

Envelhecer é Viver ♡



O GUIA

de **boas práticas**
ao envelhecimento e
combate ao idadismo

REALIZAÇÃO:



Assinam este documento:

Ana Paula Bagli Moreira – Graduada em Gerontologia pela Universidade de São Paulo (USP), com extensão pela *Universidad Estatal Del Valle de Toluca* - México e experiência em Iniciação Científica pelo Programa Unificado de Bolsas da USP.

Gabriela dos Santos – Mestranda pelo programa em Gerontologia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP), Graduada em Gerontologia pela Universidade de São Paulo (USP), com extensão pela *Universidad Estatal Del Valle de Toluca* - México e experiência em Iniciação Científica pelo Programa Unificado de Bolsas da USP.

Luiz Carlos de Moraes – Diretor de parcerias do Instituto Supera de Educação, especialista em Gerontologia pela Faculdade Paulista de Serviço Social (FAPSS).

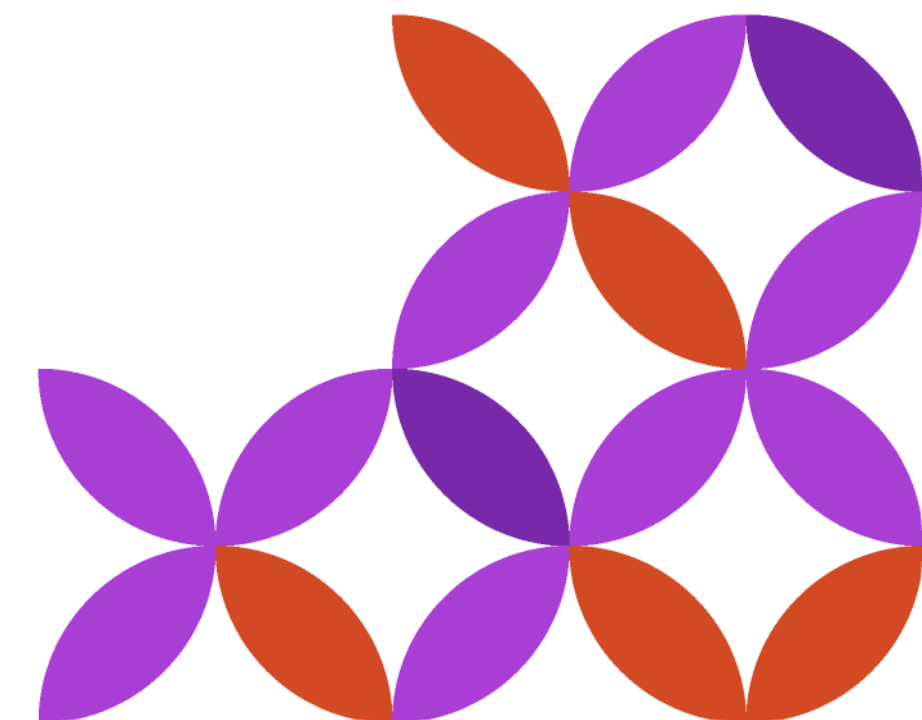
Tiago Nascimento Ordonez – Graduado em Gerontologia pela Universidade de São Paulo (USP), especialista em Estatística Aplicada, pós-graduando do curso de MBA em Data Science da ESALQ-USP. Possui experiência na Coordenação de Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) e Políticas Públicas para a Pessoas Idosas.

Este material conteve a colaboração e a participação ativa dos estagiários e graduandos do Curso de Bacharelado em Gerontologia da Universidade de São Paulo: Cássia Elisa Rossetto Verga, Graciela Akina Ishibashi e Guilherme Alves da Silva.

Idealização, supervisão e revisão técnica realizados pela Profa. Dra. Thais Bento Lima da Silva.

Profa. Dra. Thais Bento Lima da Silva – é docente do curso de Graduação em Gerontologia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP), Coordenadora do curso de pós-graduação em Gerontologia da Faculdade Paulista de Serviço Social (FAPSS), Pesquisadora colaboradora do Grupo de Neurologia Cognitiva e do Comportamento da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (GNCC - FMUSP) diretora científica da Associação Brasileira de Gerontologia, membro da diretoria da Associação Brasileira de Alzheimer - Regional São Paulo, colunista e consultora científica do Instituto Supera de Educação.

 **Envelhecer
é Viver**



O envelhecimento populacional

Você já observou que no Brasil a expectativa de vida vem aumentando?

Os dados demonstram

Segundo as projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2060, os idosos com 65 anos ou mais representarão 25,5%, ou seja, mais de um quarto da população pertencerá a essa faixa etária (site IBGE) no Brasil.

Transição demográfica

Muitos países no mundo já passaram por essa transição demográfica. Estamos falando do envelhecimento populacional que está ligado a diminuição da taxa de mortalidade e de fecundidade, onde há o aumento da população idosa e a redução de jovens, uma consequência direta do aumento da expectativa de vida acompanhada da queda da taxa de fecundidade.

Epidemiologia

Nesse cenário, além da transição demográfica, temos também transição epidemiológica, que resulta no aumento das doenças crônicas (DC) e, conseqüentemente, no consumo maior de medicamentos e exames realizados entre idosos portadores de DC (Saad, 2016).

Conquista???

Dessa forma, o envelhecimento populacional, ao mesmo tempo que é uma conquista, é um dos grandes desafios enfrentados pela sociedade contemporânea, devido principalmente ao aumento na demanda dos serviços de saúde e implementação de adequações da previdência social (Almeida, 2021).

A heterogeniedade da velhice

Podemos ver que o Brasil, um país em desenvolvimento, ainda não alcançou as mesmas condições que os países desenvolvidos. Como não há um perfil homogêneo para a população idosa, precisa-se pensar nas características de cada um, como por exemplo, a classe social, etnia, idade, sexo, educação, renda, saúde, dentre outros para implementarmos políticas públicas destinadas a este público tão heterogêneo (Almeida, 2021).

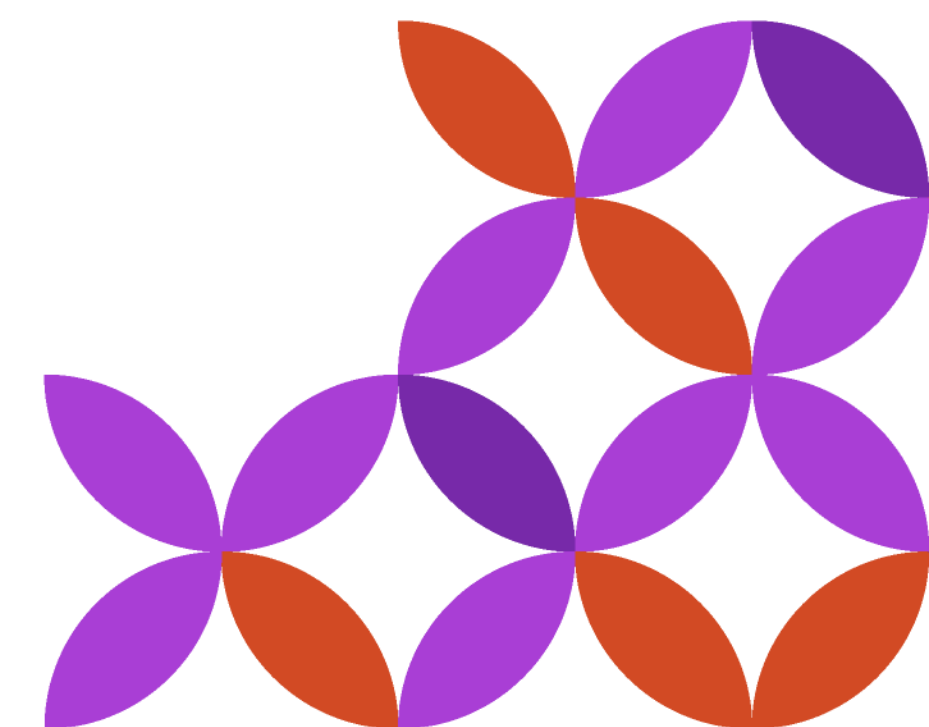
Mitos e estereótipos do envelhecimento

Idoso é sinônimo de doença?

Os idosos não são tão produtivos como os jovens?

Velhice é sinônimo de perda de memória?

Com o envelhecimento populacional há também mitos e estereótipos sobre o envelhecimento. É comum ver e ouvir palavras que destacam aspectos negativos ao longo do processo de envelhecimento, agrupando todos os indivíduos de uma determinada fase da vida e negligenciando a individualidade de cada um. Esses estereótipos podem resultar na redução da autoestima do idoso, das suas habilidades pessoais, bem como contribuir para a deterioração da sua saúde física e mental (Magalhães et al.,2021).





Aspectos Históricos do Idadismo

A velhice não é doença. Rusch (1745-1813)

Já dizia o locutor de rádio e roteirista de televisão americano Andy Rooney: “É um paradoxo que a ideia de ter vida longa agrade a todos, e a ideia de envelhecer não agrade a ninguém.” O idadismo ou ageismo foi definido e denominado em 1969 por Robert Butler para identificar os estereótipos e preconceitos que as pessoas sofrem à medida que envelhecem, entretanto, o idadismo ou também popularmente conhecido como etarismo ou preconceito etário, já existia há milhares de anos, por exemplo na Revolução Industrial, em que a força física era a principal característica necessária para a produção em massa.

Idoso é sinônimo de doença?

FAKE

Pois existem também idosos saudáveis devido ao seu estilo de vida, cuidado no processo de envelhecimento, uma boa qualidade de vida etc.

Na época, as pessoas envelheciam com uma menor qualidade de vida devido às expectativas de desenvolvimento, logo, os idosos eram deixados de lado na sociedade, e os jovens eram o centro da exploração do trabalho (World Health Organization, 2021).

Mais recentemente, na Revolução Digital, vemos crianças vivendo em uma geração em que, antes mesmo de aprenderem a ler ou escrever, já possui uma agilidade em mexer em um celular, em computadores e aplicativos, e conseqüentemente, é nítido o surgimento dos conflitos intergeracionais de separação entre os jovens e os idosos. O estereó-

**Os idosos não são
tão produtivos
como os jovens?**

FAKE

O Estudo sobre Envelhecimento, Saúde e Reforma na Europa (SHARE) apontou que a produtividade não diminuiu com a idade mas em alguns casos até aumentou e continuar trabalhando ajudaria em sua saúde mental e em sua socialização.

tipo de que a idade é um empecilho nos indivíduos para a convivência em sociedade, afeta consideravelmente a vida das pessoas, fazendo com que ela sofra e se afaste do convívio social, ficando mais deprimida e deixando até mesmo de cuidar de sua saúde (World Health Organization, 2021). Uma pesquisa realizada no ano de 2017 pelo Datafolha, mostrou que 90% dos brasileiros acreditavam existir preconceito contra a idade (Vieira & Silva, 2019). Em 2019 a Universidade de Michigan nos Estados Unidos realizou uma pesquisa, apresentando que 80% a 90% dos idosos disseram sofrer atos idadistas uma ou mais vezes ao ano (Ober et al., 2020).

Fonte: Ober Allen J, Solway E, Kirch M, Singer D, Kullgren J, Malani P. Everyday Ageism and Health. University of Michigan National Poll on Healthy Aging. July 2020. Available at: <http://hdl.handle.net/2027.42/156038>

World Health Organization (OMS). (2021). Global report on ageism. Acesso em: 25 de out. 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>.

Velhice é sinônimo de perda de memória?

FAKE

É comum ouvir a expressão “estou ficando velho” quando se esquece de algo. É um fato que as demências prevalecem na população idosa, mas nem todo idoso tem algum tipo de demência.



O idadismo nos contextos social, familiar, institucional e econômico

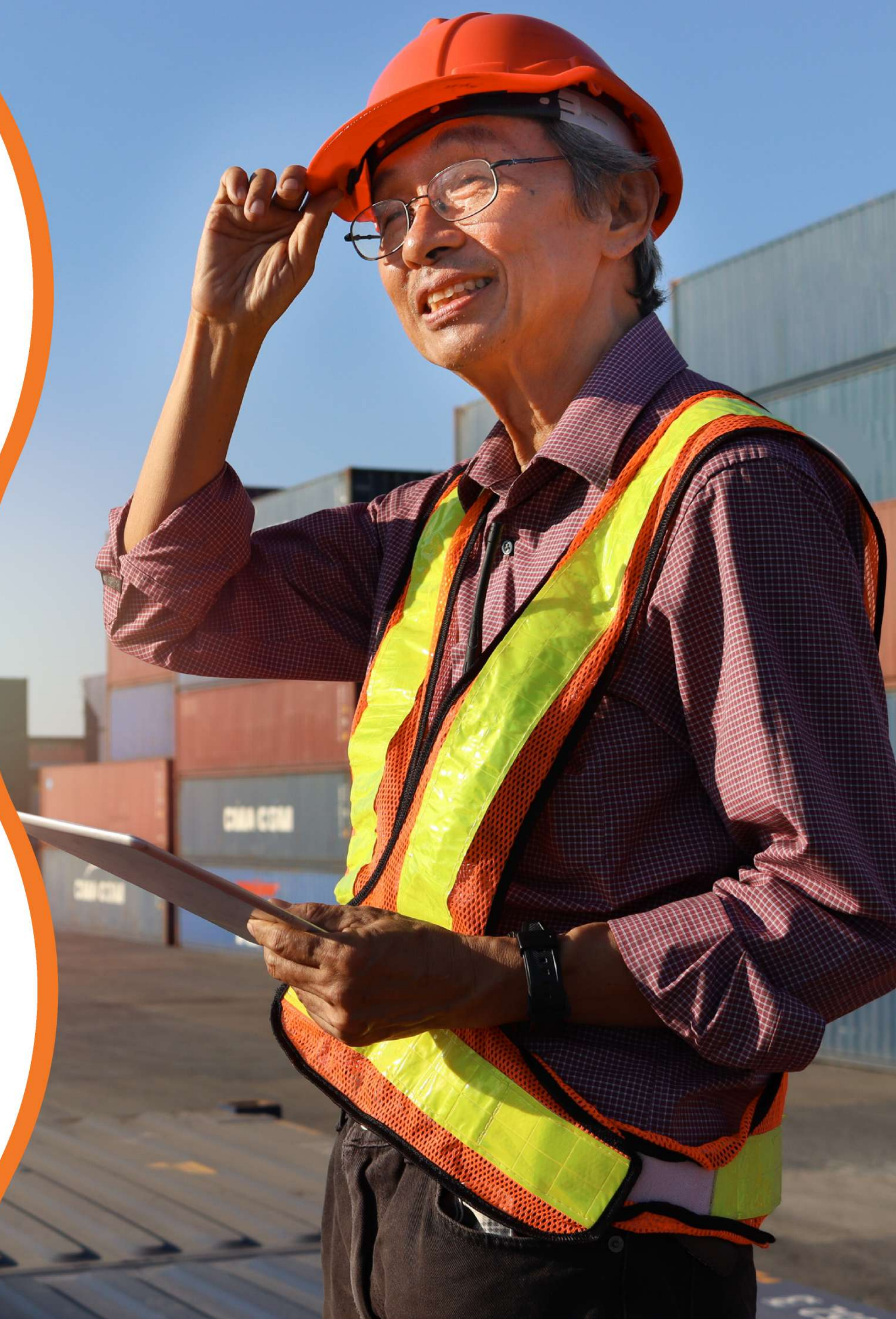
O idadismo é considerado um alarmante universal, pois ele é menos discutido, até mesmo menos debatido do que o racismo e sexismo, e conseqüentemente é um preconceito contra o próprio futuro quando pensamos naqueles que ainda não são idosos.

Logo, o etarismo é experienciado tanto na sociedade, como no seio da própria família.

O idadismo manifesta-se no discurso cotidiano , através de afirmações verbais ou gestuais. As imagens negativas do envelhecimento acontecem por exemplo, quando desde crianças, ouvimos e assistimos aos filmes infantis em que os vilões e vilãs tem uma representatividade inferiorizada, como bruxas que se caracterizam como feias, más e na maioria das vezes, velhas.

Ao contrário dos príncipes e princesas que se caracterizam como bons, bonitos e jovens. Quando passamos a adaptar e incorporar esses estereótipos, eles tendem a se intensificar nas demais etapas da vida. Dessa maneira, quando a idade passa a ser um valor determinante, as imagens estereotipadas podem mudar nossas percepções, comportamentos e perspectivas de vida.

O idadismo não se manifesta apenas no contexto interpessoal, mas também à nível institucional, principalmente no mercado de trabalho, em que a promoção ou reconhecimento são bloqueados pelo critério de idade e não pela competência do indivíduo. É válido citar, a diminuição de empregabilidade ou menor oferta de processos seletivos devido a idade, onde os cidadãos que possuem 40 ou 50 anos de idade ou mais, são taxados como incapazes de aprender coisas novas, ou até mesmo, rotulados como impossibilitados de estudarem ou ingressarem em uma universidade. Nesse sentido, os idosos também são vistos como um fardo para a sociedade, família e como seres assexuados, incapazes de produzirem ou cuidarem de suas finanças, por exemplo (World Health Organization, 2021).





O novo documento realizado pela Organização Mundial da Saúde (2021), prevê que a partir de janeiro do ano de 2022, a velhice será categorizada como doença pela 11ª edição da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11). Classificar a velhice como uma doença aumentará o preconceito em torno das pessoas idosas. Outro problema que essa rotulação trará é o aumento da indústria do anti-envelhecimento, com suas promessas anti-aging utópicas, como se as pessoas não fossem passar por este processo natural do envelhecimento (Coren - SP, 2021).

Conclui-se portanto, que o idadismo é um preconceito que está estruturado em nossa sociedade e precisa ser combatido. Dessa maneira, a Lei Federal, de nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 do Estatuto do Idoso prevê em seu Art. 2º: "O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilita-

des, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade”

Outra maneira, é a conscientização e posicionamento da população em denunciar e debater sobre o assunto. O diálogo é uma forma eficaz de reconhecer os mitos e estereótipos que todos nós interiorizamos ao longo da vida, e o primeiro passo para viver saudavelmente em qualquer idade e para que as comunidades possam aproveitar o potencial de todos os seus membros, é questionando as posições e atitudes. O diálogo também promove o tipo de transformações pessoais e as políticas necessárias para criar uma sociedade mais solidária que inclui e promove o acesso e bem-estar para todas as idades (World Health Organization, 2021).





Uma sociedade mais solidária entre as gerações = um mundo melhor!

A importância das Atividades
Intergeracionais



Sabemos que a expectativa de vida aumentou e por consequência o número de pessoas idosas, tornando o Brasil um dos países com maior número de idosos no mundo. Nesse cenário, a sociedade e os familiares têm tido a oportunidade de encontro entre diversas gerações, sendo cada vez mais comum que bisavós, avós, pais, filhos, netos e bisnetos, dividam o mesmo ambiente. Os benefícios dessa convivên-

cia intergeracional são muitos, por esse motivo, neste capítulo mostraremos a relevância das atividades intergeracionais para o combate ao idadismo, preconceito e discriminação baseado na idade.

As atividades intergeracionais são feitas com pessoas de diferentes idades e para o combate ao idadismo, o contato com a pessoa idosa deve proporcionar o desenvolvimento de sentimentos como a

solidariedade intergeracional. Nesse contexto, “os mais velhos podem disseminar conhecimentos relacionados a sua história pessoal e à história da comunidade, permitindo aos jovens conhecerem suas origens e se enraizarem em sua cultura”, segundo Sandra Feltran, da Gerência de Estudos e Programas Sociais do Sesc São Paulo, que desenvolve diferentes atividades entre idosos e crianças. Além disso, alguns estudos demonstraram que den-



tre os fatores que reduzem o risco de incorrer idadismo tanto contra pessoas jovens como idosas estão relacionados ao maior contato intergeracional. (ONU, 2021).

Portanto, as atividades intergeracionais para combater ao idadismo devem ser incluídas em todos os contextos educacionais, desde o primário até a universidade, frisando a relevância que traz as universidades abertas à terceira idade. Essas atividades estimulam a empatia e dissipam conceitos sobre o processo de envelhecimento humano, reduzindo o preconceito e a discriminação ao fornecerem informações corretas e exemplos que combatam os estereótipos acerca da velhice e do envelhecimento. Ressaltando-se que as intervenções intergeracionais estão entre as mais eficazes para redução do preconceito contra as pessoas idosas, e também se mostram promissoras na redução do preconceito em relação aos jovens.

O papel das mídias sociais e do jornalismo na perpetuação ou combate ao idadismo

O preconceito entre diferentes idades tem sido um dos temas amplamente discutidos na atualidade e neste capítulo mostraremos qual a importância e o impacto que as redes sociais e os meios de comunicação, como o jornalismo, podem ter no combate ao idadismo.



Foto: Divulgação

Filmes e Novelas

Sabemos que hoje já existem filmes e novelas onde pessoas idosas são protagonistas, assim como no filme: “Um Senhor Estagiário”. Filme que apresenta uma reflexão de como a aposentadoria pode ser uma oportunidade para vivenciar novas experiências. O protagonista é aposentado e vive uma vida monótona, sem grandes novidades, diríamos pacata. Porém, quando vê uma oportunidade de estágio para seniores, candidata-se para vaga e passa a ter novas experiências exitosas,

ressignificando assim a sua própria vida. No entanto, o cenário apresentado ainda não é comum entre os idosos, muitos convivem com a falta de oportunidades, por exemplo, no âmbito profissional, social e comunitário não possuem voz (em latim: infantia = sem voz), isso porque os estereótipos ainda estão muito presentes e muito fortes, podendo até mesmo levar à violência contra a pessoa idosa ao impedi-lo de se expressar e ser um ente ativo e participativo em nossa sociedade. Temos, então, muito trabalho a fazer para desfazermos essa mentalidade negativa e estereotipada acerca da velhice e do envelhecimento.

Orgulho de envelhecer?

Recentemente, em uma reportagem sobre etarismo, destacou-se a opinião da rainha Elizabeth II, atualmente com 95 anos. Para a rainha, que nasceu

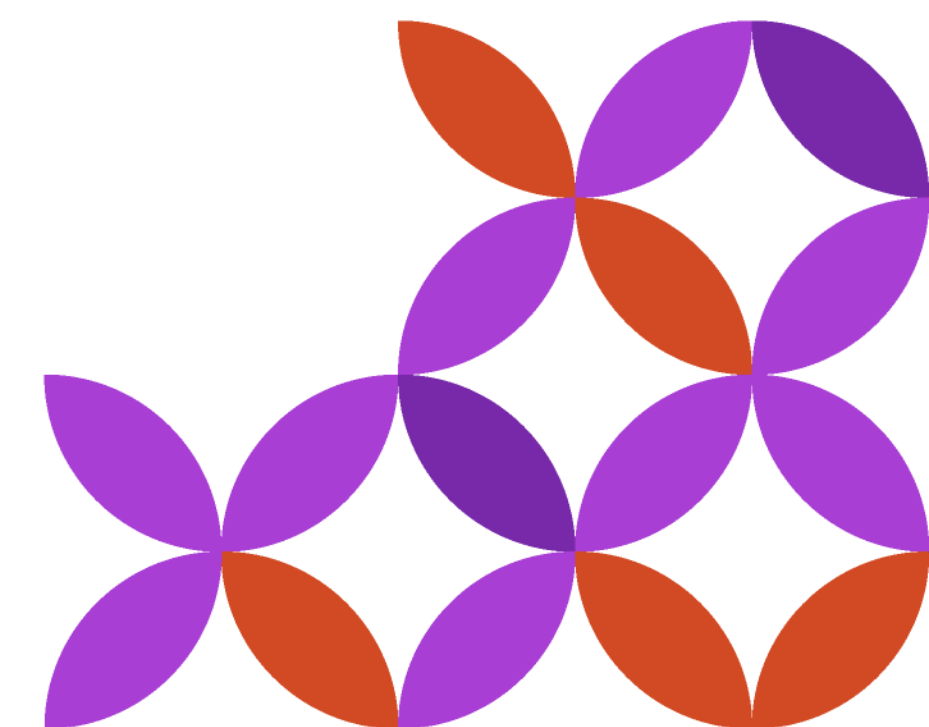
em 1926 e foi a primeira monarca feminina soberana da Casa de Windsor, “somos tão velhos quanto nós nos sentimos”. No mês de outubro uma revista britânica a convidou para ser a “velhinha” do ano, a rainha recusou por não achar que se enquadra nesta categoria.

A referida reportagem também documentou o etarismo de gênero, onde as mulheres são cobradas a estarem sempre lindas e deixam de ser valorizadas pela sociedade quando entram na menopausa. E em um cenário oposto, no caso do homem, acaba sendo mais fácil aceitar até mesmo seus cabelos brancos, que segundo a sociedade, pode ser algo charmoso nos homens.

REFERÊNCIAS “A Relação Entre o Design Gráfico e as Mídias Sociais.” Platt College San Diego, 29 de março de 2017, platt.edu/blog/relationship-graphic-design-social-media/. Smith, Elle. “A Importância do Design Gráfico nas Mídias Sociais.” Small Business - Chron.com, Chron.com, 21 de nov. de 2017, smallbusiness.chron.com/importance-graphic-design-social-media-38942.html.

A sua idade o define ou o papel que você desempenha na sociedade?

Os adultos mais velhos estão exibindo uma maior diversidade em seu processo de envelhecimento e, conseqüentemente, velhices heterogêneas. Isso levou a instituições, como a Organização Mundial da Saúde (OMS), a reformularem a definição de envelhecimento. Nesse contexto, Reuben e colegas (2021) compararam o enquadramento baseado em papéis e baseado na idade ao longo de 210 anos - um período além do alcance dos métodos tradicionais - e elucidaram sentimentos e narrativas na história americana acerca da velhice e do envelhecimento. Foi o maior corpus histórico da língua inglesa americana, reuniu mais de 150.000 textos de jornais e revistas de ficção e não ficção. Foram usados descritores de termos baseados em idade (ex.: cidadão idoso) e termos baseados em função (ex.: avô) e estes foram classificados quanto à valência estereotípica (negativa para positiva) ao longo de 21 décadas. Por fim, os autores da pesquisa defendem uma abordagem mais centrada no papel ao enquadrar o envelhecimento de forma que a idade deixe de ser o principal determinante de como os idosos são vistos em nossa sociedade.



Preconceito nas redes sociais

Você já publicou algo preconceituoso em suas redes sociais? Ou leu algo preconceituoso nas redes sociais?

Provavelmente você responderá não para a primeira questão e sim para a segunda? Então, quem está publicando conteúdo preconceituoso nas redes sociais?

Xiang e colegas (2021) examinou o discurso público e o sentimento em relação a adultos mais velhos e o COVID-19 nas redes sociais e avaliou a extensão do preconceito de idade no discurso público.

Dados do Twitter analisados por Xiang e colegas levantados em 2020 documentaram que mais de 60% emitiram opiniões pessoais, informativas, piadas e experiências pessoais preconceituosas em relação ao idoso.

Destacou-se na pesquisa que 01 em cada 10(11,5%) tuítes implicava que a vida das pessoas idosas era menos valiosa do que a dos jovens ou minimizava a pandemia porque ela prejudica principalmente os mais velhos.

A educação gerontológica é necessária para corrigir interpretações errôneas e para minimizar o etarismo.

Qual a solução para combatermos o idadismo?

Conforme estabelece o documento da “Década Mundial de Saúde 2021-2030” (OPAS/OMS) documenta-se a importância de: mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos com relação à idade e ao envelhecimento; promovendo a independência e autonomia das pessoas idosas e o consentimento informado em relação à saúde; promovendo o reconhecimento igualitário da lei a seguridade social, a acessibilidade e a mobilidade pessoal muitos outros direitos humanos fundamentais.

<https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-2021-2030>

