



## **PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE NÚCLEO DE CONVIVÊNCIA: UM ESTUDO COM IDOSOS FREQUENTADORES DO PROGRAMA MUNICIPAL DA TERCEIRA IDADE DE VIÇOSA/ MG**

FARIAS, Rita de Cássia Pereira

*Professora do Programa de Pós- Graduação em Economia Doméstica*  
*farias.rcp@gmail.com*

MINÓ, Nádia Marota

*Estudante de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Economia Doméstica*  
*nadiamino@gmail.com*

31

### **RESUMO**

Esse trabalho teve como objetivo mostrar a relevância do Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI) na vida dos idosos participantes. Buscamos refletir sobre as expectativas e vivências dos sujeitos acerca da aprendizagem proporcionada pelo programa. Em termos metodológicos, foram realizadas oficinas, as quais contaram com apresentações teatrais, apresentações de slides, contos de histórias e notícias relacionadas à velhice. Após as apresentações, foram formadas rodas de conversas para discussão dos temas apresentados. Os dados evidenciaram que as atividades oferecidas pelo PMTI e o envolvimento dos idosos no programa é fundamental para ampliar o convívio social e melhorar a qualidade de vida, além de contribuir para que eles percebam que a velhice pode ser um momento da vida rico em aprendizagem, lazer e sociabilidade.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Núcleo de Convivência, Qualidade de Vida.

### **ABSTRACT**

This work aimed to show the relevance of the Municipal Program for the Elderly (PMTI) in the lives of elderly participants also sought to reflect on the expectations and experiences of subjects concerning learning provided by the program. For the practice of this research workshops were held, which told with theatrical presentations, slide shows, storytelling and news related to old age. After the presentations wheels conversations to discuss the issues presented were formed. The data showed that the activities provided by PMTI and the involvement of seniors in the program is essential to promote greater social interaction and improve the quality of life, and contribute to make them realize that old age can be a time of life rich in learning, leisure and sociability.

**Keywords:** Ageing; Senior Center; Quality of Life.



## 1. INTRODUÇÃO

Este artigo traz uma análise sobre a importância dos trabalhos oferecidos em um núcleo de convivência de idosos de Viçosa - MG, intitulado Programa Municipal de Terceira Idade - PMTI.

O interesse por essa investigação se deu pela constatação de que a partir da década de 1970, o número de idosos vem crescendo significativamente no Brasil e no mundo. Dados de 2010 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- (IBGE) apontam que a população brasileira cresceu seis vezes nos últimos 50 anos. Em 1960 havia 3,3 milhões de brasileiros com idade superior a 60 anos (4,7% da população). Em 2010 os idosos representavam 20,5 milhões, ou seja, 10,8% da população, fruto do avanço da ciência, do controle da natalidade e da melhoria na qualidade de vida dos mesmos (IBGE, 2010).

Diante da explosão demográfica do envelhecimento, surge a necessidade de aumento dos estudos visando uma melhor compreensão sobre essa faixa etária, que geralmente é mais longa que as demais.<sup>1</sup> Essa temática adquire relevância considerando que o aumento da população de idosos precisa ser acompanhado de políticas públicas voltadas para o atendimento das necessidades desse público, além do envolvimento da sociedade e das famílias, quanto à garantia de melhor qualidade de vida para essa população. Até a década de 1980, as ações voltadas para os idosos se davam no âmbito da família e de instituições filantrópicas, pois pouco se falava sobre medidas governamentais voltadas especificamente para esse público.

Como parte desse processo de resgate da cidadania dos idosos é que surgem os núcleos de convivência, como o Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI) de Viçosa - MG, implantado em 1994 pela Secretaria de Ação social com o nome de Clube da Terceira Idade que atendia inicialmente 86 idosos. Com a ampliação dos trabalhos, em 1997, ele recebeu o nome

---

<sup>1</sup> A infância, a adolescência e a juventude duram em torno de 10 anos cada fase, a idade madura dura em torno de 30 anos, enquanto a velhice pode durar mais de quatro décadas. A francesa Jeanne Calment, por exemplo, viveu 122 anos, cuja velhice durou 62 anos.



que permanece ainda hoje. Em 31 de maio de 2007 ele foi reconhecido pela Lei Municipal 1.828/2007, e conta atualmente com mais de 2000 idosos cadastrados (FARIAS, 2012).

Nesse núcleo, profissionais de variados campos do saber como advogados, psicólogos, nutricionistas, economistas domésticos, pedagogos, fisioterapeutas, educadores físicos, profissionais da dança oferecem diversos projetos, oficinas e cursos que dão a oportunidade dos idosos de participarem de atividades esportivas, informativas, pedagógicas e recreativas.

Mediante aulas de alfabetização e continuidade no processo de aprendizagem, idosos que não tiveram oportunidade de estudar na infância ou juventude descobrem nos cursos pedagógicos do PMTI uma oportunidade de criar novos projetos de vida, como aprender a ler e escrever, melhorar a escrita e a leitura, ampliar seu leque cultural e trocar informações.

Outra atividade desenvolvida no PMTI é o projeto intitulado “Esta ruga tem história: envelhecimento, memória e transmissão de saberes”. Este trabalho visa compreender como a vida social é produzida e reproduzida pelos idosos que frequentam o PMTI. Busca-se explorar, sob uma perspectiva antropológica, práticas e representações sobre a velhice, além de resgatar saberes, histórias e memórias dos idosos. Estes são estimulados a falar de seus saberes, dos trabalhos que realizaram e que ainda realizam, proporcionando uma rica troca de conhecimentos (FARIAS, 2012). Neste projeto, os idosos têm a oportunidade de mencionar as dificuldades e dilemas vivenciados na velhice, bem como relatar suas experiências, descobertas e conquistas. Dentre elas, citam a relevância do programa em suas vidas e os benefícios que eles proporcionam.

Somam-se a isso a oportunidade que os idosos têm de esclarecer dúvidas e adquirir informações sobre assuntos que eles têm interesse e curiosidades. Diante das demandas que surgem ao longo do projeto, os membros da equipe do “Esta ruga tem história” receberam as sugestões e procuraram os meios de saná-las. Exemplo disso foi relatado por um dos idosos participantes do projeto, que mencionou que tinha dificuldades de compreender mapas e tinha vontade de sanar essa deficiência. Assim, a equipe solicitou a presença de um professor de geografia para dar uma aula sobre mapas, o que foi muito produtivo e interessante. Ações como esta mostram que o projeto envolve uma construção continuada, na qual os idosos atuam como protagonistas da ação informativa e transformadora da realidade.

Dada a relevância atribuída pelos idosos ao programa, o presente trabalho tem como objetivo geral levantar as expectativas e vivências dos participantes acerca da aprendizagem



proporcionada pelo PMTI, bem como discutir a contribuição desse programa para a melhoria na qualidade de vida dos idosos. Para tal, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos:

- Refletir sobre a opinião dos participantes acerca do Programa Municipal da Terceira Idade.
- Investigar os aspectos positivos que o Programa proporciona aos idosos.
- Identificar os projetos de vida que são elaborados a partir dos encontros proporcionados pelo núcleo de convivência.

Neste artigo, buscou-se apresentar os resultados de uma pesquisa que se refere aos indicativos que evidenciam o envolvimento dos idosos com as atividades oferecidas pelo PMTI, assim como a importância desse programa na promoção do convívio social e na melhoria na qualidade de vida dos participantes.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

Em Viçosa, Minas Gerais, das 72.220 pessoas constantes no Censo 2010, 7.965 delas, ou seja, 11% da população, estão na faixa etária acima de 60 anos, sendo que dessa população idosa, 55,5% são mulheres e 44,5 % são homens (IBGE, 2010).

De acordo com Salgado (2002), evidencia-se em Viçosa-MG o fenômeno da “feminização da velhice”, já que a população de idosos do sexo feminino supera em 11% a masculina. Verifica-se um predomínio de mulheres não só na participação do projeto “Esta Ruga tem História”, mas no próprio PMTI, no município de Viçosa e no Brasil. A autora defende que no mundo contemporâneo e no futuro, as pessoas de idade avançada serão predominantemente do sexo feminino, sendo comum, em uma mesma família, mulheres velhas cuidando de suas velhas mães ou avós.

As mulheres vivem, em média, sete anos mais do que os homens. Soma-se a isso a tradição, na qual as mulheres tendem a se casar com homens mais velhos do que elas. Além disso, destaca que nesse grupo populacional existe maior proporção de viúvas do que em qualquer outra faixa etária. Uma das explicações para isso, segundo Salgado (2002), está no



fato de que “os viúvos voltam, mais do que as viúvas, a se casar depois de enviudar” ou de divorciar.

Acerca do maior número de mulheres nos programas voltados para a terceira idade, além do fator populacional, Cervato et al., (2005) defende que o predomínio de mulheres deve-se à a maior preocupação com a saúde em relação aos homens. Motta (2012), por sua vez, defende que as idosas estão saindo da “domesticidade e ampliando sua sociabilidade e iniciando, gradativamente, um processo de consciência de geração”. Dessa forma, os núcleos de convivência de idosos, além de proporcionar lazer, contribuem para ampliar a noção de cidadania entre seus participantes.

O envelhecimento populacional interfere na economia do país, modifica as relações sociais e os planejamentos políticos, desafiando as famílias e a sociedade a encontrarem soluções para estas questões que são de cunho legal e ético. O envelhecimento populacional implica em readaptações no âmbito familiar e privado, além de indicar a necessidade de políticas públicas de seguridade social, políticas urbanas, políticas sociais, políticas de trabalho e emprego, de sustentabilidade do meio ambiente, de mobilidade urbana e de acessibilidade, de ações intergeracionais e pluriculturais, para homens e mulheres, de todas as etnias, orientação sexual e condição social (BRASIL, 2003).

Conforme Oliveira (1999), a educação é de fundamental importância para o idoso, pois contribui para que ele se mantenha ativo e melhor informado. Além disso, a ação pedagógica envolve um compromisso sócio-político, na medida em que proporciona uma formação inclusiva e cidadã, que envolve a conscientização de seus direitos, dentre eles, o de ser tratado com respeito e dignidade.

Nesse sentido, a Política Nacional do Idoso apregoa a necessidade do governo e da sociedade civil criar mecanismos que impeçam a discriminação e possibilitem a participação do idoso na sociedade. Para efetivação desse processo de inclusão, é necessário ser elaborados critérios que garantam o acesso do idoso à moradia popular, o desenvolvimento de condições habitacionais adaptadas às condições de acesso e locomoção e a diminuição das barreiras arquitetônicas e urbanas (SILVA, 2008).

De acordo com a Política Nacional do Idoso, devem ser criados mecanismos que impeçam a discriminação e possibilitem a participação do idoso no mercado de trabalho. Devem ser elaborados critérios que garantam o acesso do idoso à moradia popular; o



desenvolvimento de condições habitacionais adaptadas às condições de acesso e locomoção (limitada pela idade); e a diminuição das barreiras arquitetônicas e urbanas (SILVA, 2008).

Para garantir de maneira fidedigna os direitos do idoso, além da política nacional, implantada em 1994, em 1º de outubro 2003 foi instituído o Estatuto do Idoso, mediante a Lei nº 10.741, estabelecendo prioritariamente normas de proteção e novos direitos a esses indivíduos (BRASIL, 2003).

Dentre as conquistas advindas do Estatuto do idoso, destaca-se o benefício de um salário mínimo para aqueles que não conseguem garantir sua subsistência; atendimento preferencial no Sistema único de Saúde; recebimento de remédios gratuitos, principalmente aqueles de uso continuado; proibição de os planos de saúde reajustarem as mensalidades com cobranças diferenciadas por idades; gratuidade nos transportes coletivos para maiores de 65 anos e descontos de 50% em atividades de lazer e cultura. Soma-se a isso a garantia por lei de que nenhum idoso poderá ser objeto de negligência, discriminação, violência e crueldade, tendo o dever de comunicar essas violações às autoridades. Além disso, as famílias que abandonarem idosos em hospitais e casas de saúde serão sujeitas a condenação que pode variar entre seis meses a três anos de prisão.

Para efetivar essas ações, em 2003, foi instituído o Centro de Referência de Assistência Social - CRAS, que oferece serviços continuados de proteção básica e assistência social a indivíduos, famílias e grupos em situação de vulnerabilidade, risco social e com seus direitos violados, através de uma equipe multidisciplinar composta por assistentes sociais, psicólogos, educadores, economistas domésticos e outros profissionais. Mediante o Programa de Atenção Integral à família – PAIF, o CRAS desempenha as funções de gestão da proteção básica (RUSSO, 2006).

No âmbito do CRAS e do PAIF se inserem os serviços de convivência de idosos. Ambos atendem às necessidades dos idosos, articulando políticas sociais públicas e a participação familiar e social, cujo funcionamento é normatizado pela Resolução 109/2009 do Conselho Nacional de Assistência Social (BRASIL, 2009).

No caso de Viçosa-MG, Liboreiro e colaboradores (2004) afirmam que em 1994 a Secretaria Municipal de Ação Social criou o Clube da Terceira Idade visando estimular a participação dos idosos em atividades físicas e recreativas. Em 2002, devido ao aumento nas demandas, o projeto foi ampliado, criando-se o Centro de Atenção Coletiva ao Idoso de Viçosa,



que passou a congregar o Programa Municipal da Terceira Idade (PMTI) e seus subprogramas na tentativa de ampliar os trabalhos com a 3ª idade, visando uma política social mais ampla para o idoso.

O PMTI é um serviço de Proteção Social Básica ofertado pelo Centro de Referência da Assistência Social (CRAS), que tem por objetivo fortalecer os vínculos familiares e comunitários de acordo com as novas orientações do Sistema Único da Assistência Social (SUAS), a Política Nacional da Assistência Social (PNAS) e a Lei Orgânica da Assistência Social (CRAS, 2007).

O programa conta com aproximadamente 2000 idosos cadastrados nas diversas atividades: oficinas de coral, artesanato, atividades esportivas, alfabetização, entre outras; estas são orientadas por profissionais e estagiários voluntários que contribuem com suas diferentes formações para o aprendizado e a melhoria da qualidade de vida dos idosos (CRAS, 2007).

Liboreiro e colaboradores (2004) afirmam que as metas gerais do PMTI consistem em fazer a promoção de uma educação preventiva para melhorar a qualidade de vida do idoso tentando diminuir a incidência de doenças e complicações causadas por elas, além da inclusão da educação sanitária e nutricional, visitas em domicílio, entre outras atividades (LIBOREIRO et al., 2004).

A regulamentação do PMTI é feita através da Lei Ordinária Nº 1828/2007 fundada pela Prefeitura Municipal de Viçosa-MG e dispõe sobre o reconhecimento e funcionamento do projeto e das providências cabíveis a ele, sendo esta assinada e registrada pelo Prefeito Raimundo Nonato Cardoso.

Considerando a relevância social dos idosos, profissionais de diversas áreas tem atuado em programas voltados para essa faixa etária, visando assegurar os meios de alcançar uma velhice saudável, com menor dependência e limitações físicas e sociais. No caso do PMTI, este Programa oferece diversas atividades físicas, lúdicas e educativas com o intuito de estimular a participação, a autonomia e a socialização dos idosos que são motivados a falar de seus saberes, vivências e dificuldades enfrentadas no cotidiano. Além de dar a oportunidade a quem nunca pôde frequentar uma escola, de se alfabetizar e de trocar experiências, saberes, aprender e se atualizar, aumentando a autoestima e a autonomia dos idosos.

Fernandes e Oliveira (2011) destacam que a atividade lúdica deve valorizar as vivências, as experiências e as potencialidades do aluno idoso, a fim de se estabelecer redes de



relações sociais e pessoais, além de auxiliar na memorização e no processo criativo. Essa assertiva corrobora as ações do projeto “Esta ruga tem história”, desenvolvido no PMTI, que procura trabalhar com as histórias de vida e vivências dos participantes, contribuindo para que os idosos percebam-se como sujeitos da história, cujas experiências são valorizadas.

Essa transmissão de saberes, mediante a história oral, possibilita dar existência às suas memórias, conferindo à velhice uma dimensão própria que contribui para um envelhecimento mais dinâmico. Resgatar o sentido da velhice e a dignidade ligada à atuação dos idosos como sujeitos da história pode ser compreendido como possibilidade de devolver-lhes a condição de cidadãos. Afinal, quando a pessoa idosa se sente útil, com sua opinião e suas experiências valorizadas, o sentimento de realização pessoal refletirá em melhorias na autoestima do idoso que pode ser visto como uma referência e exemplo de sabedoria para familiares, amigos e para a sociedade (FARIAS, 2012).

Conforme Bosi (1994), a memória possui uma função social relevante na vida dos idosos, pois, ao lembrarem, eles se tornam testemunhas vivas da história. A autora defende que a sociedade capitalista ocidental opera uma construção social que motiva o jovem a se inserir no processo de produção de recursos, enquanto dos idosos espera-se as lembranças de uma época muito diferente da atual. O enfoque dado ao trabalho como força dos mais novos contribui para desvalorizar o papel dos idosos, que passam a se sentir excluídos socialmente.

Bosi (1994) descreve que não é só o tempo "socialmente permitido" que os velhos têm para se dedicar às suas lembranças, e que possuem uma memória social atual mais contextualizada e definida, pois são expectadores de um quadro já finalizado e bem delineado no tempo. Aos mais jovens, ainda absorvidos nas lutas e contradições de um presente que os solicita intensamente, falta experiência para lidar com as lembranças. Portanto, a necessidade da criação dos grupos de convivência é fundamental para que os idosos tenham oportunidade de atualizar seus conhecimentos, trocar experiências, reconstruir memórias e ampliar o convívio social.

### 3. METODOLOGIA

A pesquisa mesclou métodos qualitativos e quantitativos, recorrendo-se a entrevistas e realização de oficinas grupais. Como essas metodologias têm natureza diferente, Minayo e





Sanches (1993) consideram que a possibilidade de integração entre métodos quantitativos e qualitativos possibilita trazer um olhar diferenciado sobre uma mesma realidade.

A parte quantitativa foi empregada na caracterização dos sujeitos de estudos frequentadores do PMTI. A parte qualitativa correspondeu à análise das histórias e experiências dos idosos participantes do projeto, relatadas nas entrevistas, oficinas e dinâmicas grupais. Enquanto a pesquisa quantitativa trabalha com a mensuração numérica, o instrumento primordial da pesquisa qualitativa, segundo Minayo e Sanches (1993), é a palavra, cujo material discursivo é capaz de revelar sistemas de valores, normas, símbolos, cuja trama mostra como se dão as relações sociais em dado contexto.

As entrevistas foram realizadas junto a oito idosos, com o intuito de levantar a opinião dos participantes acerca dos aspectos positivos do Programa Municipal da Terceira Idade em suas vidas, buscando identificar os projetos de vida que são elaborados a partir da inserção dos idosos no núcleo de convivência.

As oficinas contaram com o uso de dinâmicas, slides e pequenos textos, que foram conduzidas pela equipe do projeto “Esta ruga tem história”. As oficinas aconteceram no período de abril a junho de 2013, e contaram com a presença de 8 a 12 idosos. Em uma das oficinas foi passado um pequeno vídeo<sup>2</sup> com depoimentos de idosos relatando suas experiências, declarando o sonho de conseguir estudar e até cursar o ensino superior. As outras oficinas abordaram temas como superação dos limites que a sociedade impõe à velhice. Nesta oportunidade, os idosos do PMTI relembrou sua entrada no Núcleo de Convivência e sua trajetória, refletiram sobre suas conquistas e a importância que o programa tem em suas vidas, resultando em uma discussão rica em lembranças e aprendizagem.

A participação nas oficinas foi do tipo “pesquisa ação colaborativa”. Essa modalidade de pesquisa, na qual os pesquisadores participaram efetivamente das atividades envolvidas nas oficinas, embasa-se nos fundamentos teóricos da Pedagogia Crítica de Paulo Freire, que buscam romper com a tradicional visão de dominação no ambiente de ensino aprendizagem. Seu intuito é promover ações dialógicas entre pesquisador e pesquisado, visando favorecer a reflexão crítica e promover mudanças, com emancipação dos sujeitos. “Neste trabalho, todos os

---

<sup>2</sup> Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=4hJnBHmpS7Q>>.



membros da pesquisa ocupam posição de protagonistas e, assim, colaboram e aprendem conjuntamente.” (OLIVEIRA, 2012, p.59).

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante as entrevistas, foi perguntado aos pesquisados quais atividades mais gostavam no PMTI e os motivos que os levaram a frequentar. As respostas foram diversificadas, uma vez que o núcleo oferece várias atividades e cada idoso participa das que são do seu interesse. (colocar nota de rodapé mencionando quais são as atividades do PMTI. Pegar no livreto e citar). Porém, todos concordaram que gostavam muito de participar das aulas e dos exercícios físicos, da alfabetização, das viagens, do forró, das palestras, do artesanato e da dança sênior. A possibilidade de adquirir novos aprendizados, de poder compartilhar a experiência de vida, “reviver” momentos importantes da trajetória pessoal e compartilhar esta sensação com os outros participantes, mediante o projeto “Esta ruga tem história” foi mencionado como motivações para eles, como destacou uma das entrevistadas:

Tudo que essas meninas<sup>3</sup> falam é muito importante e é bom para nós. A tecnologia está muito avançada, as coisas mudaram muito e elas passam muita coisa boa pra gente. [...] E quando elas mostram faz a gente lembrar muita coisa que já passou de bom ou de ruim. A gente lembra o que fez no passado e não vai fazer de novo. [...] Mesmo nesta idade estamos aprendendo muita coisa para passar para os netos da gente e na casa da gente. [...] É muito bom trocar ideia porque ajuda. (João<sup>4</sup>, 65 anos)

Acerca dos benefícios que o PMTI proporcionou em suas vidas, os entrevistados ressaltaram o impacto positivo do projeto em suas vidas. Segundo os entrevistados, o projeto contribuiu para ampliar o conhecimento, adquirir novas aprendizagens, melhorar o convívio social, adquirir novos amigos, realizar o sonho de conseguir a Carteira de Habilitação, além de proporcionar alegria, saúde física e mental. O depoimento dado durante uma das oficinas por uma das idosas é revelador:

---

<sup>3</sup> O termo “meninas” refere-se às bolsistas do curso de Economia Doméstica, participantes do projeto “Esta ruga tem história”.

<sup>4</sup> Os nomes dos idosos são fictícios.



[...] eu sou uma pessoa super feliz, porque eu encontrei esse grupo maravilhoso né? Esse grupo só traz coisas boas pra gente. Um dia você aproxima de uma amiga, conversa com ela [...] aí vem outra e te dá um abraço! Vai fazer 2 anos que eu estou participando e ele tem me renovado realmente. Quando eu cheguei nos 62 anos, viúva e sem meus filhos, que moram em São Paulo, eu comecei a me sentir só. Olhava-me no espelho e me sentia bem envelhecida! Agora me sinto jovem, uma garota! Já vou ter meu primeiro bisneto. Sou uma pessoa super feliz e gostaria de passar para todos vocês [...] Hoje eu falo mesmo, além das amizades que eu tenho conquistado na cidade, vocês me ajudaram bastante. Porque cada dia que eu olho para a carinha de uma, eu vejo que eu sou uma pessoa super feliz. (Maria, 73 anos).

Outro aspecto ressaltado foi o quanto o projeto *Esta ruga tem história* contribui para ativar a memória e reavivar lembranças que haviam ficado esquecidas, como destacou um dos participantes durante uma das oficinas: “O projeto me trouxe muito conhecimento, aprendo o tempo todo coisas que a gente não sabia ou não lembrava mais” (Joaquim, 75 anos).

É muito bom estar aqui no projeto, a gente aprende muita coisa é sempre bom aprender coisas novas, quando não venho sinto muita falta, gosto de contar minhas experiências de vida que assim revejo o passado. (Ana, 65 anos).

Quando os idosos destacaram a importância da participação na PMTI, por possibilitar exercitar o corpo e a mente e obter novos conhecimentos, foi perguntado se eles fizeram convites a outras pessoas para participar do PMTI. Dois deles alegaram que não convidaram ninguém por conhecer poucas pessoas na cidade. Entretanto, a maioria dos participantes (6), afirmaram ter repassado o convite a outras pessoas para participar do programa.

Outro ponto a considerar sobre o PMTI é a vontade que os participantes demonstraram de participar ao máximo das atividades propostas, o que mostra que o programa proporciona melhor disposição e vigor aos seus usuários, indicando que as propostas são saudáveis à saúde do corpo e da mente, além de aprenderem muito, não só com a alfabetização, mas também com as atividades lúdicas promovidas pelo centro de convivência.

Em função dos benefícios do PMTI na vida dos participantes, eles relataram que procuram ser assíduos nas atividades físicas, de alfabetização e lazer que fazem bem a eles, em termos de saúde, sociabilidade e até em aspectos comunicacionais, como evidencia as participantes durante a entrevista:



[...] o PMTI mudou minha vida, a saúde, participo de tudo que posso, passo grande tempo do dia aqui. Era muito tímida aprendi a me comunicar, a me soltar e tenho grandes amigos aqui. (Clarice, 63 anos).

[...] o Projeto me trouxe muitas alegrias... o prazer de estar aqui não tem preço. Aprendo muito com as palestras e faço amigos, somos como uma família. (Helena, 72 anos).

Uma das idosas destacou que tinha muita vergonha de falar em público. Entretanto, com a participação nas oficinas do Projeto Esta ruga tem história, ela se soltou e perdeu a timidez de se expressar junto aos colegas, como também diante de um público. Inclusive, no lançamento de um livro publicado pela equipe do projeto, ela foi à frente e deu seu depoimento, comprovando sua desinibição, destacando que esse foi um dos aspectos positivos do projeto em sua vida, que contribuiu para que ela assumisse uma postura proativa perante a sociedade. Em uma das oficinas, quando após relatar esse fato, ela destacou:

Agradeço a Deus por conhecer essas meninas do Projeto Esta Ruga tem História, que pra mim foi uma coisa maravilhosa. Eu tenho aprendido muito com elas, sabe? Ajuda a gente a desenvolver, a falar em público, eu não tinha coragem de falar qualquer coisa, nunca tive, hoje graças a Deus estou aqui. Como sou novinha, vou aprender muita coisa ainda. Agradeço a vocês de coração, de coração mesmo. Muito obrigada. (Helena, 72 anos).

Ramos (2003) menciona que para envelhecer de maneira saudável é necessário fazer interagir a saúde física com a mental, buscando a independência no cotidiano. Os depoimentos dos idosos deixaram claro que a vivência dos usuários nas aulas e encontros trouxe um diferencial para a vida deles, tornando-se algo vinculado às suas atividades cotidianas, porém de uma maneira prazerosa e agradável, sem obrigações, cujo compromisso é apenas o de aprender e estar bem consigo mesmo. Como destacou um dos idosos em depoimento dado durante uma das oficinas:

[...] não sei mais como seria minha vida sem o PMTI. Gosto muito de estar aqui, venho de segunda a sexta, mas se funcionasse no final de semana viria também, faço amigos, converso e exercito o corpo e a mente. (Ana, 65 anos).

Esse depoimento corrobora as asserções de Fortes, Sousa e Fernandes (2011) quando afirmam que as atividades fornecidas aos idosos, além de promoverem benefícios físicos, proporcionam um momento de integração e diversão, melhorando a autoestima e as relações sociais.



Acerca da participação dos idosos no PMTI, Silva, Farias e Oliveira (2013) destacam que os idosos sempre mencionam que só agora na velhice, participando do PMTI, puderam ter “tempo para si, para curtir os filhos e netos, viajar e, até mesmo, aprender a fazer diversas atividades físicas, artesanato, além de ler e escrever. Atividades que antes não podiam ser feitas, devido à falta de tempo, não podiam ser realizadas”.

Nesse sentido, percebe-se que os idosos, principalmente as mulheres participantes do PMTI, por terem uma vida de trabalho e dedicação aos outros, encontraram no Programa uma oportunidade para cuidar de si. Assim, experimentam uma liberdade que nunca experimentaram ao longo de suas vidas.

Dentre os benefícios proporcionados pelo núcleo de convivência, destaca-se a oportunidade de estudar que o Núcleo lhes proporciona, mediante o curso de alfabetização. Vários deles tiveram que trabalhar muito cedo e foram privados dos estudos, outros estudaram pouco e perceberam no curso de alfabetização uma oportunidade para lembrar o que foi estudado, como alguns participantes afirmam durante entrevista:

[...] meu pai não me deixava ir à escola, dizia que moça quando inventa de estudar é porque quer escrever cartinha para namorado. (Ana, 65 anos).

[...] parei de estudar porque me casei muito cedo e fui mãe logo, precisava cuidar dos filhos, mas eu não queria (parar de estudar), agora vejo que posso e não vou perder essa chance... (Geni, 56 anos).

[...] estudei muito pouco, parei de estudar porque morava na roça e ficava muito longe, mas não repito o mesmo com minha filha, coloco ela pra frente e sei que vai se formar... (Ana, 65 anos).

Os projetos desenvolvidos nos núcleos de convivência de idosos envolvem atividades dinâmicas que contribuam para ampliar o acesso aos benefícios e serviços dos quais o idoso tem direito. Dentre seus propósitos, deve estar o de ativar nos idosos a consciência de seus direitos e deveres, estimulando-os a serem capazes de assumir uma postura ativa como cidadão, fortalecendo sua atuação social, econômica, política e cultural (PMJS, 2005).

Nesse sentido as aulas de alfabetização e as discussões contribuem para que os idosos descubram em si novos potenciais e tracem novos projetos de vida, favorecendo até mesmo realização de sonhos como relata um dos participantes das oficinas:



[...] tinha um grande sonho, que era tirar a carteira de habilitação e o projeto de alfabetização me ajudou a realizar porque nunca fui à escola, tentei muitas vezes até conseguir, já tinha mais de 60 anos, as pessoas me olhavam estranhas, mas não me importei e realizei meu sonho, devo isso ao projeto. (João, 65 anos).

Os dados da pesquisa também comprovam o fenômeno da feminização da velhice, uma vez que a maioria dos frequentadores do Programa são mulheres. Observando os depoimentos, concluímos que o Programa proporciona oportunidade para que as idosas, que desde cedo começaram a cuidar das atividades domésticas, dos irmãos menores e nunca tiveram tempo para si, pudessem desempenhar algumas atividades que não tiveram oportunidade quando jovens, realizando sonhos, conquistando a independência que nunca tiveram, se sentindo valorizadas e livres. Portanto, a relevância do Programa na vida destas mulheres confirma as assertivas de Brito da Motta (1998):

Os dois sexos podem ter experiências que sejam, ou aparentam ser, comuns, mas a condição geracional enseja também relações, situações e representações distintas. Nesse grupo geracional, as mulheres têm alcançado destaque, mas não simplesmente porque são maioria populacional. Além de mais longevas que os homens (esperança de vida de 77 anos, enquanto a masculina é de 69,4), elas têm se destacado socialmente como apresentadoras de uma nova imagem da velhice, mais dinâmica e mais alegre, participando de grupos geracionais, aprendendo a ser mais “leves” e gregárias. Podendo ter uma perspectiva mais distanciada das lides familiares e cuidando da própria vida; sentindo-se, enfim, mais livres.

A relevância que o PMTI assume na vida dos idosos, mostra que o Programa está de acordo com os preceitos da legislação para os idosos, pois as atividades ministradas em seus projetos despertaram o ânimo de seus participantes, contribuindo para ampliar seu conhecimento sobre seus direitos e deveres, motivando-os a assumirem uma postura proativa perante a sociedade.

O PMTI oferece condições para que os idosos realizem atividades que propiciem o desenvolvimento físico e mental, dando oportunidade para que os participantes possam resgatar suas memórias, relatar seus saberes, ampliar o leque de conhecimento e aumentar o convívio social, afirmando assim sua condição de cidadão e sujeito da sua própria história.



## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao avaliar a participação dos idosos no núcleo de convivência oferecido pelo Programa Municipal da Terceira Idade, evidenciamos que as atividades oferecidas e o envolvimento dos idosos no programa é fundamental para promover maior convívio social e melhorar a qualidade de vida, além de contribuir para que eles percebam que a velhice pode ser um momento da vida rico em aprendizagem, lazer e sociabilidade.

Os participantes do PMTI relataram diversos aspectos positivos do Programa, evidenciaram que os exercícios físicos, os atendimentos relativos à saúde, à alfabetização, à dança e à sociabilidade, em seu conjunto, trazem uma grande contribuição para a vivência de uma velhice saudável, o que confirma a relevância do programa.

Como a maioria dos idosos participantes do projeto “Esta ruga tem história” não puderam estudar ou tiveram que interromper seus estudos por vários motivos, ou não tinham uma educação familiar pautada na importância da educação em suas vidas, até mesmo por uma questão cultural, a troca de informações oferecidas nos projetos constitui algo fundamental para a melhoria da qualidade de vida e realização pessoal dos participantes.

O projeto “Esta ruga tem história”, através das oficinas e discussões, proporciona aos idosos momentos que favorecem a realização de sonhos, a construção de projetos de vida, o estreitamento das relações sociais e a ampliação do conhecimento o que contribui efetivamente para o resgate da dignidade, autonomia e cidadania.

Por fim, cabe destacar que, independentemente da idade, o idoso é um ser humano com anseios, desejos e vontades de experimentar novas possibilidades. Enquanto indivíduo que merece ser ouvido e respeitado, precisa como em qualquer fase da vida, ser estimulado e desafiado, possibilitando assim condições que ampliam o significado da existência. Contribuindo para o resgate da cidadania, sociabilidade e consequentemente melhoria na qualidade de vida.



## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOSI, E. **Memória e sociedade: lembranças de velhos**. São Paulo: Cia das Letras, p. 17-37. 1994.

BRASIL. **Lei n. 8842, de 4 de janeiro de 1994**. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Estatuto do Idoso e normas correlatas. Brasília, DF: Senado Federal, 2003.

BRITTO DA MOTTA, A. Chegando pra idade. IN: LINS DE BARROS, Myriam Moraes (Org.). **Velhice ou Terceira Idade?** : Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1998.

\_\_\_\_\_. **Resoluções Normativas de 2009**. CNAS - Conselho Nacional de Assistência Social. Disponível em:  
<<http://www.mds.gov.br/cnas/legislacao/legislacao/resolucoes/arquivos-2009/resolucoes-normativas-de-2009>>. Acesso em: 23/Mai/2014.

CERVATO, A. M. et al. **Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade**. Rev Nutr. 2005; 18(1): 41-52.

CRAS. **Histórico do programa municipal da terceira idade (PMTI)**. Centro de Referência da Assistência Social de Viçosa-MG, 2007. Disponível em:  
<<http://crasvicosa.blogspot.com.br/2010/08/pmti-realiza-festa-em-homenagem-aos.html>>. Acesso em: 11/Mai/2014.

FARIAS, R. C. P. **Esta ruga tem história: Envelhecimento, memória e transmissão de saberes**. Projeto de pesquisa registrado na Universidade Federal de Viçosa. Financiado pela FAPEMIG. 2012.

FERNANDES, A. P. S.; OLIVEIRA, R. C. **O idoso e o lúdico**. II Jornada pedagógica do LALUPE. Olhar multidisciplinar sobre a ludicidade. Anais da II JOPED, 2010. Disponível em:  
<<http://www.joped.uepg.br>>. Acesso em: 08/Mai/2014.

FORTES, L. M.; SOUSA, L. E. N.; FERNANDES, M. A. **Atividade ocupacional como fator de qualidade de vida na terceira idade**. Revista Interdisciplinar NOVAFAPI, Teresina. v.4, n.4, p.49-54, Out-Nov-Dez. 2011.

IBGE. **Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira**. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em:  
<[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoodevida/indicadoresminimos/sinteseindicossociais2010/SIS\\_2010.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoodevida/indicadoresminimos/sinteseindicossociais2010/SIS_2010.pdf)>. Acesso em 19/Mai/2014.





LIBOREIRO, M. C. et al. **Atenção Integral à Terceira Idade em Viçosa-MG pela parceria UFV e Prefeitura.** Anais do 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária. Belo Horizonte - MG, 2004.

MINAYO, M. C. S; SANCHES, O. **Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementariedade?** *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 239-262, jul./set., 1993.

MOTTA, A. B. **Gênero na Amazônia.** Entrevista. Belém, n. 2, jul./dez., 2012, pp. 283-287. Disponível em:  
<<http://www.generonaamazonia.ufpa.br/edicoes/edicao-2/Artigos/Entrevista%20Alda%20Britto%20da%20Motta.pdf>> Acesso em: 20/Mai/2014.

OLIVEIRA, A. L. A. M. A pesquisa-ação colaborativa e a prática docente localmente situada: dois estudos em perspectiva. **Calidoscópio**, Vol. 10, n. 1, p. 58-64, jan/abr 2012. Disponível em <<http://revistas.unisinos.br/index.php/calidoscopio/article/view/cld.2012.101.06/760>>.

OLIVEIRA, R.C. S. **Terceira idade: do repensar dos limites aos sonhos possíveis.** São Paulo, Paulinas, 1999.

PMJS (PREFEITURA MUNICIPAL DE JARAGUÁ DO SUL). **Histórico.** Centro de Convivência da Terceira Idade (Org.). Secretaria de Desenvolvimento Social e Família, 2005. Disponível em: <[http://www.jaraguadosul.com.br/modulos\\_externos/convivencia](http://www.jaraguadosul.com.br/modulos_externos/convivencia)>. Acesso em: 26/Mai/2014.

PREFEITURA MUNICIPAL DE VIÇOSA (PMV). **Lei ordinária N° 1828/2007.** Leis municipais; Viçosa-MG, 2007. Disponível em:  
<<http://www.leismunicipais.com.br/a/mg/v/vicosa/lei-ordinaria/2007/182/1828/lei-ordinaria-n-1828-2007-dispoe-sobre-o-reconhecimento-e-funcionamento-do-programa-municipal-da-terceira-idade-de-vicosa-e-da-outras-providencias-2007-05-31.html>> Acesso em: 23/Mai/2014.

RAMOS, L. R. **Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano:** Projeto Epidoso, São Paulo: *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 19, n.3, p.793-798, 2003.

RUSSO, O. **O CRAS e a nova assistência social.** 2006. Disponível em <<http://www.fomezero.gov.br/artigo/o-cras-e-a-nova-assistencia-social-osvaldo-russo>>.

SALGADO, C. D. S. **Mulher idosa: a feminização da velhice.** Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, Porto Alegre, v. 4, p. 7-19, 2002. Disponível em:  
<<http://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/4716/2642>> Acesso em: 26/Mai/2014

SILVA, M. C. **Políticas sociais e a terceira idade no Brasil contemporâneo.** Portal voluntário, 2008. Disponível em: <<https://portaldovoluntario.v2v.net/posts/233>>. Acesso em: 11/Mai/2014.



SILVA, R. S. A.; FARIAS, R. C. P.; OLIVEIRA, K. D. **Significados da participação em um núcleo de convivência de idosos.** In: **VI Workshop de Análise Ergonômica do Trabalho.** “Envelhecimento: Como Pensar o Trabalho, a Sociedade e as Cidades?” Viçosa-MG: UFV, 2013, pp. 1-10.