 2021, ed. SBGG-RJ; EternamenteSOU; ILC-BR) - mais detalhes e download: <http://www.sbggrj.org.br/rj/arquivos/14484>
- Quem, eu? Uma avó. Um neto. Uma lição de vida. (Fernando Aguzzoli, 2015, Editora Paralela)
- Relatório mundial sobre o idadismo (OPAS) - download: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55872>
- Saber Envelhecer seguido de A amizade (Cícero, trad. de Paulo Neves, 1997, Editora L&PM)
- Velhices Inéditas, Envelhecimento e o Estatuto do Idoso: diálogos com Paulo Freire (Áurea Eleotério Soares Barroso, Henrique

Salmazo da Silva, Adriana de Oliveira Alcântara e Ivan Fortunato - Orgs., 2021, Edições Hipótese)

- download:

<https://drive.google.com/file/d/1TNNa7yOUIGYbZRXb31dHdYf47XdXbCQz/view>

- **Em Inglês:**
- Who me, ageist? (Ashton Applewhite)  
- download: <https://oldschool.info/resource/who-me-ageist-booklet>
- Ageist? Racist? Who, Me? (Ashton Applewhite)  
- download: <https://oldschool.info/resource/ageist-racist-who-me>
- Practical tips to respond to ageism (EveryAGE Counts)

## Sugestões de filmes/séries

- 100 dias com Tata (Documentário, diretor: Miguel Ángel Muñoz)
- Dóris - Redescobrimo o amor (Filme, diretor: Michael Showalter)
- Envelhescência (Documentário, diretor: Gabriel Martinez)
- Navillera (Série, diretor: Han Dong-Hwa, Lee Eun-mi)
- O Aluno - Uma lição de vida (Filme, diretor: Justin Chadwick)
- O Método Kominsky (Série, diretor: Chuck Lorre)
- Um Senhor Estagiário (Filme, diretora: Nancy Meyers)

## Conteúdos da Internet

- Campanha #SOUAISSESENTA: <https://www.soumaissessenta.com.br/>
- Centro Internacional de Longevidade Brasil (ILC-BR): <https://ilcbrazil.org.br/>
- EveryAGE Counts: <https://www.everyagecounts.org.au>
- Movimento #StopIdadismo: <https://stopidadismo.pt/>
- Movimento Atualiza: <https://www.youtube.com/c/MovimentoAtualiza>
- Old school: Anti-Ageism Clearinghouse: <https://oldschool.info>
- Vovó Nilva: <https://vovonilva.com.br/>

## Enfrentamento da solidão na velhice

- Centro dia: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/acessar-centro-dia>
- Morar 60mais: <https://www.morar60mais.com.br/>
- Pastoral da Pessoa Idosa: <https://ppi.org.br/>
- Programa Acompanhante de Idosos: <https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/pessoaidosa/DocumentoNorteador-PAI.pdf>
- Programa Aconchego: <https://www.morar60mais.com.br/post/2017/06/06/programa-aconchego>
- Programa Maior Cuidado: <https://prefeitura.pbh.gov.br/smasac/programa-maior-cuidado>
- Projeto Radar: <https://www.morar60mais.com.br/post/santa-casa-de-miseric%C3%B3dia-de-lisboa-projeto-radar>
- Trabalho Social com Idosos: <https://www.sesc.com.br/atuacoes/assistencia/trabalho-social-com-idosos/>



O Pequeno Manual Anti-idadista é uma iniciativa do Coletivo Velhices Cidadãs que é oriundo do Coletivo Velhice Não É Doença, que surgiu ao fazer o contraponto à iniciativa da OMS em colocar como um código da CID (Classificação Internacional de Doenças), velhice.

Vencemos aquela batalha. E então, Alexandre Kalache, que coordenou o Coletivo, propôs que o rico capital humano do movimento continuasse articulado e respondesse a um novo desafio. Assim ocorreu a troca de nome para o Velhices Cidadãs com a primeira incumbência de redigir o Pequeno Manual que estamos agora entregando.

Esta publicação contempla 14 capítulos envolvendo 43 autores de várias regiões do Brasil, especialistas no universo do envelhecimento.

O objetivo, por meio de uma distribuição gratuita, nas versões impressa e digital, é o de ajudar a combater o idadismo (preconceito, neste caso, contra as pessoas idosas) e a ampliar as oportunidades para um envelhecimento digno.



**Realização:**



**Apoio:**



**FAZ MUITO BEM**