

REFLEXÕES ACERCA DOS OBJETIVOS DAS UNIVERSIDADES ABERTAS

CINTHIA LUCIA DE OLIVEIRA SIQUEIRA (AUTORA)

Docente na Universidade Estadual do Centro Oeste - UNICENTRO cinthiasiqueira@unicentro.br

JOÃO BATISTA MARTINS (ORIENTADOR)

Docente na Universidade Estadual Paulista - UNESP-Assis jbmartin@sercomtel.com.br

Pesquisa de doutorado financiada pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES.

RESUMO

Este texto faz parte de uma pesquisa de doutorado na qual estudamos um grupo de idosas participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI). Por meio de uma pesquisa participante, cujo foco de observação e intervenção voltou-se ao potencial imaginativo, inventivo e criativo das estudantes, o objetivo foi desconstruir a ideia de UATI enquanto um espaço destinado a salvar as pessoas mais velhas da solidão, abandono ou mal estar. O registro da vivência com as estudantes foi realizado por meio de um diário de campo e, entrelaçado ao que se vivia no campo, construímos alguns questionamentos sobre os paradoxos que encobrem a longevidade, bem como, reflexões acerca dos serviços que são oferecidos às pessoas de mais idade, em especial, nas universidades abertas. Ao que concluímos que, diferente de uma lógica de ensino hierárquica que prescreve modos de pensar e se comportar, a UATI pode se constituir enquanto contexto privilegiado para a construção e vivência de novos/outros possíveis – contribuindo para que pessoas idosas descubram a si mesmas, seus impulsos e motivos mais singulares e não os ditados por uma generalizada (e equivocada) condição.

Palavras-chave: Universidades abertas, Envelhecimento, Velhice.

INTRODUÇÃO

O processo iniciou quando fui convidada a lecionar as disciplinas de literatura e teatro na universidade aberta. O convite chegou através de um telefonema da coordenadora do programa. Comentou que eu havia sido indicada pela coordenadora de graduação do curso de pedagogia da mesma instituição e que a referência era a de que eu, apesar de não ser formada em letras ou teatro, tinha afinidade com a palavra e com o palco.

Iniciado meu trabalho na UATI era chegada a estação de entrar em contato com este mundo, fosse em sala de aula ou em leituras que colecionei a fim de conhecer as iniciativas que aconteciam no Brasil e em outros países.

Encontrei inúmeros artigos, dissertações e teses que discorriam sobre o tema. Antes de arriscar o salto de ponta, realizei leituras esparsas a fim de experimentar a temperatura com os dedos dos pés. Acontece que, na desconfiança, acabei desequilibrando e afundei na água - saturada de termos como resgate da autonomia, da autoestima e da cidadania, busca por qualidade de vida, saúde, envelhecimento ativo/bem-sucedido, reinserção social.

Nos textos explorados, chamou atenção a insistência em subentender a pessoa idosa como portadora de avaria e a necessidade de compensação por algo que perdera, o que, segundo Lúcia Palma (2000) fez com que as UATIs, desde suas primeiras manifestações, assumissem o compromisso de tirar as(os) longevas(os) do isolamento e tivessem como seu maior objetivo a revisão dos estereótipos e dos preconceitos associados à velhice em busca de um envelhecimento denominado bem-sucedido.

Estes apontamentos incitaram questionamentos sobre a possibilidade de avaliar/definir/predizer o sucesso ou o fracasso do processo de envelhecer e sobre a concordância ou não a respeito do que seria um envelhecimento bem-sucedido.

Outras(os) autoras(es) se fizeram as mesmas questões – haveria consenso sobre o que é envelhecer bem e sobre qual a contribuição das UATIs neste sentido?

Para Ilka Nicéia D'Aquino Oliveira Teixeira e Anita Liberalesso Neri (2008) "não há definição consensual de envelhecimento bem-sucedido.

Os termos envelhecimento ativo, robusto e bem-sucedido são usados de maneira indiscriminada para explicar o processo de envelhecer bem” (TEIXEIRA; NERI, 2008, p.1). Segundo as autoras, o componente mais importante para se avaliar o sucesso do envelhecimento é o bem-estar subjetivo, uma vez que a percepção pessoal da pessoa idosa oferece “a possibilidade de definir envelhecimento bem-sucedido como uma meta pessoal, continuamente modificada no curso de vida” (TEIXEIRA; NERI, 2008, p. 4).

Isso porque, no entender das autoras, podemos definir o tal sucesso a partir de uma avaliação estritamente biológica e, nesse sentido, estariam em desvantagem pessoas que não gozam de boa saúde. Por outro lado, podemos pensar que o sucesso está na possibilidade de manutenção de afeto e vínculos, no engajamento social ou na atitude positiva perante a vida, o que independe da integridade física, mas também predizem sucesso x fracasso.

Rowe e Khan (1997) e Glass (2003) preconizam que o envelhecimento bem-sucedido precisa ser discutido sob a perspectiva biomédica e psicossocial de maneira que uma complemente a outra. Partindo desta premissa, poderíamos traçar uma série de combinações entre um estado físico e outro psíquico que resultam ora em situações passíveis de mudança, ora em situações inerentes ao destino biológico do corpo ancião e, por este motivo, resignadas ao malogro.

Sobre isso, Teixeira e Neri (2008) criticam justamente o pressuposto de que “o envelhecimento bem-sucedido tem valor superior à velhice típica, com declínio normativo na capacidade funcional” (TEIXEIRA e NERI, 2008, p.9), uma vez que, “a referência é uma capacidade funcional excepcional que seria privilégio de poucos em idade avançada, gerando o equívoco de que as condições de doença e dependência representam marcadores de fracasso” (TEIXEIRA; NERI, 2008, p. 9).

Matilda White Riley e John W Riley Jr. (1994) complementam com a ideia de que para haver um envelhecimento bem-sucedido devem ser observados aspectos ambientais, sociais e históricos os quais são responsabilidade não do indivíduo, mas da sociedade.

De forma geral, Colin A. Depp e Dilip V. Jeste (2006) concordam que não há um consenso sobre o que seria um envelhecimento bem-sucedido e questionam a forma como o mesmo é avaliado – objetivamente, subjetivamente ou de ambas as formas. Para os autores, o

próprio termo “bem-sucedido” é arriscado porque pressupõe a dicotomia sucesso/fracasso. Da mesma maneira, Willian Strawbridge et al. (2002) recriminam o vocábulo por transportar a ideia de competição entre vencedores e perdedores o que evidencia a visão dicotômica da vida, porque, ao prescrever o sucesso, reconhece o fracasso como inerente ao corpo envelhecido.

Concordamos que o termo é inapropriado, especialmente porque guarda a concepção do tudo ou nada no lugar da continuidade e das ambiguidades, essas sim, inerentes ao curso da existência, além disso, prescreve condutas e condições que, ao invés de proporcionarem o aclamado bem estar, contribuem para a sensação de insatisfação e insuficiência àqueles que não se adequam à receita do bolo de confeitaria.

Se seguimos nas leituras e, ao lado de envelhecimento bem-sucedido, encontramos outros temas recorrentes nos textos que abordam os intentos das UATIs como a ideia de integração da pessoa idosa à sociedade e o propiciar de melhor qualidade de vida aos que envelhecem.

Como expressa Cilene Swain Canôas (1991), “a universidade aberta da terceira idade surge como proposta de integrar o idoso à sociedade” (p.45). De forma semelhante, Mariúza Peloso Lima (2001) sugere que para se ensinar a pessoa idosa é necessária uma pedagogia específica a fim de “garantir a reforma do pensamento e para que os idosos desenvolvam pensamentos não só para sobreviverem, mas, sobretudo, para conquistarem com autonomia, melhor qualidade de vida”. (LIMA, 2000, p.143) – o que, a nosso ver, implicaria em monitoria e tutela das(os) longevas(os).

Sobreviver seria viver apesar de, ou resistir ao efeito da velhice; melhor qualidade de vida pressupõe preexistir a pior. A velhice é colocada em desvantagem e a pessoa idosa como a segregada, a desinserida, principalmente quando se entende que a “a educação de idosos tem como objetivo dar-lhes condição de gerir e cuidar de forma equilibrada, autônoma e produtiva do cotidiano de suas vidas, o que significa reintegrá-los à sociedade”. (SOBRAL, 2001, p.88).

Keneth Camargo e Renato Peixoto Veras (1995), há décadas, já anunciavam essa tendência das UATIs ao afirmarem que elas tinham o objetivo de “contribuir para reduzir o isolamento e a solidão dos idosos e reintegrá-los à sociedade, resgatando sua cidadania e sua

participação na produção de novos valores, bem como atuar na redefinição de imagens da velhice e do envelhecimento" (CAMARGO; VERAS, 1995, p. 119).

Poderíamos citar aqui diversos outros textos que apontam o resgate da cidadania, a reinserção social, a realização pessoal da pessoa idosa, o bem estar, a promoção da saúde, a velhice bem-sucedida e, principalmente, a qualidade de vida como objetivos fundamentais da educação continuada na terceira idade.

Para Tótora (2015), "envelhecer bem e com qualidade de vida tornou-se um lugar comum, um clichê repetido à exaustão" (TÓTORA, 2015, p.66) - ladainha que igualmente nos incomodou. Segundo a autora, tal enunciado, independentemente de sua cientificidade, "engendra inúmeros dispositivos de controle, não somente dos velhos, mas do modo de vida de toda a população, com base na alegação de uma vida saudável" (TÓTORA, 2015, p.66). A mesma autora relaciona o slogan da busca pela qualidade de vida com a expressão de um corpo de "vivências medrosas, desejosas de conforto, entretenimento e bem estar bastante dispendiosos, porém muito lucrativos para as indústrias da saúde e do lazer" (TÓTORA, 2015, p.105).

Não discordamos de que exercer a cidadania, a autonomia, entre outros, é de suma importância – em qualquer idade. O que intriga é a colocação da pessoa idosa como alguém que carece de tais atributos e que necessita da universidade para resgatar o que foi arruinado, como se esta detivesse um poder extra e superior – "favorecendo a aquisição de conhecimento que busque atuar individual e coletivamente pela promoção da qualidade de vida e valorização do idoso, reduzindo a morbidade e ampliando aspectos de autocuidado" (ANNES, et al., 2016, p.3).

O que as estudantes da UATI em que eu lecionava demonstravam em aula contestava a ideia de morbidade. Ao contrário de um lugar para a salvação, a universidade se apresentava como palco de encenação e declamação de possibilidades. Havia nelas vida inacabada e não recomçada. Havia continuidade e não manutenção; conquista no lugar de redenção. É o que defende também Brandão (2010) na apresentação do texto de Monteiro (2010) - "o desejo e a capacidade de aprender e refletir permanece, mesmo com o passar dos anos, confrontando o preconceito que indica que essas potencialidades declinam com o envelhecimento" (MONTEIRO, 2010, p.59).

Porém, no contrafluxo da percepção desta autora, grande parte dos textos apontam que “o grupo de convivência [...] dá novo sentido para a vida daquela que antes se sentia sozinha e sem muitas expectativas” (BULSING et al., 2006, p.11). Para Annes et al. (2017), por exemplo, os grupos de terceira idade surgem como estratégias de inserção das pessoas idosas na sociedade e representam uma rede de apoio social que propicia a interação entre as gerações, troca de experiências, atividades diversas, “afastando problemas como depressão, solidão e abandono, além de despertar a consciência do envelhecimento saudável” (ANNES et al., 2017, p.1499). De acordo com a autora, estes grupos contribuem “para minimizar os sintomas depressivos, tendo em vista que essa participação torna-se uma ocupação, um compromisso na vida do idoso, ampliando seus laços de amizade e beneficiando-os com a troca de conhecimento” (ANNES et al, 2017, p.1506).

Sabemos ser fato a solidão de algumas pessoas na velhice, mas não todas e nem apenas elas - há crianças, jovens e adultos solitários. No grupo estudado, existe o contraponto das pessoas que, convivendo com muitas pessoas ao longo de toda a vida, vez ou outra desejam e desfrutam o estar só. Algumas ainda trabalham, fazem parte de instituições filantrópicas, reúnem-se com amigas, moram com familiares... E, apesar de não estarem a sós, participam da UATI, ou, a despeito de viverem sozinhas, não aparentam depressão.

Há sim idosas (não poucas) que se queixam da solidão e que referem ser a universidade uma oportunidade que encontraram para fazerem amizades e dar novo sentido à vida que andava meio sem sal nem miragem, mas essa condição não é regra, tampouco atributo exclusivo deste período da vida – portanto, não poderia servir de justificativa às UATIs.

O que nos brada cuidado é a generalização, a repetição do discurso homogêneo que encapsula a pessoa idosa em um estereótipo que ela abraça e os grupos de terceira idade reafirmam. Neste sentido, o objetivo de nosso trabalho é desconstruir a ideia de UATI enquanto um espaço destinado a salvar as pessoas mais velhas da solidão, abandono ou mal estar. No lugar de redenção, acreditamos que as universidades abertas podem ser palco de deslocamentos, potência e criação - impulsionados pela vivência grupal, por novos embates, novos conflitos, outras formas de ser e estar no mundo.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa participante em que a pesquisadora, e também professora de literatura e teatro da UATI, acompanhou um grupo de 24 mulheres no período de 2 anos.

O diário de campo foi o instrumento eleito para registrar e sistematizar nossas observações e reflexões, essencialmente porque, como concordam algumas(uns) autoras(es), ele “tem sido empregado como modo de apresentação, descrição e ordenação das vivências e narrativas dos sujeitos do estudo e como um esforço para compreendê-las” (ARAÚJO et al, 2013, p.54).

Desde os primeiros encontros com as estudantes realizamos anotações em caderno que não seguiram uma lógica cronológica, ou seja, não foram realizadas sistematicamente após cada encontro e tampouco registrou-se todos os encontros. É que alguns não suscitaram reflexões importantes, outros, fartavam de episódios significativos. Havia situações que pululavam à mente em momento posterior - chegavam de imprevisto, quando o sentido vinha à tona - sabe lá por qual razão. Deixamos nos levar pela presença (ou não) dos sentidos, porque acreditávamos que o que ficava era o que significava.

Adjacente às anotações descritivas das situações vivenciadas, eram registradas no diário reflexões provenientes de encontros com o orientador, com outras(os) autoras(es), comigo mesma, as quais nortearam a condução da pesquisa e dos próprios encontros. Para este trabalho, fizemos um recorte na pesquisa e ressaltamos questões a partir de textos que discorrem sobre os objetivos das universidades abertas, os quais são contrapostos a reflexões e vivências com duas idosas - Serafina e Celina.

Vale ressaltar que a pesquisa foi submetida ao comitê de ética e recebeu parecer consubstanciado favorável registrado na plataforma Brasil sob o número 3.521.078.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme comentamos na introdução, os programas voltados às pessoas idosas parecem carregar a crença de que a velhice é,

inevitavelmente, acompanhada de solidão, depressão e abandono e que, portanto, os serviços prestados a esta população precisam estar atrelados a ações de reintegração social. Além deste fator, observamos que alguns programas também se mostram implicados na tarefa de manter a "capacidade funcional" da(o) longeva(o) a fim de prevenir sua degeneração e consequente isolamento social.

De acordo com alguns estudiosos¹, o treinamento cognitivo tem impacto positivo em diferentes dimensões do capital psíquico - nas habilidades cognitivas de adquirir e utilizar formas de conhecimento (criatividade, curiosidade e motivação para aprender), na capacidade de estabelecer vínculos interpessoais (inteligências emocionais) e nas capacidades emocionais de desenvolvimento de projetos, superando obstáculos (autoestima).

Para Veras (2003) o envelhecer está atrelado à saúde, "no sentido de promover maior acesso a cuidados médicos, estimulando comportamentos saudáveis e atividades mentais e cognitivas para a prevenção de doenças, como o Mal de Alzheimer" (VERAS, 2003, p.16). Segundo a autora, a escolaridade tem relação direta com a capacidade funcional da pessoa idosa, considerada "condição indispensável para garantir um envelhecimento com boa qualidade de vida" (VERAS, 2003, p. 16).

Kátia Silva Búfallo (2013) também percebe uma relação direta entre a educação e a "saúde mental" da pessoa idosa e afirma que "quanto maior o nível de escolaridade, mais difícil o desenvolvimento de quadros demenciais, como a doença de Alzheimer" (BÚFALLO, 2013, p. 208). De acordo com seus estudos, "indivíduos com baixa escolaridade apresentariam maior predisposição a desenvolver quadro demencial" (idem, p. 208).

Outros trabalhos fazem referência aos baixos índices de depressão e déficit cognitivo como privilégios das pessoas de mais idade que frequentam grupos de convivência e defendem que a gerontologia educacional tem funcionado como uma "oportunidade terapêutica sobre a memória, a concentração, a capacidade cognitiva, o aprendizado e a criatividade nos idosos" (Aguilar e Cachioni, 2008, p.114).

1 Casagrande, G.H.J.; Silva, M.F. e Carpes, P.B.M. (2013); Aguilar, L.H. e Cachioni, M. (2008).

O que os estudos acima evidenciam é uma estreita relação entre qualidade de vida e manutenção da capacidade funcional – referida como funcionamento cognitivo. Interessante a relação da educação “no envelhecer” com a prevenção de doenças. O aprendizado e a criatividade aparecem ao lado da oportunidade terapêutica sobre a memória, a concentração e a capacidade cognitiva, ou seja, são vistos como tratamento de algo que já não vai bem ou está à beira da corrosão.

Diante deste cenário, Correa (2009) questiona o papel das universidades que, por meio de publicações científicas, de programas voltados para a terceira idade, de pesquisas, livros, congressos, associações, entre outros, “fornecem os subsídios que alertam para a necessidade de uma intervenção no campo da velhice, uma vez que, para muitos pesquisadores, é natural que o corpo se degrade à medida que o tempo atravessa o ser humano”. (CORREA, 2009, p.71). Nesse intuito, os manuais oferecem receitas constituídas de modos de conservar a saúde ou de minimizar doenças, sintomas e seus respectivos tratamentos.

Para a autora, ao lado do discurso do envelhecimento ativo há o efeito de sentido desvitalizador na produção bibliográfica – “não obstante, seu veio apresenta forte presença do discurso voltado somente para os aspectos biológicos do envelhecimento, no qual o corpo do idoso é visto como uma máquina que se desgastou” (CORREA, 2009, p.21).

É o igualmente observamos em trabalhos que se apoiam predominantemente na ciência biológica para quem “a velhice pode ser definida como um conjunto de modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que se observam no ser humano por volta dos sessenta anos” (MARTINS, 1997, p.21). Mudanças estas que “apontam para uma fase em que o indivíduo sofreria determinadas perdas” (idem, p.72). Na mesma linha Stuart Hamilton (2002) refere-se à velhice como uma fase na qual “todas as capacidades latentes de desenvolvimento foram realizadas, deixando apenas potencialidades de dano de ação tardia” (HAMILTON, 2002, p.22). Visão essencialmente biológica que apresenta a velhice sob a perspectiva do “declínio na habilidade do organismo em responder a estímulos estressores, levando a uma disfunção na homeostasia e a um aumento na incidência de doenças” (KIELING et al, 2006, p.48).

Trabalhos que corroboram com a ideia de uma velhice reduzida unicamente a um corpo orgânico “inserida em uma racionalidade científica e em um regime de saber que buscam as causas das falhas e da degenerescência no processo de envelhecimento [...] sintomas de um corpo que praticamente se esgotou e que precisa de reparos” (CORREA, 2009, p.75) – o que certamente exerce influência até os dias de hoje e contribui com a crença de que é necessário um aprendizado para o envelhecer – projeto ainda perseguido pelos programas de educação de pessoas idosas.

Correa (2009) adverte que, ao se buscar um padrão orgânico para a velhice, “o olhar que se lança ao homem marcado pelo tempo é caracterizado pela ideia de que essa fase implica, além das perdas naturais de faculdades humanas, a estagnação do desenvolvimento e a degenerescência do corpo” (CORREA, 2009, p.73).

Concordamos com a autora ao observarmos que os estudos apresentados partem do pressuposto de que a idade é acompanhada de déficit orgânico e possível doença mental (em especial o Alzheimer) e que o professor deve assumir o papel de quem vai promover o acesso a cuidados médicos ou exercitar a mente para garantir o bom funcionamento cerebral, justamente porque muitas pesquisas apontam que “a participação na UATI favorece a manutenção do desempenho cognitivo dos idosos” (CACHIONI et al, 2012, p.71).

Esse discurso de prevenção do Alzheimer faz eco na fala das alunas da UATI. Quando iniciei meu trabalho com elas questionei o que as motivava a frequentarem uma universidade, ao que muitas responderam - prevenir o “bichinho alemão”. Vale ressaltar que as alunas têm em sua grade de disciplinas parcela considerável de “oficina de memória” na qual a fala de precaução do Alzheimer é recorrente como um apelo ao empenho e participação nas aulas.

Acreditamos, como Johannes Doll (2006), que os discursos têm interesses e efeitos específicos e não podem ser naturalizados, uma vez que, se constituem da sobreposição de múltiplos outros discursos - políticos, midiáticos, de mercados de consumo, científicos...

Como exemplo do quanto os discursos veiculados constituem um campo de interesses e efeitos, Doll (2006) cita a questão da doença de Alzheimer que fora descrita pela primeira vez em 1907, no entanto, segundo Annette Leibing (1999), por desavenças nas áreas da medicina

e psiquiatria, tal doença desapareceu da discussão científica, reaparecendo cerca de 70 anos mais tarde nos livros de neurologia, com evidente interesse nos financiamentos do congresso norte americano.

O que notamos na atualidade é que a medicina, enquanto ciência produtora de modos de ser a partir da observação e intervenção no corpo, "emerge como grande aliada na produção de subjetividade em torno do envelhecimento humano" (CORREA, 2009, p.58). A velhice - processo natural do desenvolvimento, "se constitui, na realidade, em uma velhice fabricada, produzida e incitada, tal como a percebemos atualmente, dentro de uma lógica de mercado que visa à sustentabilidade da máquina capitalista" (CORREA, 2009, p.59). A partir deste entendimento a autora indica que a ciência médica tem grande contribuição no estabelecimento do lugar e papel destinados às pessoas idosas da contemporaneidade.

Diante da temporalidade discursiva não se pode julgar o que seria um bem-estar na velhice, já que este é conceito subjetivo, individual e, por isso mesmo, vago. Para Doll (2006) a depender da cultura, fatores como saúde, relações sociais e situação econômica (geralmente utilizados como parâmetros de medição de bem-estar), assumem relevância diferenciada.

Sobre isso, Tótorá (2015) comenta que em nossa cultura, a qual valoriza o excesso de prazeres, o culto à felicidade e a ausência de sofrimento; a velhice torna-se sinônimo de privação - "não se trata mais de renunciar ao corpo em favor do espírito, como na cultura cristã, para obter a salvação e a vida eterna. Salvar, agora, exige-se não envelhecer" (TÓTORA, 2015, p.33).

Outro enunciado recursivo nos textos que dizem sobre os ganhos/objetivos das UATIs é a ocupação do tempo "inativo" e o desfrute do lazer - "uma maneira dos idosos se divertirem, ocuparem suas mentes, preencherem seu tempo, de estarem em sintonia com a atualidade e de fazerem trocas sociais e afetivas". (PEREIRA, 2005, p.73). A mesma autora, em trabalho posterior, afirma que os programas das universidades abertas "vêm ocupar o tempo ocioso das pessoas que, após se aposentarem, ainda gozam de saúde física e mental e buscam realizar antigos sonhos que não puderam ser realizados por algum motivo" (PEREIRA, 2005, p.31).

Para Enrique Lombardo e Luciana Polizzi (2015) “o aumento da esperança de vida durante o século XX e a melhoria de sua qualidade, bem como, o acesso à aposentadoria remunerada, gera uma necessidade crescente de atividades para aposentados” (LOMBARDO e POLIZZI, p. 59).

Atividade torna-se palavra de ordem na atualidade – em qualquer idade e “o empenho em canalizar as forças para o consumo e a produção de bens materiais e imateriais segundo exigências externas não permite empregar forças na produção de si mesmo como obra de arte” (TÓTORA, 2015, p. 68).

O tempo livre é mal visto e a pessoa idosa significada como desocupada ou frustrada. Faz-se necessário preencher “a calma” com práticas de lazer que, segundo Wilson Nogueira e Clebio Martins (2017), quando executadas de forma correta e eficaz “contribuem para uma melhor qualidade de vida, por permitir momentos de alegrias, interação e distração, promovendo uma melhora na sua saúde biopsicossocial” (NOGUEIRA e MARTINS, 2017, p.14).

Novamente surge a ideia da recuperação do que foi deixado para trás. Como se a velhice fosse uma remissão do passado e não uma continuidade do curso de vida. Em todo tempo as pessoas restauram sonhos antigos, mas na velhice esse movimento assume uma dimensão romântica, exagerada e fantasiosa.

De acordo com Correa (2009), a atual valorização atribuída ao tempo faz da ociosidade uma perda do mesmo – “há que se ganhar dele, trapaceá-lo, ultrapassá-lo, para que ao final se possa conquistá-lo, vencê-lo” (CORREA, 2009, p.92).

Para a autora, diante desta valoração, o tempo livre torna-se um oco que precisa ser preenchido. E a velhice é significada como o período de “tempo vago”, que em nossa sociedade traduz-se por tempo de inatividade produtiva/econômica.

Ao lado deste entendimento, o tempo livre está associado à predisposição a doenças o que faz com que a prescrição de atividades adquira o caráter de receituário médico. A esse respeito, Correa (2009) cita que a atividade de fazer tricô, por exemplo, antes lazer, torna-se hoje terapia prescrita por agentes da saúde – sempre em prol da chamada qualidade de vida – “afinal, não se pode ‘ficar à toa’ em um mundo que privilegia a produção, o consumo e o movimento” (CORREA, 2009, p.93).

Da mesma maneira, Tótorá (2015) comenta que “o aumento da longevidade, a elevação do nível de saúde e a melhoria da ‘qualidade de vida’ são estratégias das políticas de produção de corpos ativos e úteis para a produção e consumo” (TÓTORA, 2015, p.65).

Nietzsche (1996) há mais de um século, falava do culto ao trabalho e da produção industrial que transformava o ócio em um mal a combater – “tem-se agora vergonha do repouso e do ócio; quase experimentaria um remorso em meditar. Pensa-se com o relógio na mão, mesmo quando se está a almoçar” (NIETZSCHE, 1996, p. 329).

Serafina

Para contrariar a alegoria do mau ócio, apresento Serafina. Professora de língua portuguesa aposentada, não media metro e meio, de coluna curva e olhar azul-maroto, colecionava anedotas. Era a mais velha do grupo, digo para lá dos noventa – desperdiçava calor, malícia e ternura. Portava bolsinha miúda, manufaturada em jeans e fitilho que eu cobiçava pidona, até o dia em que ela, desconfiada do gabo, perguntou se eu usaria uma igual. E foi assim que, na temporada de natal, Serafina presenteou-me com uma bolsa idêntica à dela, que eu uso sim, em ocasiões bem peculiares, aquelas em que eu não carrego celular, nem óculos e muito menos chave, caneta ou caderno... Apenas alguns trocados e um lenço pequeno, quem sabe.

A “menina dos olhos” me remete ao ócio porque, um dia, revelou-me em sigilo que a maior riqueza apropriada na velhice fora as badaladas à toa. Disse-me que gostava de contemplar o ponteiro parado na hora, enquanto o passarinho batia asas na aurora.

Achei a rima tão bela, que jamais perdi o verso. Havia outras belezas que ela me segredava, como a alegria de viver só. Era viúva há anos e não tivera filhos; dizia Serafina que viver com ela mesma era libertário e irreverente. Quando outra aluna ou aluno se queixava das proibições de filhas(os) ou netas(os), ela me olhava matreira e eu decifrava as entrelinhas da sua íris anil.

Tal confissão vai ao encontro das observações de Neri (2001), em estudo realizado com idosas que viviam sozinhas – “a maioria não sentia nem isolamento nem solidão. Diziam-se satisfeitas e bem-sucedidas como idosas, já que eram capazes de viver sozinhas” (NERI,

2001, p.12). Para a autora, "viver só foi apontado como uma necessidade da personalidade na velhice; uma contingência das relações sociais e uma contingência do ciclo de vida individual" (idem, p.13).

Outra lembrança de Serafina que me vem à mente remete ao dia em que desenvolvi com as aprendizes uma atividade de formar palavras diversas trocando apenas uma letra da anterior. Na semana seguinte, Serafina agradeceu-me pela brincadeira, pois disse que precisou aguardar horas na sala de espera do médico e que a barganha de letras a ajudou a transformar paciência em diversão. Não era a falta de memória ou a perda cognitiva que a atormentava, mas sim, a ausência da folia.

Apreciar o ócio, diria Serafina, pode ser um privilégio da velhice. Concordariam com ela os pesquisadores do Laboratório de Estudos sobre o Ócio, Trabalho e Tempo Livre da Universidade de Fortaleza, os quais em 2013 promoveram o "VII Seminário do Ócio e Contemporaneidade" cuja temática fora "tempo social e envelhescência".

José Clerton de Oliveira Martins e Lorena Ibiapina Gurgel (2013), por exemplo, em uma pesquisa realizada com pessoas idosas aposentadas, afirmam que o tempo livre de que elas gozam tem potencial e pode ser revertido em "atividades de desenvolvimento pessoal, como: autoconhecimento; realização pessoal; planejamento pessoal; administração do tempo; comunicação interpessoal; relacionamento humano; qualidade de vida; motivação e outros mais" (MARTINS; GURGEL, 2013, p.1).

Kleber José Santos (2013) em sua pesquisa com as mesmas pessoas idosas concluiu que a experiência subjetiva de ócio seria "um dos caminhos mais eficazes para se atingir ânimos positivos, enquanto recurso capaz de gerar harmonia e equilíbrio no cotidiano e na vida daqueles idosos que as vivenciam" (SANTOS, 2013, p.1). Da mesma forma, Gustavo Fonseca Halley (2013) constata que o ócio é "generosa fonte de experiência, de onde emanam o melhor conhecimento de si e do entorno, ao longo do percurso pelas trilhas da aposentadoria e velhice" (HALLEY, 2013, p.1).

Na conferência de encerramento do evento acima citado, o professor Viktor Salis (2013) comenta que a questão é como transformar

o ócio ao que era na antiguidade - uma forma bela de viver, e não uma proibição de viver².

As palavras proferidas pelo professor durante uma das mesas do evento – Tempo de envelhescência – corroboram com o que Serafina revelou em sua existência. Em seu discurso, Salis (2013) questiona o que seria o tal problema do envelhecer e afirma que considera isso uma característica maravilhosa da condição humana. Ao separar o tempo físico do espiritual, ele entende que vivemos uma temporalidade extraordinária – de contínuas metamorfoses a ponto de, algumas pessoas estarem em processo de renascer constantemente das cinzas, como a fênix. Para o professor, por sermos Kronos e Eros, somos também uma temporalidade que envelhece, ao que nos resta uma única (e fantástica) saída – a criação.

Afinal, “o indivíduo se torna imortal através do seu poder criador, através da mensagem que ele deixa e não cai no esquecimento. Desde os grandes poetas aos grandes sábios, eles ainda estão vivos” (SALIS; SUCUPIRA; CLERTON, 2013, p.4).

Salis (2013) finaliza com a sugestão de cessar o discurso sobre a velhice enquanto mortalidade inexorável – “nós é que fizemos essa cultura miserável materialista e esquecemos que existe, sim, uma beleza que transpassa o coração, transpassa a poética do espaço e faz com que a forma física se torne irrelevante” (SALIS; SUCUPIRA; CLERTON, 2013, p. 4).

Serafina fez-se imortal nas criativas anedotas que narrou, na poesia do tempo que me contou e na bolsinha que me cativou. Certa vez, em uma finalização de ano, ela leu à frente da sala um texto em que uma repórter transcreve a resposta de Cora Coralina à seguinte pergunta – “O que é viver bem?”.

Com charme, apresentou o texto fazendo a ressalva de que só não concordava com a seguinte afirmação da poetisa - o bom mesmo é produzir sempre e não dormir de dia isso porque, como ela mesma recomendava - uma sonequinha depois do almoço - Meu Deus! Como é bem-vinda!

2 Conferência de encerramento do VII Seminário do ócio e contemporaneidade, disponível em <http://www.otium.net.br/index.php/2016-10-25-15-12-54/anais-do-seminario-ocio-e-contemporaneidade-2013?id=46>, acessado em 02/11/17.

Em contínuas metamorfoses Serafina renascia das cinzas e surpreendia, como uma fênix, comprovando que a melhor idade não se faz depois dos 60, mas no desafio de fazer de cada dia o melhor dia.

O contraponto que se faz aqui é com o imperativo da atividade, da ocupação, do lazer. Há espaço para o ócio e potencialidade de criação nesse mesmo ócio, assim, as universidades não precisariam resgatar a pessoa idosa de sua suposta morbidade, mas possibilitar a vivência criativa do ócio, do tempo desacelerado, do transbordar de experiências e da rica matéria prima cultural acumulada nos anos vividos.

Ainda de acordo com o professor Salis (2013) é preciso ensinar o sujeito a ocioso, que é diferente de usufruir do lazer. Este seria divertir-se superficialmente, já o ócio implica criação, dar sentido à existência, dar de si o que se tem de melhor.

No entanto, a partir de trabalhos³ que discorrem sobre o surgimento e a história das UATIs, compreendemos que estas instituições conservam, como um de seus eixos, grande preocupação com o preenchimento do tempo das(os) longevas(os). Nas(os) autoras(es) pesquisados, observamos que, desde as primeiras instituições de caráter socioeducativo no Brasil, as ações oscilaram entre três especificidades de serviços: aqueles voltados ao aspecto social, visando a uma reintegração, socialização, lazer; outros voltados ao aspecto psicológico, com a preocupação de uma manutenção cognitiva e/ou um desenvolvimento da personalidade e outros voltados à dimensão biológica, cujo intuito é o cuidado com o corpo, a prevenção de doenças. Em todos eles, há a ideia do resgate - daquilo que já se foi ou se está a perder.

Celina

Tais perspectivas, recorrentes no meio acadêmico, contrastam com o que Celina Monteiro tem a dizer. Participante de um grupo de estudos sobre o envelhecimento, a autora realizou um trabalho de revisão bibliográfica sobre os atributos que são conferidos às pessoas

3 6 Sobre a história das UNATIs ver: Cachioni, M. (2012); Lacerda, S.M. (2009); Loures, M.C.; Alencar, J. e Gomes, L. (2005); Lima, M.A. (2001); Peixoto, C. (1997).

idosas e nos revelou o sentimento de uma octagenária, como ela mesma se denomina, ao entrar em contato os mesmos:

Declínio da capacidade cognitiva durante o envelhecimento – este título me atraía, ao mesmo tempo em que me repelia [...] queria e não queria saber mais. Os autores de artigos sobre envelhecimento, seja qual for a idade que tenham, colocam-se em suas análises, por dever de ofício, numa posição objetiva, científica, mas, qual o impacto desses artigos para alguém que, como eu, está vivendo essa fase da vida? A leitura do artigo citado acima me deixou com certo mal-estar, a impressão de que não se tem muita certeza de nada sobre envelhecimento, a não ser que, inevitavelmente, além de declínio físico, traz perdas cognitivas que até podem ser leves, mas também que a ameaça de demência paira sobre os que envelhecem (MONTEIRO, 2010, p. 3).

Celina chateia-se com o discurso científico que, por vezes desprezioso, mas também descuidado, impacta não somente os estudiosos da área do envelhecimento, mas todas as pessoas que envelhecem. As inevitáveis perdas cognitivas são anunciadas como uma promessa à pessoa idosa, que fica à mercê do indesejável.

Para alento de Celina, há outros discursos, como o de Lilian Gamburgo e Inês Monteiro (2007), que depois de entrevistarem uma idosa com transparentes dificuldades na atenção e na memória, as quais poderiam ser identificadas como um declínio cognitivo, compreenderam que o esquecimento dessa senhora não era um processo puramente biológico, mas relacionado especialmente à carência de convívio social - ao que Celina concorda em posterior artigo escrito em conjunto com o neto e a filha⁴ – nele, Celina destaca a importância da dimensão social na constituição e manutenção das funções psicológicas superiores, dentre elas, a memória.

Como sugerem Brandão et al. (2009), se pensarmos que o tempo de vida tem sido cada vez mais longo, é necessário compreender o ser humano como alguém que não deixa de se fazer e se refazer no decorrer de toda sua existência e que relacionar a questão da vida e do envelhecimento a aspectos unicamente biológicos ou

4 Monteiro, C.M.B.; Monteiro, M.I.B. e Camargo, L.G., 2014

cronológicos significa "assumir não só uma tendência reducionista, como também criar uma fonte de exclusão e de sofrimento para os idosos que não se reconhecem nesse discurso ou não se identificam com ele" (BRANDÃO et al, 2009, p.118).

Para as autoras, vida e envelhecimento devem ser considerados como "constituídos de aspectos biológicos, sociais, políticos, econômicos e psíquicos tanto para a reflexão renovada do tema quanto para a visualização de ações que possam responder ao fato contemporâneo da expansão da longevidade humana" (BRANDÃO et al, 2009, p. 118).

Diante das inquietações com o discurso naturalizado e depreciativo da condição cognitiva e social da pessoa idosa, este trabalho traz outra vista - pressupor o envelhecer a partir da ideia de continuidade e no fluxo do devir, do reinventar-se, do transformar, da criação, que não entendemos ser privilégio de idade específica, mas característica humana que pode ser potencializada nos grupos de pessoas idosas, não por uma condição etária, mas pela possibilidade do conflito, da disputa - proporcionados pela interação e geradores de outras/novas formas de ser e pensar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Há de se compreender o sentido da velhice a partir de sua potencialidade. Acima ou apesar dos percalços próprios ao envelhecer é necessário conceber a possibilidade do reinventar-se por toda a vida, o que não exclui a doença, nem tampouco o sofrimento, mas faz deles potências do existir.

Concordando com a perspectiva de Tótora (2015), compreendemos que a existência é sempre obra de arte inacabada e, portanto, a reinvenção de nós mesmos fora de qualquer concepção pré-estabelecida, neste sentido, acreditamos que os serviços oferecidos às pessoas idosas devem ter em vista a livre e inusitada criação, no lugar de deliberada e prevista receita. É preciso libertar as pessoas longevas das mesmices e opressões a que são submetidas, o restante, é com elas.

No lugar das oficinas de ocupação do ócio, atividades de lazer ou exercícios cognitivos, propomos situações desafiadoras que desloquem as pessoas idosas a outras perspectivas, que as coloque em conflito, que as contrarie que as convoque e as impulsione ao devir.

Diferente de uma lógica de ensino hierárquica que prescreve modos de pensar e se comportar, a UATI pode se constituir enquanto contexto privilegiado para a construção e vivência de novos/outros possíveis – contribuindo para que pessoas idosas descubram a si mesmas, seus impulsos e motivos mais singulares e não os ditados por uma generalizada (e equivocada) condição.

REFERÊNCIAS

AGUILAR, L.H.; CACHIONI, M. Crenças em relação à velhice entre alunos da graduação, funcionários e coordenadores professores envolvidos com as demandas da velhice em universidades brasileiras. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 95-119, dez. 2008. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2395>. Acesso em: 1 mai. 2021.

ANNES, L.M.B. et al. Perfil sociodemográfico e de saúde de idosos que participam de grupos de terceira idade em Recife. *Revista Cuidarte, Bucaramanga: Colombia*, v. 8, n. 1, p.1499-1508, 2017.

ARAÚJO, L.F.S. et al. Diário de pesquisa e suas potencialidades na pesquisa qualitativa em saúde. *Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde*, Vitória, Espírito Santo, v. 15, n. 3, p. 53-61, jul./set., 2013.

BRANDÃO, V.M.T. et al. Gerontologia: estado da arte, *Revista Kairós Gerontologia*, v. 12, p. 100-126, 2009.

BÚFALLO, K.S. Aprender na terceira idade: educação permanente e velhice bem-sucedida como promoção da saúde mental do idoso, *Revista Kairós Gerontologia*, v. 16, n. 3, p.95-212, jun., 2013.

BULSING, F. L. et al. A influência dos grupos de convivência sobre a autoestima das mulheres idosas do município de Santa Cruz do Sul – RS, RBCEH - *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 4, n. 1, p.11-17, jan./jun., 2007. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/112>. Acesso em 08 ago. 2021.

CACHIONI, M. Universidades Abertas à Terceira Idade como contextos de convivência e aprendizagem: implicações para o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, v.15, n. 7, dez., p.23-32, 2012.

CACHIONI, M. et al. O impacto da participação em Universidade Aberta à Terceira Idade no desempenho cognitivo. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, v. 15, n. 7, p.71-87, dez, 2012.

CAMARGO, K.; VERAS, R. P. Idosos e universidade: parceria para qualidade de vida. In (orgs.). Terceira Idade: Um envelhecimento digno para o cidadão do futuro. Rio de Janeiro: Relume & Dumará, UNATI/UERJ, 1995, p. 11-27.

CANÔAS, C.S. A condição humana do velho. São Paulo: Cortez editora, 1981.
CASAGRANDE, G. H. J.; SILVA, M. F.; CARPES, P. B. M. Qualidade de vida e incidência de depressão em idosas que frequentam grupos de terceira idade. RBCEH - Revista Brasileira

de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, v. 10, n. 1, jan./abr., p. 52-65, 2013. Disponível em: < <https://doi.org/10.5335/rbceh.2012.2940>>. Acesso em: 21 ago. 2021.

CORREA, M.R. Cartografias do envelhecimento na contemporaneidade: velhice e terceira idade. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009.

DEPP, C.; JESTE, D. Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger. American Journal of Geriatric Psychiatry, v. 14, n. 1, p. 6-20, 2006. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/16407577>> Acesso em: 27 fev. 2021.

DOLL, J. Bem estar na velhice – mitos, verdades e discursos, ou a gerontologia da pós- modernidade, RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, p. 9-21, jan./jun. 2006. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/60>. Acesso em: 08 fev. 2021.

GAMBURGO, L.J.L; MONTEIRO, M.I.B. Envelhecimento e linguagem: algumas reflexões sobre aspectos cognitivos na velhice, Revista Kairós Gerontologia, v. 10, n. 1, p. 35-49, jun. 2007.

GLASS, T. Assessing the success of successful aging, Annals Internal Medicine, n. 139, p. 382-383, 2003. Disponível em: <<http://annals.org/aim/article-abstract/1136293/assessing-success-successful-aging>> > Acesso em: 10 jan. 2021.

HALLEY, G.F.A. importância de experimentar o ócio para os idosos que se aposentam na hipermodernidade. In: VII Seminário do ócio e contemporaneidade, 2013, Fortaleza. Anais, UNIFOR, 2013. Disponível em <http://www.otium.net.br/index.php/2016-10-25-15-12-54/anais-do-seminario-ocio-e-contemp-oraneidade-2013?id=44>. Acesso em 02 nov. 2021.

HAMILTON, I.S. A psicologia do envelhecimento: uma introdução. Porto Alegre: Artmed, 2002.

KIELING, C. et. al. Bases biológicas do envelhecimento cognitivo. In PARENTE, M.A.M.P. (Org.) Cognição e envelhecimento. Porto Alegre: Artmed, 2006.

LACERDA, S. M. Universidade aberta da terceira idade: representações da velhice. Dissertação (Mestrado em Gerontologia). 2009. 94p. Programa de Estudos Pós Graduaos em Gerontologia, Pontifícia Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

LEIBING, A. Olhando para trás: os dois nascimentos da doença de Alzheimer e a senilidade no Brasil, Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, Porto Alegre, v.1, p.37-56, 1999.

LIMA, M.A. A gestão da experiência de envelhecer em um programa para a terceira idade: UNATI/UERJ. In VERAS, R.P. et al. (org.) Velhice numa perspectiva de futuro saudável. Rio de Janeiro: UERJ, UNATI, 2001, p. 33-98.

LIMA, M.P. Reformas paradigmáticas na velhice do século XXI. In KACHAR, V. (org.) Longevidade: um novo desafio para a educação. São Paulo: Cortez, 2001, p.15-26.

LOMBARDO, E.; POLIZZI, L. Ocio y Aprendizaje. Revista Kairós Gerontologia, v. 18, n. 21, p.59-69, 2015.

LOURES, M.C.; ALENCAR, J.; GOMES, L. Universidades abertas da terceira idade, História da Educação, Pelotas, v. 9, n. 17, p.119-135, abr. 2005. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/asphe/article/view/29204>. Acesso em: 31 mai. 2021.

MARTINS, E.J.S. De volta à Escola: Investindo em uma proposta de Universidade Aberta à Terceira Idade. 1997. 220f. Tese (Doutorado em Educação)-Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, Marília, 1997.

MARTINS, J.C.O.; GURGEL, L.I. Aposentação: um tempo para o desenvolvimento pessoal do idoso. In: VII Seminário do ócio e contemporaneidade, 2013, Fortaleza. Anais, UNIFOR, 2013. Disponível em <http://www.otium.net.br/index.php/2016-10-25-15-12-54/anais-do-seminario-ocio-e-contemporaneidade-2013?id=44>. Acesso em 02 nov. 2021.

MONTEIRO, C.M.B. Reflexões de uma octogenária a partir da leitura de artigos sobre envelhecimento, Revista Portal de Divulgação, n.3, p. 57-62, out. 2010. Disponível em: <https://portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal/article/view/74/74>. Acesso em: 15 dez. 2020.

MONTEIRO, C.M.B.; MONTEIRO, M.I.B.; CAMARGO, F.M. O velho e os outros -memória, cuidado e qualidade de vida, Revista Portal de Divulgação, n.41, n. IV. p. 42-51, jun./jul./ago. 2014. Disponível em: <http://www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal/article/view/460/497>. Acesso em: 15 dez. 2020.

NERI, A.L. Envelhecimento e qualidade de vida na mulher. In Congresso Paulista de Geriatria e Gerontologia, 2001. Disponível em: <<http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/artigos/maio2007/2congresso.pdf>>. Acesso em: 08 ago. 2021.

NIETZSCHE, F. A gaia ciência. Lisboa: Guimarães, 1996.

NOGUEIRA, W.B.S.; MARTINS, C.D. O lazer na terceira idade e sua contribuição para uma melhor qualidade de vida: um estudo com idosos institucionalizados, Revista Brasileira de Ciências da Vida, v. 5, n. 2, jul., 2017. Disponível em: <<http://jornal.faculdadecienciasdavidacom.br/index.php/RBCV/article/view/228>>. Acesso em: 24 fev. 2017.

PALMA, L.T.S. Educação permanente e qualidade de vida: indicativos para uma velhice bem-sucedida. Passo Fundo: UPF Editora, 2000.

PEIXOTO C. De volta às aulas ou de como ser estudante aos 60 anos. In VERAS, R. Terceira Idade: Desafios para o Terceiro Milênio. Rio de Janeiro: Relume-Dumará; 1997.

PEREIRA, E.T. O idoso e o aprendizado de uma nova língua: o descortinar de trocas sociais e afetivas. Dissertação. (Mestrado em Gerontologia Social). 2005. 225f. Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia Social, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2005.

RILEY M.W.; RILEY, J.W.Jr. Age integration and the lives of older people, The Gerontologist, v. 34, n. 1, p. 110-115, 1994. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8150298>>. Acesso em: 19 mai. 2021.

ROWE, J.; KAHN, R. Successful aging, The Gerontologist, v. 37, n. 4, p. 433-440, 1997. Disponível em: <<https://academic.oup.com/gerontologist/article/37/4/433/611033>>. Acesso em: 19 mai. 2021.

SALIS, V.D.; SUCUPIRA G.; MARTINS, C. O tempo da envelhescência. In: VII Seminário do ócio e contemporaneidade. Anais. Disponível em <<http://www.otium.net.br/index.php/2016-10-25-15-12-54/anais-do-seminario-ocio-e-contemporaneidade-2013?id=45>>. Acesso em 02 nov. 2020.

SANTOS, K. J. Experiências de ócio na terceira idade: “trampolins” para um mergulho em ânimos positivos. In: VII Seminário do ócio e contemporaneidade. Anais. Disponível em: <<http://www.otium.net.br/index.php/2016-10-25-15-12-54/anais-do-seminario-ocio-e-contemporaneidade-2013?id=44>>. Acessado em 02 nov. 2020.

SOBRAL, B. O trabalho educativo na terceira idade. Uma incursão teórico-metodológica, Textos sobre envelhecimento. UNATI/UERJ, v.3, n.5, p.67-91, 2001.

STRAWBRIDGE, W; WALLHAGEN, M.; COHEN, R. Successful aging and well-being: Self-rated compared with Rowe and Kahn, *The Gerontologist*, p. 42, n. 6, p. 727-733, 2002. Disponível em: <<https://doi.org/10.1093/geront/42.6.727>>. Acesso em: 19 mai. 2021.

TEIXEIRA, I.N.D.O.; NERI, A.L. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida, *Psicologia USP*, v.19, n.1, São Paulo, p.81-94, jan./mar., 2008.

TÓTORA, S. Velhice: uma estética da existência. São Paulo: EDUC:FAPESP, 2015. VERAS, R.P. A novidade da agenda social contemporânea: a inclusão do cidadão de mais idade, *A Terceira Idade*, SESC, São Paulo, v.14, n. 28, p. 6-29, set. 2003.