

#LUGAR  
DE PESSOA  
IDOSA  
É ONDE ELA  
QUISER

# GLOSSÁRIO COLETIVO *de enfrentamento ao idadismo*

*Um projeto*



**Longevida**

CONSULTORIA NA ÁREA DO ENVELHECIMENTO

# Bem-vinda e bem-vindo ao **GLOSSÁRIO** **COLETIVO DE ENFRENTAMENTO AO IDADISMO** - *Termos, expressões e depoimentos que denotam preconceito contra a pessoa idosa*

**E**nraizado em nossa cultura, o preconceito pela idade, chamado de idadismo, afeta a saúde mental e física de pessoas idosas do Brasil e de todo mundo. Para ajudar a combater esta discriminação, que se já não nos afeta, nos afetará futuramente, chega até você a primeira edição do Glossário Coletivo de Enfrentamento ao Idadismo. A data para esta entrega não poderia ser mais representativa: 10 de dezembro, o Dia Internacional dos Direitos Humanos.

De acordo com o relatório, publicado em 2021, pela Organização das Nações Unidas (ONU) sobre a discriminação por idade<sup>1</sup>, o preconceito está presente em instituições e setores da sociedade, incluindo serviços de saúde e assistência social, a mídia, o mercado de trabalho e também o sistema jurídico.

Entre os impactos do idadismo, listados pelo relatório da ONU, estão piora da saúde física e mental, maior isolamento social e solidão, insegurança financeira, queda da qualidade de vida e morte prematura. Estes fatores ficaram evidenciados ao longo da pandemia de covid-19, quando as pessoas idosas foram consideradas o principal grupo de risco para a doença.

Como propõe este Glossário Coletivo, construído a muitas mãos de forma colaborativa, o combate à discriminação se dá com ações educativas que estimulem a empatia e a troca entre as gerações, desmistificando estigmas e estereótipos em relação ao envelhecimento e às muitas velhices. Infelizmente, é comum associar o envelhecer à fragilidade,

vulnerabilidade e perda de autonomia e de independência. Mas ele nada mais é que uma fase da vida, que pode significar a reinvenção de si mesmo, descoberta de novas habilidades, novos aprendizados,

realização de sonhos etc.

Perceba, pelos termos, expressões, frases e depoimentos reunidos neste Glossário, que, de forma praticamente inconsciente, reforçamos o preconceito quando associamos o esquecimento à velhice, à falta de habilidade para determinada tarefa ou à dificuldade de aprendizado.

Quem convive com a população idosa e trabalha pela garantia de direitos e dignidade no envelhecimento, como os responsáveis por este Glossário, sabe que a velhice é uma fase desafiadora, mas também oferece a oportunidade para se descobrir novas potencialidades e conexões.



Com todas as colaborações recebidas para esta primeira edição do Glossário, acreditamos contribuir para uma das áreas de ação proposta pela Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030), também proclamada pela ONU<sup>2</sup>: mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos com relação à idade e ao envelhecimento.

É preciso esclarecer que não se trata de um trabalho acadêmico ou que se encerra nesta edição, ainda temos muito a avançar e o Glossário se estenderá, aprimorando seu conteúdo e fortalecendo a luta contra o idadismo. Contribuições são bem-vindas, assim como questionamentos e sugestões para outras terminologias.



## Longevida e parceiros

O Glossário é uma iniciativa da Longevida, consultoria na área do envelhecimento, idealizado como uma das ações da Campanha de Enfrentamento ao Idadismo "Lugar de pessoa idosa é onde ela quiser", lançada em outubro de 2021.

A publicação conta com importantes parcerias: Gerência da Pessoa Idosa, da Prefeitura do Recife; Núcleo de Envelhecimento, Velhice e Idosos (NEVI), da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE); Conselho Municipal de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa do Recife; Coordenação

de Políticas para Pessoa Idosa e Departamento de Educação em Direitos Humanos da Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania da Prefeitura de São Paulo; Grande Conselho Municipal do Idoso de São Paulo (GCMI); Casa Vovó Bibia de Apoio à Família do Recife (PE); e Movimento Atualiza (SP).

A Longevida atua junto a órgãos públicos, terceiro setor, empresas e universidades na área do envelhecimento, tendo como missão valorizar e promover a cidadania da pessoa idosa. São oferecidos serviços para formulação, desenvolvimento e realização de programas, projetos, pesquisas, capacitações e treinamentos que ajudem a promover o bem-estar e a cidadania da pessoa idosa.

## Referências

1 Opas – Organização Pan-Americana da Saúde (2021). *Discriminação por idade é um desafio global, afirma relatório da Organização das Nações Unidas*. Disponível em: <  
<https://www.paho.org/pt/noticias/18-3-2021-discriminacao-por-idade-e-um-desafio-global-afirma-relatorio-da-organizacao-das>>

2 \_\_\_\_\_. *Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030)*. Disponível em: <  
<https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-2021-2030>>

## Apoio



An open notebook with lined pages is shown from a high angle, bathed in a warm, monochromatic orange light. The pages are slightly curved, and the lines are faintly visible. The overall mood is warm and focused.

# **PALAVRAS E EXPRESSÕES**



**Ainda** Este advérbio é muito comum quando supostamente se quer elogiar uma pessoa idosa, mas parte da ideia preconceituosa de que uma pessoa de 60 anos ou mais não tem condições de exercer com autonomia o que desejar. Sugere que a pessoa idosa tenha que renunciar à vida e ficar confinada em casa. O "ainda" está presente em frases como: 'ainda dirige com essa idade', 'ainda trabalha com essa idade', 'ainda viaja com essa idade' etc.

**Cacaria** Refere-se a coisas velhas, sem uso, quebradas ou mal conservadas. No que se refere à pessoa idosa, diz-se quando estão vulneráveis ou fragilizadas. Muitas vezes, se fala que uma pessoa está "virada num caco", é um "caquedo". Ou seja, compara a velhice a um caco, algo que já não tem mais vida ou não cumpre mais um propósito. Existem, também as variações: caqueirada, caco, cacaredo e caquedo.



**Caduco** A palavra tem a conotação pejorativa de denominar alguém mentalmente perturbado pelo efeito do envelhecimento. E tornou-se uma maneira de deslegitimar muitos comportamentos ou a fala de uma pessoa idosa, quando não se concorda com ela.

**Da antiga/Do tempo do onça** Quando usada em relação a uma pessoa idosa, é uma maneira de deslegitimar sua fala, o seu discurso, inferindo que sua expressão e ideias estão ultrapassadas

**Velha ou velho** acompanhado de algum adjetivo pejorativo – A idade entra como algo depreciativo, quando se reforça pejorativamente outras características. Seguem exemplos de expressões bastante comuns de serem usadas: velha bruxa, velho caneca (que gosta de beber), velha(o) chata(o), velha(o) fofqueira(o), velho turrão, velha(o) ranzinza etc.

**Velha maracujá** Forma desrespeitosa, jocosa e, sobretudo, preconceituosa de qualificar uma mulher com muitas rugas no rosto.

**Velha rueira** A expressão dá a entender que uma pessoa idosa, quando não fica em casa, ou que tenha o costume de sair muito, é demasiado ousada. Dá a ideia de cerceamento de sua liberdade de ir e vir por causa da idade.

**Velho do saco** Expressão que foi muito utilizada por pais para amedrontar as crianças e forçá-las a fazer algo. A ameaça consistia em dizer que o velho do saco ia pegar a criança. Sendo assim, a imagem de um velho pedinte é assustadora.

**Vouozinha/Vouozinho** Palavras no diminutivo, muitas vezes, expressam carinho. Porém, só fazem sentido se forem usadas por pessoas próximas, que tenham intimidade (netos, vizinhos, parentes, amigos...). Caso contrário, denota depreciação, pois infantilizam a pessoa idosa.

An open notebook with lined pages is shown from a high angle, bathed in a warm, monochromatic orange light. The pages are slightly curved, and the lines are faintly visible. The overall mood is contemplative and focused.

# **FRASES PRECONCEITUOSAS**

## **A melhor companhia de um velho é sua bengala**

Restringe preconceituosamente a velhice a um aspecto de dificuldade física que nem todos enfrentam. Uma pessoa idosa é muito mais do que sua eventual necessidade de ter o apoio de uma bengala. Tem uma grande experiência de vida, sonhos, vontades e conhecimento para compartilhar.

## **A velhice é uma segunda meninice**

Infantiliza a pessoa idosa e passa a ideia de que precisa de tantos cuidados quanto uma criança e/ou que se comporta como uma criança. É uma forma de desmerecer quem já tem uma longa vivência e experiência.

## **Cadeira de balanço é pra velho**

Muitas vezes, as pessoas idosas são associadas à cadeira de balanço, como se apenas elas pudessem usufruir. Na verdade, desfrutar do relaxamento numa cadeira de balanço pode ser bom para qualquer idade.

## **Cai na real, você é velha(o), não tem pra onde correr**

A frase é agressiva e preconceituosa porque dá a ideia de que a velhice seja o fim da vida, dos sonhos e de quaisquer outras possibilidades de estar vivo e feliz.

## **Cala a boca, velha(o)**

É comum se defrontar com esta expressão agressiva em relação às pessoas idosas, tirando-lhes o direito de fala.





## **Carreira de velho é xote**

A expressão traz a ideia de que uma pessoa idosa não possui capacidade para realizar grandes feitos, é incompetente. Por ser o xote uma dança regional do Nordeste, que não exige muito esforço, dança-se arrastando os pés.

## **Cavalo velho, capim novo**

Ditado popular. Expressão preconceituosa que demonstra a ideia de que o homem idoso só vivencia sua sexualidade com mulheres jovens. Expressa, ainda, o preconceito contra a mulher idosa, dando a entender que ela não é capaz de despertar o interesse sexual de um homem.

## **Coitadinho(a), está velho(a)!**

Destila o preconceito de forma disfarçada, velada. Ser velho assume uma conotação negativa, de ser incapaz.

## **Cuidado com ela, que não aguenta, pois já passou dos 60**

Mais um estereótipo preconceituoso que acompanha quem já passou dos 60 anos. Atualmente, com a população tendo maior expectativa de vida e a possibilidade de ter uma vida saudável, muita gente nessa idade está apta a não sofrer restrições físicas ou mentais.

## **Deixa o vovô quieto, ele já está**

**velho** Muitos acreditam que a pessoa idosa precisa estar sempre descansando, quieta no seu canto. Supõem que, nessa altura da vida, o vovô ou a vovó não gostam ou não precisam mais interagir com outras pessoas. O preconceito de gerações dentro dos lares acaba por destruir ainda mais a autoestima da pessoa idosa. Os netos, às vezes, reproduzem o comportamento e as relações cotidianas da família.

## ***Desculpa perguntar, mas quantos anos você tem?***

Pergunta usada, geralmente, quando alguém está surpreso com a boa aparência da pessoa idosa. A expectativa é de que, ao se ter mais de 60 anos, a pessoa estaria cheia de rugas, frágil e "acabada". Como já dito, a velhice é um processo heterogêneo, que não é igual para todos. Existe a variação desta expressão na frase "***Ela(ele) é muito bonita(o) para a idade que tem***", que tem o mesmo sentido.

## ***É muito feio velha de cabelo grande / Ela está muito velha para usar cabelos compridos***

Segundo o preconceito, o cabelo curto seria o ideal para as pessoas idosas. Muitos consideram como uma marca da sensualidade feminina, os cabelos longos. A ideia preconceituosa por trás desta afirmação é que, agora que a pessoa com mais de 60 anos está com a pele enrugada, perdeu a capacidade de ser uma pessoa atraente.

## ***É muito colorido para a sua idade***

Associa cores vivas e alegres às pessoas jovens, como se os idosos só pudessem usar cores tristes, sombrias e apáticas. Isto sugere o imaginário das pessoas que compreendem, de forma equivocada, a velhice e as pessoas idosas.

## ***É vergonhoso, você com essa idade estar com um rapaz que poderia ser seu filho!***

Desqualifica a sensualidade da mulher idosa. Dá a entender que a mulher mais velha não pode demonstrar que tem vida sexual ativa e tem seu desejo negado. Há o preconceito de que a mulher idosa não teria o poder de atração, que lhe permitiria seduzir outra pessoa, principalmente se essa pessoa for mais jovem que ela.

## ***Ele(ela) está muito velho(a)***

***para isso*** Embute a ideia de que a pessoa idosa é um ser fraco, cansado e frágil. A pessoa idosa é vista como improdutiva.



## ***Ele(a) é jovem de coração***

Expressa a ideia de que um coração velho não tem emoções, desvalorizando os sentimentos das pessoas idosas. Como se a emoção fosse um direito só dos jovens.

## ***Em vez de fazer crochê (tricô), está indo pro baile?***

Desconsidera as necessidades, desejos e vontade de uma pessoa idosa se divertir. É um preconceito baseado no clichê de que a vovozinha fica em casa feliz, de acordo com o imaginário de que a vida para ela se resume apenas a isso.

## ***Esse aí é mais velho do que a***

***fome*** Ditado popular. É muito comum ouvir frases comparativas à exclusão social, discriminatória à pessoa idosa.

## ***Está caducando / Velha(o) só fala besteira***

Considera que ser velho(a) é sinônimo de senilidade; é uma forma de desrespeito às opiniões e experiência de vida da pessoa idosa, desqualificando-a.

## **Está esquecido(a) por causa da idade**

Perder momentaneamente a memória faz parte da vida de qualquer pessoa. Não causa preocupação o fato de alguém de 20 anos não lembrar onde deixou as chaves ou não recordar do nome da namorada do amigo. Porém, se isso acontece com alguém que tem mais de 60 anos, atribui-se o fato à velhice. Outra expressão com o mesmo significado, também muito usada é “**Está ficando velhinha/o**”.

## **Está fazendo hora extra**

Expressa que a pessoa idosa já passou da hora de morrer, ou está velho demais. Também deixa subentendido que os velhos podem ser negligenciados nos tratamentos de saúde por não fazerem parte mais do processo produtivo.

## **Está querendo parecer mocinha (garotão)**

Expressão usada quando a pessoa não se comporta ou se veste de acordo com os estereótipos de uma pessoa idosa. Quando a pessoa idosa é jovial, envelhece saudavelmente e é feliz, sofre esse preconceito idadista.

## **Está gagá**

Forma de desrespeito às opiniões e atitudes da pessoa idosa, pois considera que ser velho(a) é sinônimo de senilidade ou de mal de Alzheimer. Deslegitima o discurso e o comportamento da pessoa idosa.

## **Está velha(o) mesmo, deixa**

**para lá** É como se a pessoa idosa não devesse ser levada em conta; alguém cuja opinião ou ideias não têm importância. É como se a existência dele devesse ser ignorada.



## **Faz coisas do tempo de**

**Matusalém** Matusalém foi um patriarca bíblico e um personagem presente no judaísmo, no cristianismo e no islamismo. Foi um homem que viveu muito, segundo os escritos, 969 anos (Gênesis 5:25-27). Dizer que alguém é "tão velho quanto Matusalém" é uma maneira jocosa de dizer que alguém é muito velho. Tem conotação idadista, associando coisas de velho a algo antiquado.

## **Fica andando uma hora dessas, deveria estar dormindo / O que esse velho(a) faz na rua uma hora dessas?**

A ideia por trás desta afirmação é de que pessoa idosa deve, obrigatoriamente, dormir cedo e ficar em casa. Cerceia-se, assim, sua autonomia, seu direito de ir e vir e qualquer tentativa de socialização noturna.

## **Fique quieta(o), vai rezar, está perto de se encontrar**

**com Deus** Desrespeita a espiritualidade e religiosidade da pessoa idosa. Trata a finitude como uma ameaça.

## **Gente velha vive na idade do 'condor': é com dor aqui com dor ali...**

Frase dita como piada que embute a ideia de que a pessoa idosa é sempre uma pessoa doente e queixosa. Mesmo que ela possa ser mais suscetível a dores, isto não a determina.

## ***Homem velho, saco de azares***

Expressa que, ser velho, é viver só com problemas, especialmente para aquele que convive e cuida da pessoa idosa.

***Idoso é sempre mal-humorado*** Expressa a crença de que ser velho(a) é fator decisivo para se tornar uma pessoa triste e magoada.

## ***Idosos são solitários e dependentes***

Expressa a ideia de que a solidão e a dependência sejam prerrogativas da velhice. No entanto, a sensação de vazio e tristeza é mais comum do que se pode imaginar em qualquer faixa etária..



## ***Isso é coisa de idoso(a)***

Demonstra a discriminação da pessoa pela idade, que a pessoa está desgastada pelo tempo, está fora de moda. Demonstra a intolerância contra a pessoa idosa, quando, na realidade, em geral, muitas pessoas idosas se adaptam bem às novidades, inclusive tecnológicas.

***Isso é do seu tempo*** Desvaloriza e desrespeita a história e a experiência de uma pessoa pelo fato de ela falar e/ou estar saudosa de um tempo antigo. Toda vivência e saberes acumulados ao longo da vida podem e devem ser respeitados.

**Isso é papo de velha(o)** Desvaloriza e desrespeita a história e a experiência de uma pessoa pelo fato de ela falar e/ou estar saudosa de um tempo antigo. Toda vivência e saberes acumulados ao longo da vida podem e devem ser respeitados.

**Isso não é para uma pessoa da sua idade** Considera, que a pessoa idosa deva deixar de ser quem é, abrir mão de sua personalidade, gostos, atitudes, comportamentos e até vestimentas para se adequar a um modelo que seria o "certo" para quem tem mais idade.

**Já deu o que tinha de dar / Já está no lucro / Já passou da hora** Frases usadas para dizer que a pessoa idosa tem data de validade, que já deveria ter morrido, porque conquistou uma vida mais longa do que muitas outras pessoas.

**Lugar de velho(a) é em casa** A pessoa idosa é vista como alguém que deve apenas aguardar em casa a sua morte; como se estivesse no final da vida e devesse se isolar para não incomodar os mais jovens.

**Lugar de velho é na outra fila, aqui é a fila dos normais** Frase duplamente preconceituosa, humilhante e violenta ao se referir às filas de prioridade em bancos, supermercados etc. Essas filas existem para dar equidade a quem tenha necessidades específicas, tais como dificuldade de locomoção, saúde fragilizada etc.

## **Mais quero o velho que me ame do que o moço que me assombre**

Ditado popular. Compara o velho ao moço de uma forma reducionista. Coloca o velho em posição inferior ao moço.

## **Menino é para crescer e o velho para morrer**

Ditado popular. Afirmação excludente. Desconsidera todo o potencial das muitas velhices e seu direito à vida.

## **Moça com velho casada, como velha se trata**

Ditado popular. Demonstra o preconceito contra a união amorosa entre as diferentes gerações, desprezando seus valores afetivos. Sugere, ainda, que a jovem esposa deva ser tratada como velha.

## **Mulher velha que se casa com homem jovem é para demonstrar que ainda tem vida sexual**

Desqualifica a sensualidade da mulher idosa; que não pode demonstrar que tem vida sexual ativa. Seu desejo é negado. O corpo da mulher idosa não tem "sex appeal", ou seja, não tem o poder de atração, capaz de seduzir outra pessoa. O amor e o sexo não têm idade.

## **Mula velha, cabeçadas novas**

Expressa a ideia de que a pessoa velha é turrona, vive repetindo erros e só traz problemas e preocupações. Enquanto, como toda fase da vida, a velhice é marcada por desafios e oportunidades.



## ***Não acha que na sua idade está na hora de ficar bem quietinha, em casa?***

Expõe a ideia castradora de que, a uma pessoa idosa, só resta ficar em casa, abrindo mão de sua vida, e que ela deve renunciar ao convívio social e trabalho, aos anseios e aos sonhos.

## ***Não diga ao velho que se deite, nem ao menino que se levante***

Ditado popular. Atribui à pessoa idosa a preferência por dormir, em comparação à criança, que é muito ativa.

## ***Não há sábado sem sol, jardim sem flores, moças sem amores e velhos sem dores***

Ditado popular. Maneira idadista de relacionar o velho ao adoecimento. Exclui a pessoa idosa, nega seus valores e o que traz de positivo no seu envelhecer.



## ***Negro quando pinta tem três vezes trinta***

Frase que demonstra duplo preconceito, o de raça e o de idade. Expressa que a pessoa negra, quando começa a ter cabelos brancos, aparenta três vezes menos a idade que tem.

## ***Nessa idade, você deveria era estar cuidando dos netos***

Subentende-se que, aos avós, somente cabe a labuta para viabilizar o descanso e a diversão dos filhos. Como se a velhice, automaticamente, tirasse o direito de liberdade e diversão dos que envelhecem.

## **No velho e no menino, o benefício é perdido**

Ditado popular idadista duplamente. Compara duas fases do ciclo de sua vida, a velhice e a infância, insinuando que a pessoa idosa – assim como a criança – é um ser improdutivo e incapaz de realizar qualquer ação benéfica.

## **O amor no velho traz culpa, mas no mancebo, fruto**

Ditado popular. Indica que as relações amorosas das pessoas idosas são inúteis, provavelmente por não poderem gerar filhos.

## **O moço, por não querer, e o velho por não poder, deixam as coisas a perder**

Ditado popular. Expressa a inutilidade produtiva da pessoa idosa.

## **O que leva velho para frente é topada**

Ditado popular. Expressa que a pessoa idosa só é motivada à base de pressão, seja física ou emocional. Frase que remete à violência contra a pessoa idosa.

## **O velho a estirar e o diabo a enrugar**

Ditado popular. Embute que o avançar da idade seja algo ruim (coisa do demônio). A não aceitação das rugas e dos sinais do envelhecimento faz parte da cultura ocidental, denotando um idadismo estrutural.

## ***O velho e o forno pela boca se***

***esquentam*** Ditado popular. Refere-se de forma desrespeitosa à pessoa idosa, inferindo que ela só serve para comer, assim como o forno só é útil para cozinhar.

## ***Olha! A velha caiu, levantou e ninguém viu!***

Demonstra a invisibilidade da pessoa idosa. Frase que traz embutida a violência da negligência em relação à pessoa idosa.

## ***Panela velha é que faz comida boa***

Ditado popular. Objetificação da pessoa idosa. Expressão que determina que a experiência de vida, de muitos anos, seja fator determinante para suas boas práticas, inclusive sexuais.

## ***Papagaio velho não aprende a falar***

Ditado popular. Transmite a ideia de que uma pessoa idosa não possui competência para aprender algo novo, planejar seu futuro e transformar sua vida.

## ***Para a senhora eu tenho esmalte***

***clarinho*** Frase usada por manicures, limitando o uso do que se considera adequado a uma pessoa idosa. Não leva em conta sua personalidade, impedindo a autonomia da cliente.

## ***Para sua idade, essa roupa está ridícula***

Demonstra uma forma autoritária de impedir a verdadeira expressão de uma pessoa, somente por causa da idade dela, sem considerar sua personalidade, gostos e desejos.

## ***Pare de falar como se fosse um***

***velho*** Frase dita para uma pessoa que está fazendo algum tipo de reclamação. Considera que toda pessoa idosa só faz reclamar e a frase ainda serve para deslegitimar qualquer demanda de uma pessoa idosa.

## ***Parece um(a) velho (a)***

Demonstra preconceito, indicando que parecer velho – na forma de falar, de se vestir, de agir – é ruim, tem conotação negativa, desvalorizando hábitos e costumes adquiridos ao longo da vida.

## ***Perde-se o velho por não poder e o moço por não***

***saber*** Ditado popular. Indica a ideia preconceituosa de que o velho está sempre sem condições para aproveitar as oportunidades, enquanto que, o jovem, as perdem por não as identificarem.



## ***Por que essa 'vêia' não morre de uma vez?***

Expressa desprezo a um ser humano de idade avançada, quando as opiniões, atitudes ou comportamentos dessa pessoa incomodam.

## ***Procura teu lugar, velha. Te olhas no espelho, já estás***

***deuendo à morte*** Despreza a imagem física de uma mulher velha, exigindo uma beleza juvenil. Significa, ainda, que uma pessoa idosa não pode dar opiniões ou expor ideias.

**Quando a pessoa fica velha, se torna afoita, autoritária e 'amostrada', sempre querendo**

**aparecer** Embute a ideia de que a pessoa idosa queira impor sempre suas opiniões como forma de se exhibir.

**Que coisa feia, uma mulher velha ser enxerida!**

Considera que a pessoa idosa não deve, por conta da idade, dar sua opinião, ou se interessar pelos mais diversos assuntos. No Estado de Pernambuco (NE), se usa também a expressão "ser enxerida" para alguém que se insinua de forma insistente para o sexo oposto.

**Queda de velho não levanta poeira**

Ditado popular. Expressa que, ser velho, é sinônimo de fragilidade e que, sofrer quedas, é algo normal, aceitável e que não deve nem trazer preocupação.

**Quem gosta de coisa velha é museu / Quem gosta de velho é cadeira de balanço (ou bengala)**

Ditados populares. Em geral, são ditos como brincadeira, como algo inofensivo. Mas são expressões preconceituosas, que revelam desrespeito contra a pessoa idosa.

**Quem gosta de velho é reumatismo!**

Ditado popular. Usado como brincadeira, não levando em consideração de que o reumatismo não acomete exclusivamente as pessoas idosas.



## ***Saúde de velho é muito***

***remendada*** Afirmação que atrela o envelhecer diretamente à doença. Como consequência, exclui e discrimina a pessoa idosa.

## ***Se o moço soubesse e o velho pudesse, nada haveria que não se fizesse***

Ditado popular. Compara as gerações, sendo que a figura da pessoa velha é apresentada como um ser incapaz, desconsiderando sua experiência de vida.

## ***Se velho, torna a engatinhar***

Ditado popular. Denota ideia de retrocesso e de que a velhice é sinal de dependência e inutilidade.

## ***Seu tempo já passou, você não tem mais idade pra fazer isso (viajar e passear)***

Além de humilhar, essa frase isola a pessoa idosa, penalizando-a com a impossibilidade de continuar a usufruir das atividades prazerosas, que remetem ao bem-estar independentemente da idade cronológica.

## ***Só vai velho àquele lugar***

Demonstra a intolerância contra as pessoas idosas, estigmatizando os locais que são frequentados por elas. Estabelece a ideia de guetos.

## ***Sua fila é lá***

Frase dita quando uma pessoa idosa está em uma fila que não é a preferencial. É como culpar essa pessoa idosa por uma fila ser maior ou mais demorada.

## ***Talvez você queira ir ao bingo***

Insinua que uma diversão possível, talvez a única, para uma pessoa idosa, é jogar bingo. Também subentende a ideia de querer se livrar, ainda que temporariamente, da presença dessa pessoa.

## ***Toda mulher, depois dos 50 anos, se torna loira***

Expressa a ideia de que toda mulher que clareia os cabelos é para esconder os cabelos brancos, como se ela não pudesse escolher a cor que desejar para seus cabelos em qualquer idade.

## ***Todo velho(a) é encenqueiro(a)***

Associa genericamente uma característica depreciativa a todos os velhos. É uma forma clara de idadismo e rancor em relação à pessoa idosa.



## ***Tu és bem bonita para uma pessoa dessa idade / Você ainda está bonita para a idade que tem***

De forma muito direta, adota a beleza física como condição exclusiva das pessoas jovens, reforçando o estereótipo de que velhice é sinônimo de feiura.

## ***Uma velha querendo ser nova, nem***

***se enxerga*** Discrimina a pessoa idosa, demonstrando que ela está fora de moda por apresentar traços joviais. Julga inadequado o seu comportamento.

## ***Vai pra casa sua velha, fica***

***atrapalhando a rua*** Expressa que a pessoas idosa não deve ocupar o espaço público. Ela é vista como um empecilho para a livre circulação dos demais.

## ***Vai pro tanque lavar roupa, sua velha***

Frase muito ouvida em discussões no trânsito. Temos, aqui, os preconceitos de gênero e idade juntos. Restringe o papel da mulher às tarefas domésticas, que devem ser executadas mesmo quando são idosas.

***Velhice é um mal desejado*** A afirmação leva ao entendimento de que envelhecer é um mal e não uma etapa da vida. E também indica que a velhice deve ser desejada, já que a outra alternativa é morrer.

***Velha só dá trabalho: fala besteira, come e dorme*** Desqualifica a velhice e reforça a humilhação de quem envelhece necessitando de cuidados.

***Velho acorda cedo, não tem nada pra fazer e vem encher os ônibus*** Tira o direito da pessoa idosa de ir e vir, confinando-a a sua casa, como se ela fosse a responsável pela superlotação no transporte público.

***Velho é como carro velho: conserta uma coisa, quebra outra*** Concebe a pessoa idosa como um ser frágil, cercado de mazelas e ainda a compara a um objeto.

## ***Velho é como panela, rede e balaio, só se acaba pelos fundos***

**fundos** Ditado popular. Transmite o sentido de comparação entre objetos e o velho, colocando-o numa situação delicada e expondo a possível fragilidade de sua saúde.

## ***Velho é igual ao pé de bananeira que já deu cacho***

Comparação da pessoa idosa com o momento de se eliminar uma bananeira que, quando adulta, não dará mais frutos. Refere-se à suposta inutilidade da pessoa idosa.

## ***Velho e menino é tudo igual, só fazem o que não presta***

Frase dita como brincadeira inofensiva. É uma expressão que, além de infantilizar a velhice, trata a pessoa idosa como um ser incapaz e que necessita de cuidados constantes e até mesmo de punição.

## ***Velho jovem nem liga para a idade que tem***

Apesar de ser uma tentativa de elogio, esta frase embute o preconceito baseado na idade.

***Velho não anda, velho dorme*** Embute a ideia de que a pessoa idosa é um ser fraco, cansado, frágil e improdutivo.

## ***Velho não se senta sem "ui!", nem se levanta sem "ai!"***

Ditado popular. Frase de gozação, que coloca a pessoa idosa no estado doentio, acompanhado de dores e inutilidade.

**Velho(a) não tem nome, basta chamá-lo(a) por velho(a)**

Expõe a ideia de que, ao se tornar velho, o indivíduo, automaticamente, perde, além da sua identidade, a dignidade para viver à luz dos seus direitos como cidadão.

**Velho(a) ou é desnecessário ou improdutivo**

Afirma a incapacidade da pessoa, somente por ser velha, para realizar tarefas e continuar vivendo.

**Velho(a), procura o teu lugar** Significa que o idoso não tem sua independência e autonomia respeitadas e deve ser confinado "ao seu espaço".

**Velho, quando vê uma mulher bonita, fica mais contente do que mosquito no lixo**

Frase de gozação, indicando que a pessoa idosa não tem legitimidade para apreciar o belo e mesmo ter desejos. Pessoas idosas não se tornam seres assexuados; não se pode negar a sexualidade na velhice.

**Velho que não adivinha não vale uma sardinha**

Ditado popular. Supõe que a pessoa idosa não tem utilidade na vida, não possui valor algum, dever ser excluída do contexto social.

**Velho sabido não despreza conselho**

Ditado popular. Expressão que parte da ideia de que velho sempre rejeita conselho, que é teimoso e turrão.



## **Velho(a) só enche o saco**

Deslegitima a fala e a manifestação de atitudes e comportamento da pessoa idosa. E demonstra intolerância.

## **Velho(a) só serve para cuidar de netos**

Coloca a pessoa idosa em uma condição de inutilidade para a vida social. No entanto, paradoxalmente, destina ao(à) velho(a) uma tarefa de grande responsabilidade, que é cuidar de crianças, seus netos.

## **Velho? Só vinho, perfume, dinheiro e viúva rica**

Ditado popular. Desqualifica as pessoas velhas e as mulheres viúvas pobres.



**Velhos(as) são trapos** Comparar as pessoas idosas com os panos velhos, colocando-as em estado de total decadência física e moral, desconsiderando toda a potencialidade das muitas velhices.

## **Vó, você não sabe o que está falando!**

Nega à pessoa idosa o direito de fala e de participação.

***Você ainda trabalha! Mas já tem tempo para se aposentar! / Vai se aposentar / Vai aguentar ficar em casa sem fazer nada?***

Frases que demonstram a ideia de que as pessoas idosas tenham prazo de validade para exercer atividades laborais.

***Você consegue fazer isso com essa idade?***

Frase de admiração que expõe a ideia de que a idade limita a pessoa idosa e a considera incapaz.

***Você deve ter sido muito bonita(o)***

Embora a frase passe, aparentemente, uma certa admiração por traços de beleza que vêm na pessoa idosa, o subtexto diz que a idade torna a pessoa feia.

***Você deveria colorir seus cabelos, os brancos a envelhecem***

Supõe que mulher que não esconde os brancos de seus cabelos demonstra uma aparência de falta de cuidados e baixa autoestima. A mulher idosa, que prefere demonstrar as marcas da sua idade, nem sempre é bem aceita.

***Você dirige muito bem, apesar da idade***

Expressão que traz incutida a visão de incapacidade das pessoas idosa. É ressaltada pela palavra 'apesar', que ratifica e reforça o preconceito.

***Você é inútil***

Entende a pessoa idosa como ser dependente e incapaz. Faz com que as pessoas idosas se sintam inferior às outras, como um fardo para a sociedade.

## ***Você é velho(a) para isso / Você não tem mais idade para isso***

Entende a pessoa idosa com data de validade para certos comportamentos, hábitos, atividades e vestimentas.

## ***Você é um(a) velho(a) de coração jovem***

Mesmo com um sentido supostamente elogioso, essa frase é bastante preconceituosa em relação à pessoa velha, por negar possibilidades positivas durante o envelhecimento.

## ***Você está dançando com essa idade?***

Procura circunscrever a pessoa idosa a uma falsa ideia de que ela não possa dançar por causa da idade, ou igualmente porque não teria mais condição física ou mental para isso. Ou, ainda, que a idade apaga seus gostos da juventude.

## ***Você está linda para sua idade!***

Frase que pressupõe que a beleza esteja apenas associada à juventude, ao viço da pele.

# **DEPOIMENTOS**

*de pessoas idosas  
que foram  
vítimas de idadeismo*

*"Sempre usei cabelo preso, (tipo rabo de cavalo), era comum ouvir: 'Está parecendo uma velha'. Quando cortei, ouvia: 'Agora sim, está parecendo que tem 50 anos, só falta pintar os cabelos'".*

Aliete Pinto da Silva Pereira - 72 anos

*"Voltei a estudar (aos 69 anos) e escuto: 'Estás estudando? Para quê, se já estás perto de morrer?'. Canto em festas e ouço: 'A senhora não tem vergonha de estar em um palco com essa idade?'"*

Cícera Maria Arante Ribeiro - 69 anos

*"Ouvi de um jovem: 'Pastoril (uma dança regional de Pernambuco) é coisa de gente jovem e não de velho'".*

Cremilda - 70 anos

*"Ouvi de um jovem: 'Se eu pudesse, mataria todos os velhos'".*

Elza Correia - 63 anos

*"Sempre falam: Só quer ser nova; procura teu lugar, lugar de velha'".*

Lúcia Rodrigues de Góes - 66 anos

*"Vou comprar uma moto e escuto: 'Vai comprar uma moto, nessa idade?', 'Tem carro, para que moto?', 'Chegou a veinha hippie', 'Que veinha enxerida' ou ainda 'Que veinha virada'".*

Maria da Conceição Amorim - 61 anos



*"Uso bermudinha, tênis e camisetinha e comentam: 'Olha como ela está boyzinha'".*

Maria de Fátima Dias Pereira - 63 anos

*"Uso roupas despojadas e escuto: 'Usando roupas de mocinha'".*

Maria de Jesus Pedroso Silva - 78 anos



*"Dirijo e escuto dos vizinhos: 'Está na hora de ficar em casa, para que uma velha sair dirigindo?'".*

Maria José de A. Melo - 73 anos

*"Uso o aparelho auditivo, mas às vezes esqueço de colocá-lo e sou chamada de 'velha mouca (surda)'".*

Maria José Félix - 74 anos

*"Uso meu cabelo branco, mas já pinte e escutava: 'Para que pintar esse cabelo? Não precisa mais'".*

Maria José da Silva Paz - 58 anos

*"Uso roupa de ginástica, as pessoas me olham diferente e dizem: 'Isso não é roupa velha.' Participo da natação (competição) e escuto: 'Olha aí, a velha sabe nadar' ou 'Olha o maiôzinho dela'".*

Maria José da Silva Costa - 66 anos

*“Escuto: “Olha para isso, uma velha saindo com roupa de alça, está querendo ser jovem”.*

Maria Marta Salgado - 79 anos

*“Fui tirar habilitação: ‘A senhora com essa idade, tão velha, tirar a habilitação!?’”.*

Maria Valdete A. M Gomes - 58 anos

*“Eu mesma repito: ‘Tenho 76 anos, mas tenho a cabeça de jovem de 30’. Sempre escuto: ‘Andas sempre chique e combinando...’”.*

Zita Maria da Silva Leal - 76 anos



# Contribuíram generosamente para enriquecer este Glossário:

## PARCEIROS DO GLOSSÁRIO

- Prefeitura do Recife – Gerência da Pessoa Idosa: Gerente – Cora Cacilda Medeiros.
- Conselho Municipal de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa do Recife – COMDIR.
- Universidade Federal Rural de Pernambuco - Núcleo de Envelhecimento, Velhice e Idosos da UFRPE, coordenado pela Profa. Dra. Nayana Pinheiro Tavares (Recife-PE).
- Casa Vovó Bibia de Apoio à Família (PE) - Maria Aparecida Araújo Brito de Andrade e Ziuna da Costa Cirne.
- Prefeitura de São Paulo – Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania – Coordenação de Políticas para Pessoa Idosa – Coordenador: Renato Souza Cintra e equipe: Alessandra Gosling, Tina Cruz e Suzana Rosa. Diretora do Departamento de Educação em Direitos Humanos - Renata Mie Garabedian e equipe: Tayná Rodrigues Salviano.
- Grande Conselho Municipal do Idoso de São Paulo – Presidente: Maria Aparecida Cruz de Souza.
- Movimento Atualiza – Marília Sanches e equipe.

## SÃO PAULO

- Prefeitura de São Paulo
  - Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania - Polo Cultural da Terceira Idade.
    - Oficina de Memória do Polo Cultural da Terceira Idade. Coordenador: Professor Eliseu Marino.

- Grupo WhatsApp Solidário Polo – Coordenadora: Tina Cruz
- Turma de alunos do curso de Psicologia da Faculdade UNINOVE na Oficina de Atividades Cognitivas do Grupo WhatsApp Solidário. Coordenadora: Professora Leila Thomazetti.
- Grande Conselho Municipal do Idoso

## PERNAMBUCO

- Prefeitura Municipal do Recife
  - Coordenação Colegiada do COMDIR – Conselho Municipal de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa do Recife.
  - Participantes de Grupos de Convivência de Pessoas Idosas do Recife: Amara Vital – Sindsprev, Conceição Souza – Fazendo Arte , Edneide Maria Costa de Paula – Sorriso Alegre Iesa , Jacira Pontes – Geraldão / Paz e Amor, Lenira Soares da Silva – Fazendo Arte de Dois Unidos, Lúcia de Fátima Lucena – Associação Monsenhor Gilberto Carneiro Leão, Lúcia Rodrigues de Góes – Fazendo Arte de Dois Unidos, Luciene da Silva Santos – Fazendo Arte de Dois Unidos, Maria Alice da Costa – Sorriso Alegre, Maria de Fátima da Silva – Fazendo Arte , Maria do Carmo Feliciano – Fazendo Arte de Dois Unidos, Maria José da Silva Araújo - Fazendo Arte de Dois Unidos, Maria de Lourdes Rocha – Força e Garra, Mirian Belmiro de Freitas – Paraíso do Progresso e Vera Nunes Silva - Alegria de Viver Sancho Bido Krause.

- Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE
  - Todas as pessoas idosas que participaram através do contato feito pelo Núcleo de Envelhecimento, Velhice e Idosos da UFRPE, coordenado pela Profa.Dra. Nayana Pinheiro Tavares (Recife-PE).
  - Todas as pessoas idosas que participam do Programa Idosos em Movimento Futuridade (PIM), coordenado por Maria da Conceição Amorim de Azevedo - Secretária Executiva da Secretaria da Mulher (Limoeiro -PE) : Aliete Pinto da Silva Pereira , Cícera Maria Arante Ribeiro , Creusa da Silva Oliveira, Maria de Fátima Dias Pereira, Maria José da Silva Costa , Creusa da Silva Oliveira, Maria Valdete A. M Gomes , Maria Marta Salgado, Maria José de A. Melo, Maria de Jesus Pedrosa Silva , Maria José da Silva Paz , Maria José Félix Trajano , Maria da Conceição Amorim e Zita Maria da Silva Leal.
- Participantes do PAISI (Programa de Atenção Integral à Saúde da Pessoa Idosa-UFRPE). Participaram também ex-atletas de voleibol e atletas master: Ana Claudia Ramos, Ana Luiza Vieira, Cremilda, Déalúcia, Denise, Denise, Deir, Elza Correia, Emília, Eugênia, Isabel, Kika, Lindalva, Maria Amélia, Mariano , Marta, Patrícia, Prazeres Accioly, Rosângela e Vera.
- Casa Vovó Bibia de Apoio à Família. Colaboração das pessoas idosas que participam da Casa.

## **COLABORADORAS**

Daniela Reis (SP), Ivone Pereira da Silva (SP), Karen Garcia de Farias (RS), Luanna Roteia (MG) Sandra Regina Gomes (SP) e Silvia Triboni (Portugal).

## **EXPEDIENTE**

### **Realização da Longevida Consultoria**

**Edição Eletrônica | Dezembro 2021 | 1ª Edição | Distribuição Gratuita**

Sandra Regina Gomes – Coordenadora Geral do Glossário

Claudio Roberto Marques – Jornalista Responsável (MTB 15.563)

Katia Fonseca – Revisão (MTB 15.976)

Katia Brito – Apresentação e Assessoria de Imprensa (MTB 41.797)

Karen Garcia de Farias – Articulação e Produção do evento de lançamento

Silvia Triboni – Articulação e Divulgação

Luanna Roteia – Contribuição Técnica

PNZ Comunicação – Design Gráfico



# Apoio



*Idealização*



**Longevida**

CONSULTORIA NA ÁREA DO ENVELHECIMENTO

-  [longevidaconsultoria](#)
-  [longevidaconsultoria](#)
-  [longevida](#)
-  [contato@longevida.org.br](mailto:contato@longevida.org.br)
-  [longevida-consultoria](#)
-  [11 992156734](tel:11992156734)
-  [www.longevida.org.br](http://www.longevida.org.br)