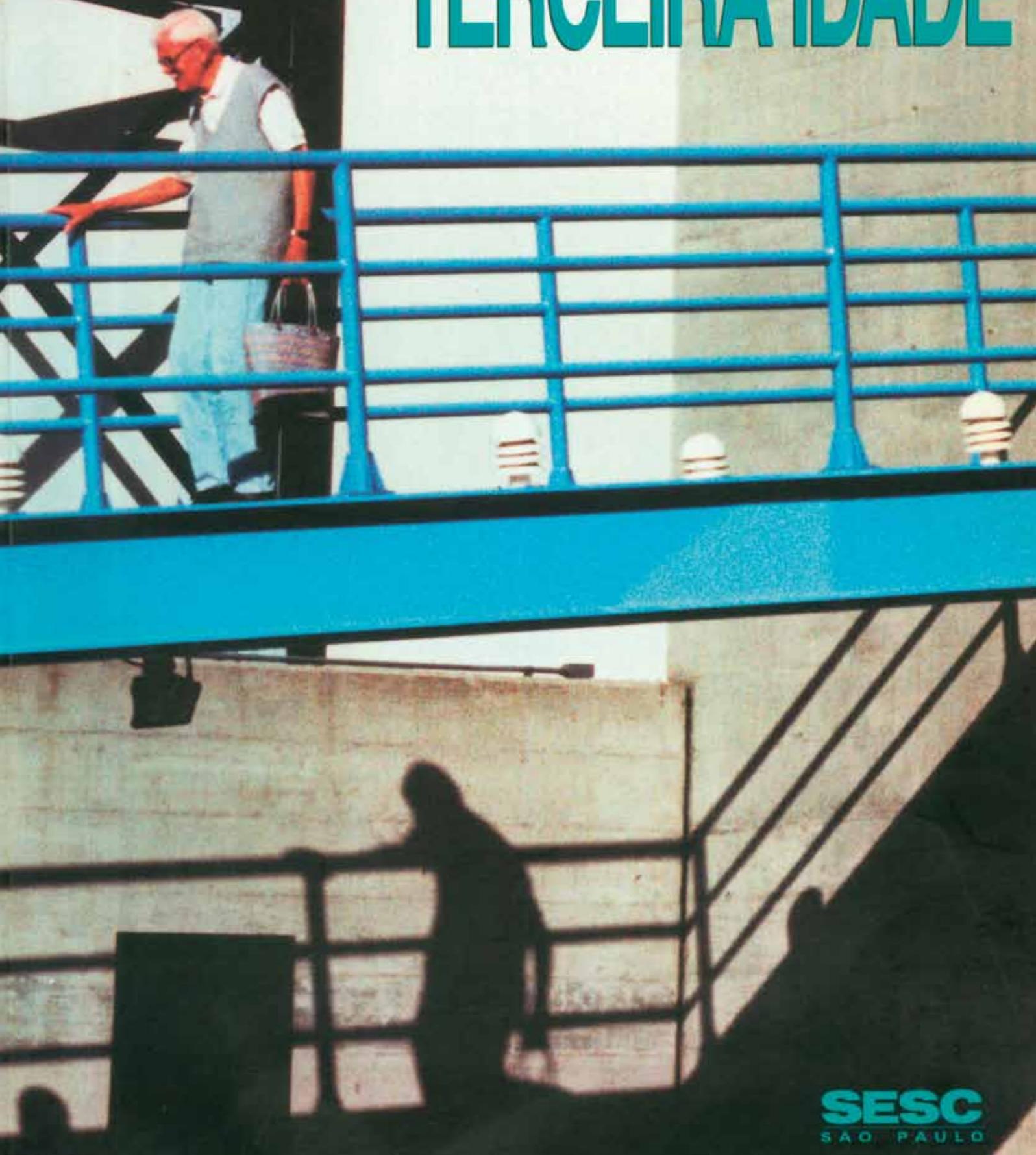
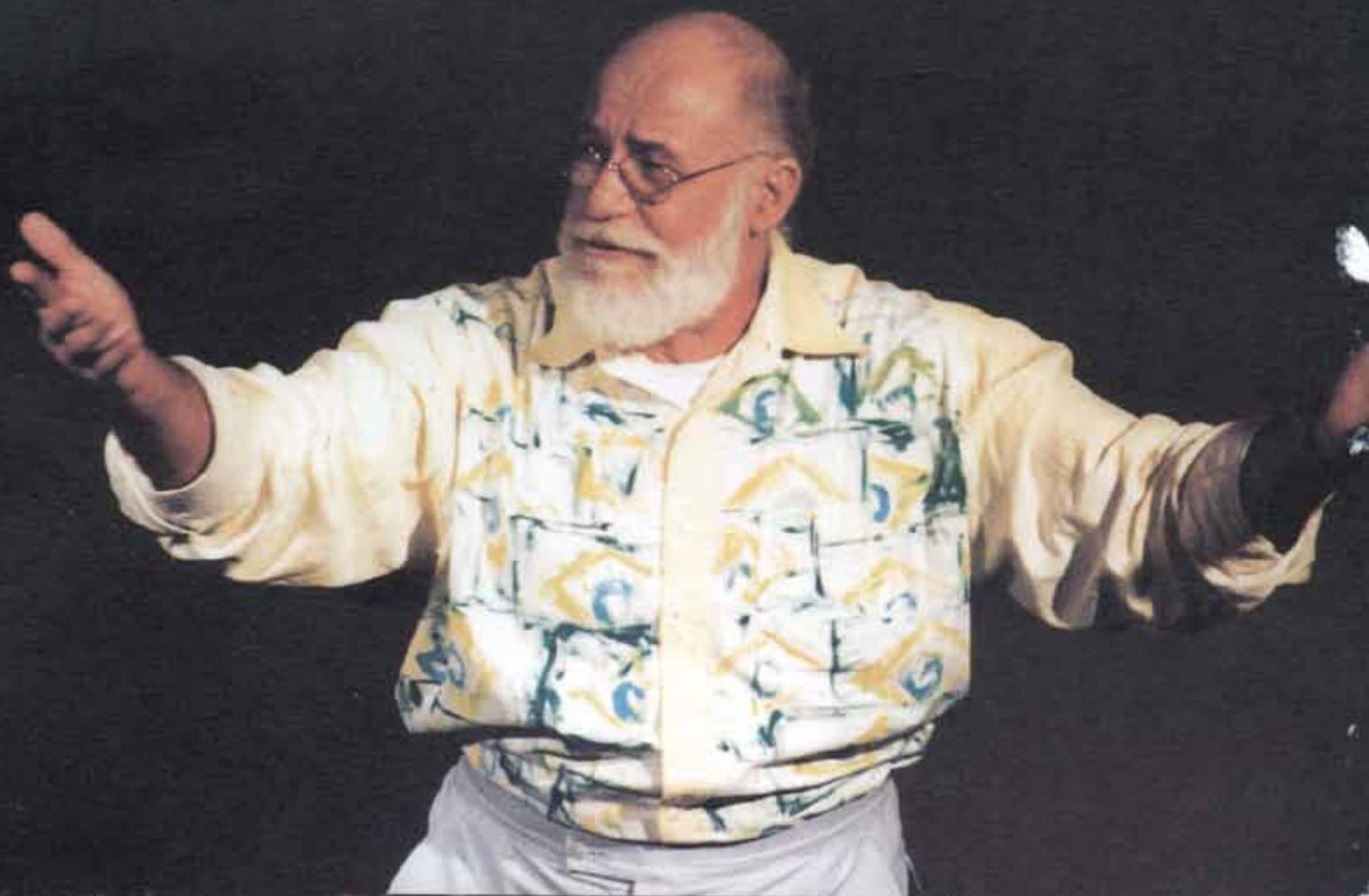


A TERCEIRA IDADE

ANO XI - Nº 19 - ABRIL DE 2000



SESC
SAO PAULO





5

A TERCEIRA IDADE E O COMPUTADOR: INTERAÇÃO E TRANSFORMAÇÕES SIGNIFICATIVAS

Vitória Kachar



23

APOSENTADORIA E CIDADANIA

Denis Antônio de Mendonça Bernardes



37

OFICINAS DE TERAPIA DA MEMÓRIA: CONHECENDO E PRESERVANDO A MEMÓRIA NA TERCEIRA IDADE

Maria Auxiliadora Cursino Ferrari



45

PLANTAS MEDICINAIS: NOÇÕES BÁSICAS PARA A TERCEIRA IDADE

Marcos Roberto Furlan



63

A ARQUITETURA E OS IDOSOS: CONSIDERAÇÕES PARA A ELABORAÇÃO DE PROJETOS

Maria Cristina Schicchi

Publicação Técnica editada pelo SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO (SESC), Administração Regional no Estado de São Paulo - Av. Paulista, 119 - 9º andar - CEP 01311-903 - Tel. 3179-3578 São Paulo-SP. Diretor do Departamento Regional do SESC/SP: Danilo Santos de Miranda, Superintendente Técnico-Social: Joel Naimayer Padula, Gerente de Estudos e Programas da Terceira Idade: Marcelo Antonio Salgado. COMISSÃO EDITORIAL: Antonio Arroyo (Organização e Revisão), José Carlos Ferrigno (Organização e Revisão), Maria Lucia Del Grande, Regina Ribeiro (Organização e Revisão), Marcelo Antonio Salgado (Coordenação). PROJETO GRÁFICO: Eron Silva. ARTE: Cristina Miras, Cristina Tobias, Eurípedis Silva, Marilu Donadelli, Lourdes Teixeira. Fotos: Eron Silva e Nilton Silva

Artigos para publicação podem ser enviados para apreciação da comissão editorial, no seguinte endereço:
Revista Terceira Idade - Gerência de Estudos e Programas da Terceira Idade (GETI) - Av. Paulista, 119 - 9º andar
CEP 01311-903 - Fone (011) 3179-3570 - Fax (011) 3179-3573 - e-mail: sescsp@sescsp.com.br - São Paulo - SP



APRESENTAÇÃO

Neste final de milênio são muitos os desafios que povos e governos enfrentam para a construção de uma sociedade mais humana e igualitária. O fenômeno universal do envelhecimento das populações, decorrência do aumento do tempo de vida, tem colocado na ordem do dia a questão dos idosos e dos aposentados. Embora a longevidade constitua uma notável conquista da ciência, todas as pessoas sensatas são unânimes em afirmar que mais importante do que ter a existência prolongada, é envelhecer com dignidade e qualidade de vida.

Não é demais lembrar da Lei 8.842, até porque muitos brasileiros a desconhecem. Em 04 de janeiro de 1994, o Congresso Nacional decretou e o Presidente da República sancionou essa lei que dispõe sobre a política nacional do idoso. Sua regulamentação em 03 de julho de 1996, estabeleceu as competências dos órgãos e das entidades públicas para a implantação da lei. É imperioso ressaltar que a formulação da Política Nacional do Idoso, foi resultado de muitas reuniões de técnicos, especialistas e instituições públicas e privadas. Aliás, o SESC esteve presente em tais discussões repassando sua experiência com o trabalho social com idosos.

Mesmo uma breve análise nos leva a considerá-la uma boa lei, por sua abrangência e precisão, pois abarca áreas fundamentais como saúde, previdência, educação, família, moradia, cultura, esporte, lazer. Todavia, o preocupante é que, a despeito de todo o investimento de tempo e de recursos financeiros na elaboração, sua aplicação tem sido praticamente nula. Lamentavelmente, parece ser uma tradição em nosso país, as leis, quando existem, tornarem-se letras mortas.

Claro está que as responsabilidades pela promoção do idoso devem ser compartilhadas pelo Estado e pela sociedade civil. Empresários, intelectuais, trabalhadores e demais setores sociais devem dar sua contribuição, além de cobrar do Poder Executivo o cumprimento da legislação.

Segundo Simone de Beauvoir, o grau de civilização de uma determinada sociedade pode ser medido pela tipo de tratamento dispensado a seus velhos. Se em algumas sociedades do passado os idosos foram tratados de modo até cruel, é bem verdade, como assegura essa pensadora, que em outras eles desfrutaram de carinho e respeito. O Brasil se quiser alcançar a modernidade e o desenvolvimento certamente terá que não apenas amparar a infância e a juventude, mas avançar muito nas políticas de assistência à velhice.

Abram Szajman

Presidente do Conselho Regional do SESC de São Paulo



A Terceira Idade e o Computador: Interação e Transformações Significativas

VITÓRIA KACHAR

DOUTORANDA NO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO:
CURRÍCULO DA PUC/SP. PROFESSORA DA UNIVERSIDADE ABERTA PARA A TERCEIRA IDADE DA PUC/SP.
CONSULTORA E DOCENTE NA FORMAÇÃO DE PROFESSORES EM INFORMÁTICA NA EDUCAÇÃO.

*“Dominar o computador é um ritual de passagem para a modernidade...
Há uma busca muito forte de inserção no movimento do mundo e em estabelecer diálogo
com as gerações mais novas, representadas pelos netos que sentam para ensinar a vovó
a mexer no computador e pelos filhos que sentem orgulho das mães
que avançam no desempenho com a máquina”.*

"Gosto de descobrir o verdor num velho e sinais de velhice num adolescente.

Aquele que compreender isso envelhecerá talvez em seu corpo, jamais em seu espírito (Cícero, 1997: 32).

O Idoso e os Preconceitos

A denominação Terceira Idade indica o grupo etário a partir de 60 anos. Muitas instituições e universidades abrem vagas para os cursos a partir dos 45 anos, o que é o caso do contexto da nossa pesquisa de doutorado e artigo, mas a maior concentração da faixa etária¹ encontra-se entre 61 e 70 anos.

Atualmente, desponta um aumento significativo da população idosa, crescendo proporcionalmente quase oito vezes mais que os jovens (Caldas, 1997, in Veras, org.). Muitos serviços nessa área vêm surgindo e sendo oferecidos ao idoso. Mas a relação com o idoso e sua imagem na sociedade vem se transformando muito lentamente, ainda revelando traços de preconceito e exclusão. Alguns deles emergem no campo social, institucional e familiar.

Oprime-se o velho por intermédio de mecanismos institucionais visíveis (a burocracia da aposentadoria e dos asilos), por mecanismos psicológicos sutis e quase

invisíveis (a tutelação, a recusa do diálogo e da reciprocidade que forçam o velho a comportamentos repetitivos e monótonos, a tolerância de má-fé que, na realidade, é banimento e discriminação), por mecanismos técnicos (as próteses e a precariedade existencial daqueles que não podem adquiri-las), por mecanismos científicos (as "pesquisas" que demonstram a incapacidade e a incompetência sociais do velho) (Chauí, in Apresentação, Bosi, 1994: 18).

Ao termo idoso associa-se a situação de aposentado, *inativo*, indicando improdutividade. A aposentadoria nesta perspectiva libera o idoso da produção e da atividade de trabalho e lhes atribui o estatuto de pessoa sem ocupação e com o tempo livre para o lazer e o descanso merecidos. O contexto social parece propiciar uma situação cômoda para o idoso, mas pode estar reforçando valores depreciativos, ao considerá-lo desocupado e impossibilitado para o trabalho.

O estado da velhice é definido por fatores culturais e políticos e não apenas biológicos. *Velhice é uma instituição política. (...). O cidadão é velho não apenas porque seu organismo está em processo de declínio biológico, mas sobretudo porque assim é decretado* (Caldas, 1997: 124).

Avalia-se a velhice pelas marcas do corpo, vinculando a fragilidade do físico à intelectual e psicológica, inferindo-se por

¹ Pesquisa elaborada pela equipe de alunas do Jornal *Computador*, dentro de uma amostragem de 191 questionários respondidos pelos alunos da Universidade Aberta para a Terceira Idade. Publicada no Jornal *Computador* nº 2, São Paulo, maio de 1999: 3

meio do corpo o estado da mente. O jovem que se torna idoso é o mesmo que um dia valorizou a juventude e, por isso, pode carregar a mesma representação negativa de velhice. Assim o preconceito é algo gerado de fora para dentro (social e cultural) e de dentro para fora (individual), pelos que vivem essa etapa (Brochsztain, 1998).

O idoso é considerado alguém que observa o tempo passar, que fica de fora do movimento, está inserido na estabilidade, acomodação e conservação. Um projeto de vida requer planos, então o idoso é excluído e, muitas vezes, ele próprio se exclui do projeto por acreditar que é algo que demanda um longo prazo, uma nova vida. O projeto é lançado para o futuro, e a velhice é comparada ao passado. Essas visões sobre o idoso são estigmas construídos em realidades e tempos diferentes, porém permanecem como filtro nas relações entre as gerações.

Para romper com esse estereótipo e mostrar como o idoso é capaz de produzir e se envolver com projetos de vida, apresentaremos o processo de apropriação da tecnologia computacional e o uso dela para a criação de um jornal para dar voz e vez aos alunos da Universidade Aberta da Terceira Idade.

Introdução ao Computador para a Terceira Idade

Em setembro de 1997, resolvi desenvolver um trabalho com os alunos (97,4% mulheres e 2,6% homens)² da Universidade Aberta para a Terceira Idade da PUC/SP. Propus um projeto de curso de *Introdução ao Computador*, para gerar a entrada ao mundo tecnológico da informática, por meio da promoção do aprender, não reduzido ao desenvolvimento da habilidade e ao domínio operacional.

A Universidade Aberta, através da COGEAE - Coordenadoria Geral de Especialização, Aperfeiçoamento e Extensão, vinculada à PUC/SP, oferece educação permanente, para pessoas de ambos os sexos a partir dos 45 anos. Os cursos regulares duram três semestres e têm 90 horas/aula, com encontros de duas tardes por semana. O programa busca proporcionar atualização cultural, orientação em relação aos aspectos físicos e emocionais, além de atividades sócio-culturais.

O curso de *Introdução ao Computador* é optativo, fora do horário de aulas. Assim como o de teatro e coral, dura dois semestres, com uma hora e meia, uma

² ibidem.

vez por semana. São seis turmas com 12 vagas³ (no máximo) cada uma, sendo três turmas para alunos novos/iniciantes - módulo 1; duas, para continuação - módulo 2, e uma, para a equipe do *Jornal Computador*, formada por alunas que mostraram desenvoltura no domínio do computador e se interessaram, comprometendo-se e assumindo a proposição e editoração de um Jornal que refletisse as idéias e pensamentos dos(as) alunos(as).

A idade dos(as) alunos(as) que frequentam o curso de *Introdução ao Computador* varia de 45 a 83 anos. A média das idades é 60 anos, a maior porcentagem - 11%, tem 62 anos, seguida por 8,9%, igualmente com 60 e de 64 anos.

Até o momento, só participaram quatro alunos do sexo masculino no curso, a maioria sendo do sexo feminino, prevalecendo uma distribuição similar à porcentagem dos alunos da Universidade Aberta. A incidência alta de mulheres também ocorre em outros programas. *No Brasil, esses programas têm mobilizado sobretudo mulheres, sendo que a participação masculina raramente ultrapassa os 10%, afirma Debert (1994:35), lembrando que o entusiasmo manifestado pelas mulheres na realização das atividades propostas contrasta com a atitude de reserva e indiferença dos homens (Sant'Anna, 1997: 80, in Veras, org.).* Para o autor, tal

interesse ocorre porque as mulheres, dessa geração, vivenciam esse momento como uma nova etapa de vida. A outra questão é o fato de as mulheres viverem mais que os homens, levando vantagem biológica. Por esses dados, no decorrer do texto, a referência aos alunos será feita usando o pronome no feminino - elas.

Do início da Proposta com as alunas

No início, o ambiente das aulas era um pouco caótico; as 14 alunas parecendo o dobro de participantes. A inexperiência especificamente com esse grupo etário apareceu nas dificuldades durante o desenrolar das aulas. Requisitavam a professora a todo momento, e às vezes, sobre as mesmas questões. Era preciso repetir várias vezes. A culpada anunciada por vários: a *memória*.

A repetição contribui para a memorização, pois age na função sináptica. A partir de dois anos de idade, começa a perda de neurônios em escala pequena e gradativa, afetando várias funções. No caso da memória, perdem-se informações que vão junto com os neurônios (Izquierdo, 1998).

Mas a memória não era a única questão implicada, pois tentava-se descobrir e construir o caminho de como ensinar essa tecnologia para esse públi-

³ A primeira turma começou com 14 alunos, sendo o número reduzido para 12, pela dificuldade de atender adequadamente ao grupo todo.

co. Tudo muito desconhecido: os ícones, o *mouse*, a velocidade, a metamorfose do cursor (*seta, ampulheta* - que pede tempo...), a leitura da tela nos diversos sentidos e disposições, o excesso de informações/recursos, o peso dos dedos sobre o teclado etc. A tecnologia desvela dificuldades provenientes da idade, que não é só a memória, mas a coordenação visomotora, a visão frágil para enxergar e discriminar os ícones pequenos etc.

Como transformar esse universo desconhecido em familiar e acessível ao idoso? Uma pergunta que persiste durante o meu trajeto como professora e pesquisadora. Observa-se, neste contexto, que a tecnologia computacional é o novo, um estrangeiro, um intruso desejado e rejeitado. Sentimentos ambíguos se instalam na relação com a máquina. Nela se depositam esperanças, angústias e ansiedades. Mãos suadas, trêmulas, tensas experimentam, em várias tentativas insistentes, quase desistentes, o acesso ao domínio do mundo moderno. Mãos no teclado e no *mouse*, sem a leveza e destreza que a tecnologia exige.

Trata-se de uma geração que nasceu e foi educada em uma época em que o tempo transcorria em outra velocidade e as situações tendiam à estabilidade. Atualmente, quem não acompanha as modificações sociais e tecnológicas *fica para trás e de fora*, isso aparece subliminarmente nas falas. As alunas parecem estar imbuídas da vontade e disposição

de lutar para que não sejam ultrapassadas e marginalizadas pela imobilidade do corpo e da mente. A apropriação da tecnologia do computador pode ser o passaporte para a modernidade e a inserção no tempo e nos movimentos atuais.

Aceitaram o primeiro desafio de voltar às *carteiras escolares*, ao se matricularem na Universidade Aberta, com proposições diversas do ensino anterior, com opções de disciplinas, como: *Contos de fadas para adultos, História do Cinema, Memórias, Autoconhecimento* etc. O segundo desafio foi enfrentar o computador, apesar das situações desconcertantes a que ficam expostas. Têm dificuldades para manusear o *mouse*, apontar o cursor e abrir as janelas e arquivos, que se avolumam na tela, com os olhos surpresos e o comportamento paralisado por não saber como resolver. Pedem que a situação seja resolvida e perguntam o que fizeram para gerar aquilo. Desejam saber *como e por quê*. No computador diversos caminhos se desdobram em um mesmo lugar, esperam uma receita, para chegarem lá "ílesas". Não querem errar.

Na expressão verbal aparece a imagem/identidade que vão dando ao computador na interação com ele: *bicho de 7 cabeças, monstro sagrado, fera*. É multifacetado. Querem domá-lo para que as obedeça. A máquina se apresenta mais como masculina e como jovem. O aparecimento do computador é muito recente, em torno de 60 anos, mas a entrada

nas casas e o acesso ao PC (*personal computer*) não tem muito mais que 25 anos. Elas repetem: - *Meu filho sabe, meu marido em um computador, meu bisneto já mexe*. E, subliminarmente à fala, entende-se: - *Menos eu! Mas vou chegar lá*.

Dominar o computador é um ritual de passagem para a modernidade. A possibilidade de entrar nesse mundo está relacionada diretamente a inserir-se no atual, a acompanhar as gerações novas, a estabelecer um espaço de comunicação e aproximação, a falar a mesma linguagem. Uma aluna de 83 anos, me disse: - *Nunca desisti de nada!* Compreende-se as outras palavras implícitas na fala: *Não permita isso acontecer*. E ela não desistiu e atualmente acessa a Internet da sua casa.

Professora e alunos assumem a cumplicidade e a responsabilidade de provar que é possível chegar lá. Difícil tarefa! Compromisso estabelecido entre todos, explicitado verbalmente. Todos são de alguma forma co-responsáveis e precisam avançar, mas respeitando o ritmo e tempo de cada um.

Programa do Curso de Introdução ao Computador

O curso de Informática é introdutório, com aulas/oficinas com um compu-

tador para cada um ou, eventualmente, dois alunos. São explorados os programas: *Introdução ao Micro, Paint, Windows95 e Word97*⁴.

Inicia-se o curso com o *Introdução ao Micro*, que é um programa tutorial que leva passo a passo o usuário a conhecer algumas potencialidades do computador através do *fazer*, de forma agradável e lúdica. A idealização e produção deste software foram realizadas pelo SENAC/SP, objetivando amenizar a ansiedade do primeiro contato e satisfazer o desejo de manusear a máquina. Tal recurso tem sido importante para o contato inicial, principalmente com esse público, pois encaminha as atividades e proporciona segurança ao usuário, pois elas vêm inseguras e temerosas em lidar com esse desconhecido. A ansiedade é reduzida, ao se retomar com elas o que experimentaram e conheceram sobre o computador e acrescentam-se informações técnicas no limite das dúvidas.

Paint é um *software* para desenhar e pintar, que possibilita a introdução gradativa no mundo dos menus, teclas e suas funções, de forma simples e acessível, pela sua plasticidade e ludicidade. Desenvolve a coordenação visomotora para lidar com o *mouse* e conhecer a interface de menus e ferramentas que caracterizam os programas. É lançado um

⁴ A definição da versão dos programas está diretamente relacionada à estrutura do Laboratório de Informática Aplicada à Pesquisa (LIAP), espaço utilizado para o curso de Introdução.



tema sobre a representação que cada um tem do computador para desenhar e escrever a respeito. Isso permite refletir e tomar consciência dos sentimentos, fantasias, expectativas e medos depositados na máquina. A reflexão sobre sentimentos possibilita a desconstrução de alguns, como a mistificação da máquina, e a construção de outros, gerando a mudança no comportamento de interação com o computador. E, ao dividir medos e ansiedades com o grupo, cada partici-

pante percebe que não só ele tem dificuldades, mas os colegas também. Falar e discutir sobre suas próprias dificuldades permite uma elaboração do significado subjetivo, sendo revisto no coletivo com a intenção de ressignificá-lo.

O *Windows95* é ensinado na medida em que surge a necessidade de se movimentar pelos programas e compreender a estrutura de funcionamento do computador. Trabalha-se a metáfora de janelas e a organização em ar-

quivos, pastas.

O *Word97* é o programa em que ficam mais tempo pela possibilidade de produção e criação de textos próprios e pelo interesse e utilidade no uso cotidiano ou profissional. O primeiro texto que produzem no *Word* é a digitação de alguns versos de uma poesia de Mário Quintana, para não gerar muita ansiedade no domínio inicial dos recursos e possibilitar a familiaridade com as teclas.

Posteriormente, propõe-se a leitura de alguns textos selecionados, que vêm no material de apoio, e a construção de reflexões. Na criação dos primeiros textos, algumas denotam falta de confiança, dificuldade e resistência em expressar as próprias idéias por escrito. Afirmam que não sabem escrever reflexões, e insistem em copiar algum texto. Mas, no decorrer do curso, observa-se que gostam dos textos e trazem reflexões interessantes que são compartilhadas, propiciando a presença do sujeito singular e o estabelecimento do vínculo coletivo dentro da diversidade de mundos e leituras. No final do curso, identifica-se o aumento do número de linhas do texto, a fluência da escrita e o prazer de escrever e ler para as colegas.

Em todos os *softwares* é feita a leitura e interpretação dos ícones, para que possam ser decodificados. As alunas tentam identificar a representação da imagem/ícone, experimentam a ferramenta e através do fazer e experimentar,

verbalizam suas hipóteses sobre o que é e a função do botão/ferramenta. A interpretação é feita coletivamente, permitindo uma leitura compreensiva da linguagem do computador em sua interface de ícones para que não se respaldem somente na memória. Alguns ícones são decodificados com muita dificuldade, outros apresentam-se como estrangeiros, apresentando o desconhecido na linguagem de comunicação contemporânea.

As mãos começam a adquirir leveza e elas vão se sentindo mais confiantes na medida em que vencem algumas etapas. O processo é gradativo, avança no ritmo do grupo, considerando sua diversidade e heterogeneidade.

A idade não é fator definidor das possibilidades de acesso ao computador. Algumas alunas mais velhas apresentam condições melhores que outras mais novas. Existem diferenças entre alunas da mesma idade, apontando a não homogeneidade desse grupo etário. Às vezes, perguntam antes de tentar fazer ou descobrir, insiste-se em que experimentem sozinhas e/ou procurem na apostila. Esta contém algumas informações básicas para explorar os programas do curso, textos escolhidos da literatura (Rubem Alves - Velhice; Leonardo Boff - A águia e a galinha; Içami Tiba - Portas; Mário Quintana - poemas) e páginas para fazerem suas anotações e observações. Tal material serve de apoio nas dúvidas

operacionais que surgem no decorrer das aulas, que já foram abordadas e, também, para anotarem aquilo que estão descobrindo de novo. Isso antes era feito em agendas, folhas soltas, o que dificultava o entendimento posterior do que tinham anotado. A apostila serve de referência ao que estão aprendendo e o exercício da anotação é mais um caminho para a compreensão da situação-problema em que estão envolvidas. Ao fazerem anotações, estão expressando através da escrita o entendimento que tiveram do verbal e vivencial, percorrendo um outro caminho cognitivo que gera aprendizagem.

O aprender e o computador

O ambiente educacional das aulas/oficinas é diferente do ambiente que frequentaram, quando jovens. Educadas em uma época em que o ensino se dava na autoridade, na disciplina, no seqüencial e no direcionamento, ainda não tão diferente do atual. Antes, um mesmo e único jeito de resolver um problema era apontado e exigido, e o erro era castigado. O processo com o computador permite um leque de caminhos para lidar com uma mesma situação. Cabe ao indivíduo a descoberta e a escolha da forma de resolução, através do tentar, errar e acertar. São tantos os recursos e as possibilidades que

se vêem atravessadas pela angústia *do que fazer* e de *qual o caminho correto*.

Propiciar a apropriação do computador envolve três aspectos articulados entre si: o operacional, a linguagem da máquina e a abordagem pedagógica.

O aspecto operacional: aprender a operar o computador - como fim, o domínio da tecnologia e do seu funcionamento, desenvolver a habilidade e a destreza visomotora com o *mouse*, as teclas, recursos de *hardware* (equipamento) e *software* (programas). Mas o processo não se encerra no programa, possibilita-se a apropriação operacional por meio de um aprender que promova o indivíduo nas diversas características que integram o seu ser.

Aspecto da linguagem: leitura, interpretação e compreensão da nova linguagem tecnológica da comunicação - ícones. Trabalha-se a semântica dos menus, a tradução da palavra, o contexto de origem e o conceito subjacente. Por exemplo: a palavra *Salvar*, tradução de *Save*, indica gravar um arquivo, para não perdê-lo. Com o ícone, o processo é semelhante, desde a sua discriminação visual, identificação e compreensão da sua função. São feitas associações com o mundo concreto para haver melhor entendimento do ícone.

A abordagem pedagógica: parte do referencial de Papert⁵ (1994) e Valente

⁵ Papert foi discípulo de Piaget.

(1998) sobre o aprender *por meio* do computador. Papert propõe a utilização da Linguagem de Programação Logo⁶ na promoção da aprendizagem e construção do conhecimento pelo aluno, o que ele denomina Construcionismo. Valente descreve um ciclo de interação com o computador, levando o aluno a depurar o seu pensamento sobre a situação problema: descrição-execução-reflexão-depuração. Essas abordagens privilegiam o aprender e indicam a importância do professor como mediador do processo de aprendizagem e não instrutor, “ensinante” ou informador. Apesar de não se estar utilizando esse programa, mas o Paint e o Word, procura-se envolver as alunas nesse processo de interação reflexiva com o computador. A criação do desenho ou digitação, construção e formatação do texto são elaboradas e reelaboradas até satisfazerem o usuário/autor. O aspecto operacional fica subordinado ao aspecto pedagógico. Apreendem o computador na medida em que nele criam, produzem e descobrem a própria capacidade de produção.

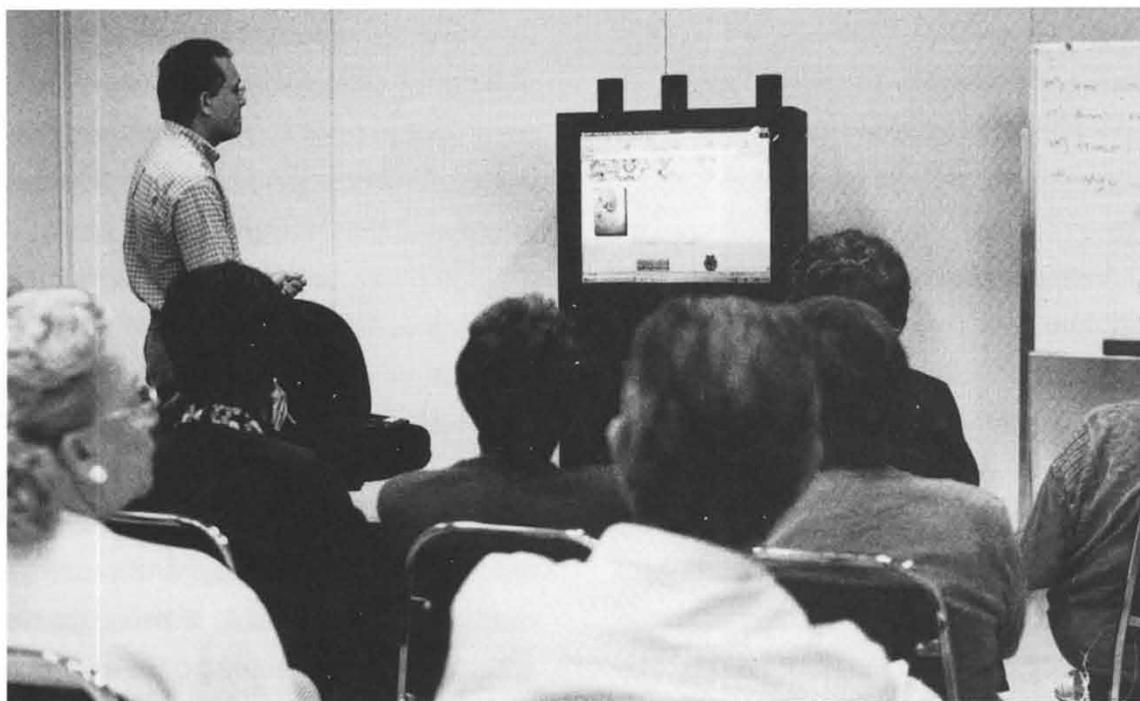
O aprender fazendo e refletindo sobre a ação, alternando vivência com reflexão, leva à compreensão do problema e, às vezes, do processo vivenciado, o pensamento e as estratégias usadas. O aprender fazendo, descobrindo os recursos e observando como funcionam, é

gerador de conflitos cognitivos e emocionais. Busca-se o entendimento da situação-problema e a sua resolução através da identificação do problema, verificação dos recursos disponíveis, estruturação da estratégia e experimentação da ação. Se o objetivo foi alcançado ou não, é rápido e evidente para o aluno. O aprender desenrola-se no fazer e experimentar para alcançar o objetivo, fazer e refletir sobre o acontecido e fazer para descobrir. O indivíduo aprende *sendo e tornando-se*, onde encontra-se num movimento de mudança e de transformação subjetiva, que atravessa, o desenvolvimento intelectual e o social. Ao aprender por meio da descoberta, há uma construção e apropriação do aprendido pelo aluno que o modifica. Mas esse descobrir não é só sobre o descoberto; é também, a descoberta de si próprio, observando-se capaz para aquilo, na possibilidade de ter alcançado o objetivo. Então, descobrem-se as potencialidades individuais e singulares.

Aprender é descobrir, desvelando-se

O indivíduo, observa a si mesmo e descobre-se modificado. Experimentando, ele se experimenta em novas situações; descobrindo a máquina e a si próprio, num ambiente que promove o conhecer e o autoconhecimento. O sujeito

⁶ Logo é uma linguagem de programação adaptada e acessível à criança, criada por Papert, para promover a aprendizagem conforme a teoria piagetiana de construção do conhecimento.



interage com o computador, com o grupo e consigo. Sua produção com o computador reflete a si próprio. Ele se vê potente ao fazer > descobrir > compreender > perceber-se com potencialidades. A subjetividade move-se de dentro para fora - computador, sala, colegas, professora - e de fora para dentro, não constituindo um ciclo fechado e linear, mas uma rede variável, mutável e aberta.

A disciplina interna de cada indivíduo, articula-se com a disciplina externa, do coletivo e do ambiente. A disciplina externa se faz necessária para o encaminhamento do grupo e seu avanço para novas questões de aprendizagem. A aula é compartilhada: todos verbalizam dúvidas, experiências, conhecimentos, conquistas e dificuldades. A questão nova é apresentada, experimentada, verbalizada, explicada, depurada com todos e, quan-

do dominada, cada um no seu ritmo estabelece a interação com o computador.

Aos poucos, o foco sobre a máquina e seu poder transfere-se ao indivíduo, que passa a ver em si o potencial de ação. Busca-se na abordagem de apreensão e domínio da máquina desmontar a sua mistificação e deixar o indivíduo aparecer, mais pleno e seguro de si. Desconstrói-se o computador e reconstrói-se a pessoa mais potente. É o aprender superando-se, por meio de desafios significativos, desvelando limites e possibilidades, rompendo fronteiras e desconstruindo idéias equivocadas sobre o computador e sobre si próprio.

O reconhecimento público, dos colegas e da professora assegura sua capacidade de aprender, descobrir, produzir e criar, *indicando transmutação e potencial de vida*. A família passa a olhá-los por

outra perspectiva. Conseguiram vencer com determinação as dificuldades para aprender a manusear a nova tecnologia, e abriram-se para novas experiências.

O Ambiente interdisciplinar das aulas/oficinas

Um ambiente interdisciplinar de *questionamento, troca, cooperação* (Fazenda, 1994) e de *desafio* (Hernandes, 1995) é gerado como metodologia para o progresso de todos. Aprender por meio do socializar e do dividir. Às vezes, alegam o pouco tempo que têm com o computador e não se disponibilizam facilmente para trabalhar juntas no mesmo equipamento. Pertencem a uma geração que talvez teve que ceder muito para os pais, maridos e filhos. Agora é a vez delas, o momento de não cederem para mais ninguém e aproveitarem o máximo. Mas, quando as alunas trabalham em duplas⁷, explicitam o enriquecimento individual da experiência, partilham *dúvidas* e conhecimentos. Desfrutam com o outro o *prazer* de ensinar e de aprender, partilhando as descobertas.

Quando acontece algo de estranho com o computador, dizem que não fizeram nada, como se a máquina pudesse funcionar sozinha. Errar não é fácil de aceitar, causa constrangimento. O *erro* carrega conotação negativa, incomoda,

desconcerta, o que acaba gerando dependência para tomar atitudes e decisões. Quando não sabem, preferem perguntar a arriscar. Mas, quando acertam sozinhas, irradiam muita felicidade.

Vão percebendo que o melhor jeito de aprender é tentar caminhos, mesmo que se descubra que não servem para o objetivo inicial e podem ser descartados sem conseqüências. Um texto pode ser perdido, outro pode ser elaborado, agora com uma aprendizagem a mais. O texto promove o processo de aprender e ser. Desconstrói-se a idéia e o sentimento sobre o erro proveniente de uma concepção de ensino velha e obsoleta e se constrói outro espaço para a sua instrumentalização na aprendizagem. Outros tempos e modos de ser no ambiente de aprendizagem fluem de acordo com as necessidades e características de cada um.

As alunas são acompanhadas no processo *individual*, no *superar-se*, rompendo barreiras e limites. Algumas alimentam expectativas altas em relação ao próprio desempenho, exigindo muito de si próprias, com pressa de aprender. O tempo tem outra dimensão para elas: desfrutam com intensidade o que fazem. Não estão lá porque não têm outro lugar, mas por opção e desejo. Não por obrigação, mas por disposição e interesse.

Elas são recebidas com alegria e

⁷ É muito raro trabalharem em duplas, procuro possibilitar a interação individual com a máquina, pois as vezes, elas não têm paciência com a colega, gerando ansiedade em ambas.

afeto pela professora. O ritual de entrada e saída é alegre, com abraços e beijos. As aulas se desenrolam num clima de afetividade e participação. Desejam aprender, por isso o tédio passa distante da sala de trabalho, o clima é de excitação geral. Todas presentes por inteiro, intrigadas com as suas ações e conseqüências com o computador. Tudo é novo, gerando excitação, afugentando o tédio. Visitam as colegas para ajudar, ensinar ou espiar o que fazem ou perguntar sobre algum problema. A sala de aula é dinâmica e cheia de vida. Impera o *humano no mundo das máquinas*. Apesar da disposição clássica dos computadores (uma mesa atrás da outra) superam-se as fronteiras físicas do ambiente e, principalmente, as estabelecidas nas relações de poder, entre professor/aluno e o conhecimento. Nesse ambiente, o ensino clássico se torna obsoleto e um aprender fazendo e ensinando juntos se instala em um *coletivo*, integrando as diversidades e *diferenças* de cada um.

No processo observam-se conquistas e progressos, assim como dificuldades pendentes e insistentes. Cada um tem o seu disquete com os arquivos gravados com data, o que permite o acompanhamento do próprio processo individual. São impressas todas as produções no computador. Nome, histórias, gostos, habilidades, emoções, inquietações são

presentes na rotina de sala de aula, não um coletivo amorfo, mas um coletivo com unidades reconhecíveis entre si, conhecendo-se e reconhecendo-se cada um, em cada aula/oficina/encontro.

Trabalha-se na *construção* de textos próprios valorizando a autoria. São textos que refletem a si próprias através de poemas e histórias buscadas na memória da vida. Não se estabelecem regras rígidas, mas insiste-se na importância de seu potencial de criação de textos. São desafiadas continuamente e se acredita nelas. O indivíduo se percebe em cada inter-relação do grupo com uma nova possibilidade de ser, aprender e de conhecer, dando espaço para a *transformação*.

O Computador auxiliando na construção da Cidadania

Esse ambiente educacional voltado para a criação e autoria, fundado na transformação integral do indivíduo, permitiu a constituição de uma equipe responsável por um espaço de comunicação que desse voz e cidadania aos idosos - um jornal impresso e *on-line* na Internet no *site* da PUC/COGEAE⁸. O jornal impresso circula dentro e fora da PUC e tem sido motivo de orgulho dos alunos, assim como recebido muitos elogios por ser útil em diversas situações. O jornal é vol-

⁸ <http://cogae.pucsp.com.br/jornalcomputador>

tado para o idoso que está em casa e se sente instigado pelos colegas a rever sua vida, para os grupos que se reúnem e fazem uso de alguns textos para reflexão e discussão, ou mesmo para pesquisadores que identificam no material fonte de investigação.

O *Jornal Computador*, nome criado e eleito pelas alunas, é aberto a todos da Universidade Aberta da Terceira Idade da PUC/SP que quiserem publicar suas inquietações em textos, crônicas, memórias, poemas etc. A equipe se dispõe a vir em outros horários para dar conta da seleção, editoração dos artigos e diagramação do Jornal. Este espaço é uma conquista da Terceira Idade que mostra sua identidade, quebrando preconceitos e rompendo limites castradores e depreciativos da sua imagem. Incentiva-se a prosseguir na reconstrução de uma identidade pautada nas possibilidades reais de vida e de juventude instaladas na subjetividade de cada um, não apenas atreladas ao tempo cronológico. *A heterogeneidade que está presente no cotidiano dos idosos parece não ser suficiente para anular um visão homogênea de se pensar a respeito do velho e da velhice. Assim, uma nova concepção, que destaca a noção de subjetividade, se impõe como importante para avaliar a produção de um novo sujeito, que, no presente caso, implica em ser um novo sujeito velho.* (Mercadante, 1998: 67).

A apropriação da nova linguagem

tecnológica e o domínio do computador, assim como a constituição do jornal possibilitam aos idosos expressarem-se sobre a vida através da conquista, superação de desafios e renascimento contínuo. Escrevem e refletem sobre as vivências, falando e se fazendo ouvir. Apresentam a idade carregada das lembranças, experiências e amor pelos anos vividos. O presente é um caminho rico de esperança, de muito a ser feito, aprendido e vivido intensamente.

O idoso se sente velho mais por imposição de fora do que de dentro. O computador, neste espaço, é utilizado como instrumento para refletir as possibilidades de vida, auxiliando a subverter a ordem institucionalizada das idéias equivocadas e estigmatizadas sobre o idoso, e dando condições para a construção da cidadania. Apropriam-se do domínio tecnológico através do exercício de escrever suas considerações sobre o mundo e a vida, partilhando com os colegas e publicando no Jornal para que outros também possam ousar dizer e escrever sobre sentimentos, medos, desejos, incômodos, denunciando a relação que a sociedade estabelece com eles. Nesse escrever, desvelam muitas vezes, uma veia poética adormecida.

Há uma busca muito forte de inserção no movimento do mundo e em estabelecer diálogo com as gerações mais novas, representadas pelos netos que sentam para ensinar a vovó a mexer no

computador e pelos filhos que sentem orgulho das mães que avançam no desempenho com a máquina. O aprendizado, a produção e a autoria dos textos (crônicas, poesias, etc) elevam a autoestima e promovem o reconhecimento familiar, estendendo-se ao social. Algumas transformações nas relações familiares começam a surgir, onde são reavaliados os papéis e funções na família.

A cidadania está relacionada ao lugar que ocupam na sociedade, à ação política que exercem no seu meio e aos direitos a que têm acesso. A consciência dos próprios direitos é processo individual e subjetivo, partindo de um pensar que pode dar suporte a um agir, impulsionando a prática do direito. *Trata-se de um processo evolutivo de construção dos direitos humanos a partir do acesso ao espaço público, fundamentado na consciência e na liberdade de pensamento conjugadas à ação.* (Moretti, 1998: 43)

Desta forma, o conceito de velhice se insere em um quadro complexo de relações, não apenas biológico, mas considera a determinação de vários aspectos,

como o social, físico, psíquico, histórico e cultural. A identidade do ser velho pautada na cronologia temporal é representação genérica que não abarca a subjetividade singular, com os desejos, pulsações e dinâmicas internas. Amplia-se a possibilidade de se entender o velho e a velhice, apontando a heterogeneidade nas *inúmeras formas de se viver e de ser um sujeito velho.* (Mercadante, 1998: 59)

No sistema de representação social da nova versão da velhice, os idosos desempenham um papel fundamental na construção de uma outra imagem que simbolize a liberdade e o lazer, ou mesmo de ser um jovem em toda a idade (Peixoto, 1997: 44). O idoso pode abarcar no seu cotidiano um espaço de construção de uma imagem que lhe possibilite a sua inclusão, e a de outros, mostrando o potencial de superação de novos desafios, de sabedoria, experiência, produção, transformação e vida que carrega em si. Busca-se meios e instrumentos para anunciar o novo velho e denunciar os preconceitos amarrados em estigmas obsoletos.

BIBLIOGRAFIA

ALMEIDA, Vera Lúcia Valsecchi de . **A identidade e a subjetividade do idoso**, Revista *Kairós - Gerontologia / Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento*. Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia - PUC/SP. ano 1, nº 1, 1998, São Paulo, EDUC.

BOSI, Ecléa. **Memória e Sociedade: lembranças de velhos**. 3ª ed., São Paulo, Companhia das Letras, 1994.

BROCHSZTAIN, Clara. **O susto ao espelho: um estudo psicológico do envelhecer**, Revista *Kairós - Gerontologia / Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento*. Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia - PUC/SP. ano 1, nº 1, 1998, São Paulo, EDUC.

CALDAS, Célia Pereira. **Memória, Trabalho e Velhice. Um estudo das memórias de trabalhadores, in Terceira Idade: Desafios para o terceiro milênio**. Veras, Renato (org.). Rio de Janeiro. Relume-Dumará, 1997.

CÍCERO, Marco Túlio (103-43 a.C.). **Saber envelhecer**. L&PM Pocket. trad. de Paulo Neves, 1997.

IZQUIERDO, Iván. (entrevista) Revista **SER médico**, Publicação do Conselho Regional de Medicina do Est. de São Paulo, out/nov/dez/98, Ano II, nº 5, p. 3-9.

FAZENDA, Ivani Catarina Arantes. **Interdisciplinaridade, História, Teoria e Pesquisa**. Campinas, Papyrus, 1994.

HERNANDES, Vitória Kachar. **O computador com a Escola: Desafios Interdisciplinares**. Dissertação de Mestrado em Educação: Supervisão e Currículo, PUC/SP, 1996.

MERCADANTE, Elizabeth. **A identidade e a subjetividade do idoso**, Revista *Kairós - Gerontologia / Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento*. Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia - PUC/SP. ano 1, nº 1, 1998, São Paulo, EDUC.

MORETTI, Maria Inês P. **Cidadania: a conquista de um espaço na sociedade para os que envelhecem**, Revista *Kairós - Gerontologia / Núcleo de estudo e Pesquisa do Envelhecimento*. Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia - PUC/SP. ano 1, nº 1, 1998, São Paulo, EDUC.

PAPERT, S. **A máquina das crianças: repensando a escola na era da informática**. Porto Alegre, Artes Médicas, 1994.

PEIXOTO, Clarice. **De volta às aulas ou de como ser estudante aos 60 anos, in Terceira Idade: Desafios para o terceiro milênio.** Veras, Renato (org.). Rio de Janeiro. Relume-Dumará, 1997.

SANT'ANNA, M. Josefina Gabriel. *UNATI, a Velhice que se aprende na escola: um perfil de seus usuários* in *Terceira Idade: Desafios para o terceiro milênio.* Veras, Renato (org.). Rio de Janeiro. Relume-Dumará, 1997.

VALENTE, J. A. (org). **Computadores e conhecimento: repensando a educação.** Campinas, UNICAMP, 1993.



Aposentadoria X Cidadania ⁽¹⁾

DENIS ANTÔNIO DE MENDONÇA BERNARDES

DOCENTE DO DEPARTAMENTO DE SERVIÇO SOCIAL
DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO.

*“Penso que é olhando a questão da cidadania,
a partir do mundo dos aposentados, de sua precariedade,
carência ou ausência,
que podemos transformar também o mundo do trabalho.
Porque a questão do aposentado pode colocar com toda ênfase o desafio
da apropriação pelos indivíduos de sua própria vida”.*

Nos últimos anos, sobretudo a partir do fim do regime militar instaurado em 64, vem ocorrendo uma significativa mudança nas questões que envolvem a visão sobre os aposentados na sociedade brasileira. São vários os fatores que explicam esta mudança e bastante diversificado o significado político e social de uma fração da sociedade que já foi denominada de “*a maior categoria do país*” (2).

Em primeiro lugar, a importância desta parcela de homens e mulheres que a legislação e as normas administrativas classificam de aposentados decorre de sua presença numérica no conjunto da população. A aposentadoria é, hoje, um fenômeno de massa, com profundas implicações e conseqüências de ordem política, social, cultural e econômica. Ou seja, é impossível tanto para o governo, em seus diversos níveis, como para a sociedade, ignorar a existência desta categoria social.

A extensão do assalariamento e as mudanças na demografia, além de uma relativa melhoria no acesso da população a certos serviços na área da saúde, modificaram o perfil populacional e etário da sociedade brasileira. Para situarmos tais mudanças em ordem de grandeza, vale lembrar estimativas que projetam, para o século XXI, 22% da população do planeta na chamada faixa da Terceira Idade, e o Brasil como o sexto país do mundo em número de idosos. Este é um dado

fundamental, um ponto de partida que não pode ser ignorado quando se pensa sobre nosso tema. Seja qual for a denominação que lhe seja dada, seja qual for a história e o recorte social destes milhões de homens e mulheres, é impossível não reconhecer sua presença, sua visibilidade no tecido social e nos espaços urbano e rural. Isto não quer dizer que este reconhecimento e esta visibilidade estejam se dando necessariamente de uma maneira positiva. Ao contrário, são muitos os problemas e os desafios que a categoria dos aposentados enfrenta para fazer valer e ter reconhecidos seus direitos sociais e poder exercer sua cidadania.

Mas voltaremos a esta questão mais adiante. Por ora, quero ainda desenvolver algumas considerações sobre a mudança no perfil do aposentado, ocorrida nos últimos anos. Além da sua importância numérica, existem razões de ordem político-institucional que moldaram o novo perfil do aposentado. Uma delas foi o processo de redemocratização que, pondo fim aos governos militares, instaurou a Constituinte e, pouco a pouco, recolocou o país dentro da normalidade democrática com o fim da censura, a anistia, a legalização dos partidos e a liberdade de organização e expressão da sociedade civil. Entre as categorias que se organizaram e atuaram politicamente junto ao Congresso Nacional Constituinte para garantir conquistas e ampliar direitos, estava justamente a dos

aposentados.

Neste processo, os aposentados (e idosos) deixaram de ser uma *“categoria residual, circunscrita ao domínio das relações familiares, para tornarem-se uma espécie de organização própria”* (3).

Para termos plena percepção do significado e do desenrolar deste processo de mudança no perfil dos aposentados, vale a pena repassar, ainda que brevemente, o histórico da categoria do ponto de vista político e da sua mobilização por direitos.

Até 1930, o direito à aposentadoria era extremamente restrito. Na tradição monárquica portuguesa – que o Brasil independente conservou com modificações – a aposentadoria era uma mercê, uma concessão real, dada ao súdito/servidor público, como um reconhecimento ou prêmio. Para os trabalhadores que estavam fora do serviço público, nenhum direito era reconhecido por lei neste particular. É claro que para a grande massa de trabalhadores escravos não havia qualquer direito. No entanto, é bom advertir que ainda conhecemos mal como a sociedade escravista conviveu com o envelhecimento dos trabalhadores e com sua retirada do processo produtivo. Houve, é claro, a lei dos sexagenários (1885) mas esta funcionou mais a favor dos senhores que dos ex-escravos.

Dentro da visão liberal – que é a da Primeira República – o Estado não deve intervir nas relações entre patrões e tra-

balhadores, empregadores e empregados. A aposentadoria, dentro da lógica liberal, é um problema privado do trabalhador – que deve poupar para assegurar sua velhice e enfrentar um eventual problema – ou, no máximo, é uma questão que pode ser enfrentada através dos Montepios e de outras formas de auxílio, sem que isto implique em qualquer direito associado, por exemplo, ao contrato de trabalho, e sem, por conseqüência, criar qualquer obrigação das partes contratantes ou do Estado.

A proclamação da República trouxe algum reconhecimento e ampliação de direitos para os empregados públicos e para algumas poucas categorias de trabalhadores.

Depois da Primeira Guerra Mundial, como conseqüência da mesma e em especial como reação dos governos dos países capitalistas à instalação de um governo socialista com a revolução russa de 1917, foi criado o Bureau Internacional do Trabalho e uma legislação de proteção social – ao menos formalmente – adotada em diversos países, entre os quais, o Brasil. Na década de 20, através da chamada Lei Elóy Chaves, o governo criou caixas de auxílios e pensões para as categorias mais organizadas dos trabalhadores brasileiros: marítimos, ferroviários e determinadas categorias de funcionários públicos.

Sem minimizarmos o significado de tais iniciativas, temos de reconhecer que,

somente a partir de 1930, há um explícito reconhecimento político da existência da classe trabalhadora. Reconhecimento que não é isento de controle, de temor, de suspeição ou, quando necessário, de repressão. Mas o certo é que, a partir de 1930, as forças dominantes no aparelho de Estado, rompem com o liberalismo da Primeira República e estruturam um novo Estado tanto do ponto de vista doutrinário quanto prático. Basta lembrar a criação do Ministério do Trabalho, Indústria e Comércio e a gradativa implementação da legislação trabalhista até constituir a “Consolidação das Leis do Trabalho” - CLT. Nesse momento, o Estado reconhece que a cidadania é dada pelo trabalho, mas não a todos os trabalhadores. É uma cidadania que sofre as limitações do antiliberalismo, então em ascensão, e que dissocia a democracia das conquistas sociais. Para usar uma imagem comparativa com tempos recentes, não se dizia então *“é preciso primeiro fazer crescer o bolo para depois dividi-lo”*, mas sim *“é preciso fazer crescer o bolo e dividi-lo, mas dentro das restritas regras estabelecidas pelo Estado”*. Os trabalhadores terão sua parte – o salário mínimo é o símbolo maior desta incorporação dos mesmos à parte da riqueza nacional –, no entanto devem evitar qualquer ação política autônoma ou que seja suspeita de conflito de classe. É, em suma, a doutrina corporativista de inspiração no fascismo italiano, de uma conciliação entre

capital e trabalho, promovida sob a égide e o controle do Estado.

Assim, além do salário mínimo, foram sendo criados os diversos Institutos de Aposentadorias e Pensões, mas restritos às categorias de trabalhadores urbanos mais organizados – bancários, marítimos, ferroviários, comerciários, industriários, funcionários públicos – com exclusão dos trabalhadores rurais e dos trabalhadores domésticos.

Dentro de nossa cronologia, podemos situar a fase que vai de 1930 a 1964, como uma fase de segmentação do movimento e das reivindicações dos aposentados em categorias profissionais mais organizadas e vinculadas aos diversos Institutos de Aposentadorias e Pensões. É claro que nestes 34 anos há momentos diferenciados, correspondentes a períodos políticos específicos: 30-37, 37-45, 45-64.

Este último período é caracterizado por aquilo que os cientistas políticos denominaram de república populista, na qual uma fração da classe trabalhadora participou da gestão dos Institutos, através dos mecanismos de representação sindical ou por intermédio da representação político-partidária, notadamente do PTB. De qualquer maneira, a segmentação permanece como característica marcante do movimento dos aposentados, que se dá basicamente nos limites e no interior de cada categoria profissional.

No entanto, é preciso reconhecer e afirmar, contra uma deliberada veiculação de uma imagem distorcida do período e sem cair em um saudosismo acrítico, que apesar de todos os limites do chamado populismo, o mesmo significava o reconhecimento político da classe trabalhadora, ao menos, como já vimos, de algumas de suas categorias.

Creio mesmo que os trabalhadores brasileiros não devem e não podem, sob pena de empobrecerem sua própria história, desconhecer ou menosprezar esta herança. Ela é parte de sua formação e do reconhecimento de direitos inerentes ao mundo do trabalho. Direitos que tem também seu quinhão de lutas, de sacrifícios, de organização. É, aliás, significativo que, no momento em que se procura destruir algumas das conquistas sociais, haja uma exaltação tão intensa da figura de Zumbi e, ao mesmo tempo, um descaço e mesmo uma deliberada ocultação ou esquecimento de lutas e personagens mais recentes da classe trabalhadora.

Mas voltemos à nossa breve cronologia do movimento dos aposentados no Brasil. Em 1964, como todos sabem, um movimento civil-militar, que reuniu diversos interesses e segmentos das classes sociais, tomou o poder e inaugurou mais um ciclo autoritário em nossa história, sob pretexto de combate ao comunismo e para evitar a suposta implantação de uma república sindicalista no Brasil.

Para o nosso tema, o que nos interessa é assinalar quais as conseqüências deste fato para a situação dos trabalhadores em geral e dos aposentados em particular. Politicamente, o país conheceu uma fase de crescente autoritarismo, culminando com a decretação do AI-5, e que significou a suspensão dos clássicos mecanismos da vida democrática e das garantias e direitos individuais. Preeminência do poder Executivo; centralismo nas decisões; redução ao mínimo e sob restrito controle da vida partidária; controle sobre os sindicatos, reduzidos a entidades assistenciais, etc.

É claro que algumas das conquistas básicas da classe trabalhadora não foram destruídas, mas esta havia perdido sua voz. As decisões vinham de cima, eram tomadas nos gabinetes pela tecnocracia que, iluminada, pensava pela sociedade e julgava o que lhe convinha. É o período da hipertrofia do Estado e da menoridade, por assim dizer, da sociedade civil.

Citando o autor que venho utilizando largamente neste rápido esboço histórico: *“até 1964 eram as categorias profissionais mais organizadas (como bancários, ferroviários, marítimos) que obtinham os melhores benefícios, através da influência de suas lideranças sindicais junto aos Institutos de Aposentadorias e Pensões (IAPAS), que geriam recursos políticos e econômicos importantes. A aposentadoria era então uma ‘moeda política’ forte para líderes sindicais e partidários. Essa fon-*

te de poder político, que os sindicatos detinham graças a sua inserção na estrutura dos institutos, foi perdida no regime militar instaurado em 1964, que provocou a unificação do sistema previdenciário (a partir de 1966) e a separação dos Ministérios do Trabalho e da Previdência. Essas medidas deixaram os aposentados numa situação de orfandade política, basicamente porque desvincularam a luta pelos direitos de previdência e assistência social da luta sindical mais ampla – esta, cada vez mais voltada para as questões salariais específicas dos trabalhadores da ativa. Estabeleceu-se, então, um período de relativo silêncio político das questões referentes à aposentadoria” (4).

Este silêncio, como já foi mencionado, começa a ser rompido a partir dos anos 80, como resultado do processo de redemocratização e do esgotamento do chamado “milagre brasileiro”, que combinara intenso crescimento econômico, concentração de renda e autoritarismo político. Mas também foi capaz de propiciar benefícios econômicos a alguns segmentos sociais, notadamente às camadas médias e que através das grandes obras de infra-estrutura incorporou ao sistema produtivo uma grande massa de trabalhadores não qualificados.

A década de 80 assiste, pois, a uma progressiva reorganização nacional do movimento dos aposentados, juntamente com o movimento sindical e a plena afirmação da vida partidária. O movimen-

to pelas eleições diretas leva às ruas das principais cidades brasileiras milhões de brasileiros e brasileiras e, juntamente com o movimento pelas Diretas Já, emergem as questões sociais até então contidas pelo autoritarismo. O país do milagre revelou-se ser, na verdade, o país dos sem teto, dos sem terra, dos desempregados, dos meninos, meninas e adolescentes de rua, dos excluídos da saúde, da educação, da cidadania. É o momento do reconhecimento da imensa dívida social e do programa, não realizado, do “tudo pelo social”.

Em 1985, foi criada a COBAP, Confederação Brasileira de Aposentados e Pensionistas que, no período 86-88, exerceu uma ativa ação junto aos constituintes, assegurando a defesa de interesses e direitos da categoria na elaboração da nova Constituição. Para dar uma idéia da amplitude desse movimento e de sua organização, basta lembrar que “até abril de 1989 havia mais de 600 associações de base e nove federações (SP, RJ, RS, PR, SC, MG, GO, BA, PE) integrados à COBAP. A maior federação estadual de aposentados e pensionistas, a de São Paulo (FAPESP), reunia em 1990, 119 associações e cerca de 300.000 filiados” (5). Eis aí uma força política que não pode ser ignorada e que, em alguns momentos, como veremos adiante, chegou mesmo a ter mais presença política do que os movimentos e representações dos trabalhadores da ativa.

Isto ficou claro durante o desastro-



PROFESSOR

so e curto (felizmente) governo Collor. Em setembro de 1991, quando o governo Collor já havia conseguido golpear duramente os movimentos dos trabalhadores e da sociedade civil em geral, foram os aposentados a categoria mais importante e ativa de oposição ao governo. São fatos recentes que todos presenciaram, mas que valem ser rapidamente lembrados. Naquela data, quando o salário mínimo foi reajustado em 147%, os beneficiários da Previdência Social foram reajustados em apenas 54,6% (6).

Este flagrante desrespeito a preceitos consagrados na legislação e na própria Constituição motivou uma intensa mobilização nacional dos aposentados, com larga repercussão na imprensa, no rádio e na TV. O próprio pai do então ministro Rogério Magri – cuja pasta reunia Trabalho e Previdência Social – foi à televisão juntar seu depoimento às denúncias sobre a situação da categoria e expor o des caso com que era tratado. A morte de um aposentado em uma fila do INSS bem como a agressão da polícia, em manifestação realizada em Santa Catarina, ocuparam as manchetes dos principais jornais do país e o noticiário das TVs.

Com exceção do movimento pelo *impeachment*, foi este o mais importante movimento de massa de oposição ao governo Collor. E foi também o momento de maior visibilidade nacional do movimento da categoria dos aposentados. Na história da categoria, foi também seu

momento mais importante. A partir daí, embora a mobilização não tenha se mantido – e não poderia – no mesmo nível de intensidade, a categoria dos aposentados já não foi mais a mesma. Ela ganhou uma dimensão política insuspeitada, adquirindo um novo perfil.

Isto não quer dizer que não existam divisões internas no movimento, diferenças de concepções e de formas de atuação, mas é impossível não reconhecer que, hoje, os aposentados são uma categoria política. Muitos descobriram ou redescobriram, então, que não eram coitadinhos relegados à benevolência familiar ou à boa vontade mais ou menos paternalista do governo.

Esta rápida trajetória do movimento, que era preciso traçar aqui, é o ponto de partida para examinarmos mais precisamente o tema que nos ocupa: Aposentadoria x Cidadania.

A discussão sobre aposentadoria e cidadania põe em relação dois conceitos que devem ser explicitados, mesmo que não os esgotemos nos limites deste debate. Ambos são termos ou conceitos histórica e socialmente construídos e não podem ser definidos de uma maneira abstrata.

Há sociedades ou momentos da história humana que não conhecem tais conceitos nem teórica nem praticamente. Ambos, na verdade, estão relacionados com o desenvolvimento da sociedade capitalista e, mais precisamente, com

a ampliação da categoria de trabalhadores assalariados, como forma dominante de relação social.

A idéia que atualmente fazemos de direitos humanos, que supõe não somente o acesso às condições materiais indispensáveis a uma existência digna, mas também implica uma visão de que todos os homens e mulheres são dotados dos mesmos direitos fundamentais, só foi possível afirmar-se porque esteve, de uma forma ou de outra, relacionada com o mundo do trabalho e com a luta dos trabalhadores, para serem algo mais que meros criadores de riqueza para o desfrute das outras categorias sociais (7).

Essa luta se deu tanto contra os antigos privilégios pré-capitalistas da ordem aristocrática, quanto contra a idéia do liberalismo clássico. Este último, embora exaltasse a liberdade individual, a aniquilava na prática pela aceitação da desigualdade social e pela indiferença ou mesmo oposição diante de qualquer medida visando corrigi-la. Como dizia uma canção do século XIX: *“Se a vida fosse coisa que o dinheiro pudesse comprar, os ricos poderiam viver e os pobres, se acabar”* (8).

Tal lógica, que hoje reaparece com bastante vitalidade no chamado neoliberalismo, não foi, contudo, sempre a lógica dominante na história das sociedades humanas. Mesmo sociedades fundadas sobre a desigualdade social criaram uma visão do humano que reconhe-

cia direitos independentemente da situação dos indivíduos em relação à posse de riquezas ou a sua posição no mundo do trabalho.

É necessário a esta altura da nossa reflexão colocarmos uma relação fundamental: a saída do trabalhador do mundo da produção e a idade cronológica.

A aposentadoria é um direito do trabalhador, duramente conquistado e mantido, mas é um direito pelo qual ele muitas vezes paga um preço muito alto. Uma de suas conseqüências mais dramáticas é, ou pode ser, não somente a exclusão do indivíduo do mundo da produção – no qual é reconhecido –, mas também sua colocação em uma espécie de limbo social, onde passa a viver como um fantasma, um ser que está aí mas ninguém enxerga: *“Comentar a dimensão simbólica da Terceira Idade é observar que essa é uma construção social, não forçosamente determinada pela idade das artérias ou cronológica, como ressalta Magalhães (1989). Assim sendo, a categoria do ser idoso se constitui sobre uma base física, biodemográfica, que interage com a sociedade e o indivíduo em todas as suas dimensões (econômica, social, cultural, política, jurídica, psíquica e ideológica). A conceituação de velhice é muito subjetiva, há quem se sinta idoso com 40 anos de idade e outros não se sentem idosos aos 80 anos. Salgado (1980) apresenta uma série de critérios para conceituar velhice: parte do envelhecimento biológico – decrésci-*

mo funcional do organismo humano; passa pelo envelhecimento psicológico, perpassa também pelo envelhecimento social, resul ante da valorização excessiva da força de produção do homem, de seu valor de ser social na proporção do que ele seja capaz de produzir” (9).

Aqui, justamente, situa-se um dos pontos centrais da nossa questão. Se nossa cidadania, mesmo quando inserida no mundo do trabalho, é limitada, o que dizer, então, quando o indivíduo se apresenta fora do mesmo?

No começo desta exposição, busquei mostrar que, política e socialmente a categoria dos aposentados tem adquirido um novo perfil tornando-se um dos mais significativos atores políticos da atual sociedade brasileira. Mas isto não basta e, além disso, existe uma série de problemas a ser posta em discussão e a ser enfrentada, mesmo no limitado quadro da cidadania hoje existente no Brasil.

Penso que é olhando a questão da cidadania, a partir do mundo dos aposentados, de sua precariedade, carência ou ausência, que podemos também transformar o mundo do trabalho. Porque a questão do aposentado - ao estar fora do reino da necessidade, ou seja, do trabalho - pode colocar com toda ênfase o desafio da apropriação pelos indivíduos de sua própria vida. No dia a dia da labuta, o nosso sonho não é de livrar-nos da servidão ao trabalho para sermos senhores de nossa vida, ou seja, senhores

do nosso tempo? E de repente, alcançado este sonho o perdemos, ou pior, ele pode revelar-se um pesadelo ou uma servidão tão ou mais insuportável do que aquela anterior constituída pelo relógio de ponto e pelas repetitivas tarefas do cotidiano.

Por que isso acontece? Porque, ao contrário do que nos é inculcado desde cedo até o fim de nossa existência, não é o trabalho que dá sentido à vida. Ele é uma dimensão necessária e fundamental, contudo insuficiente, em especial quando é o trabalho alienado e alienante da sociedade industrial. Não é outra a razão pela qual suspiramos tanto pelos feriados, pelos fins de semana ou pela aposentadoria e muitas vezes nos feriados, nos fins de semana e na aposentadoria, nada sabemos fazer do nosso tempo.

Schiller, um autor teatral e poeta alemão do século XVIII, percebeu muito bem que as transformações sociais e de valores trazidas pelo capitalismo estavam criando uma nova espécie de homem, mais produtivo, mais eficiente, porém, ao mesmo tempo, incapaz de dominar sua própria existência e reduzido a ser uma parte apenas mecanicamente ligada à totalidade social: *“Sofreram separação violenta o Estado e a Igreja, as leis e os costumes; o gozo foi separado do trabalho, o meio, da felicidade, o esforço, da recompensa. Eternamente acorrentado a uma pequena partícula do todo, o homem*



só pode formar-se enquanto partícula; ouvindo eternamente o mesmo ruído monótono da roda que ele aciona, o homem não desenvolve a harmonia de seu ser, e, em lugar de desdobrar em sua natureza a humanidade, tornou-se mera cópia de sua ocupação, de sua ciência” (10).

No caso do aposentado, todavia, a situação pode ser ainda mais dramática, pois destituído da ocupação que dava “sentido” à sua vida, talvez não lhe reste nem ser a cópia da mesma.

Se não quisermos ser enganados e, sobretudo, se quisermos construir uma outra maneira de viver a aposentadoria, para além da necessária mas insuficiente garantia das condições de uma vida materialmente decente, não devemos evitar essas reflexões.

É preciso proclamar claramente: o tratamento dado pelo Estado e pela sociedade a esta questão crucial, que envolve milhões de brasileiros, direta e indiretamente, é degradante, tanto do ponto de vista material, quanto do ponto de vista político. Para o Estado brasileiro, principalmente nos últimos anos, os aposentados têm sido apresentados não apenas como um pesado encargo social, do qual ele procura livrar-se, mas até mesmo como uma espécie de parasita da sociedade, responsável por males e dificuldades da mesma e que confundem direitos com privilégios. O Estado usa problemas

reais, mas contornáveis, de financiamento da Previdência Social, para fazer a sociedade aceitar a destruição de conquistas que ainda são das poucas coisas que o Estado assegura a quem, no final de contas, construiu e constrói a riqueza do país. Não há cidadania sem política e a política do Estado brasileiro para os aposentados tem sido apenas marcada e orientada por uma estreita visão contábil ou, no máximo, por uma pontual, ineficaz e humilhante “*infantilização*” do aposentado, em programas ditos de Terceira Idade.

No entanto, não somente o fato de que a riqueza social presente é o resultado do trabalho das gerações precedentes, que mesmo nesta limitada lógica já mereceriam um outro tratamento, como também, e isto é mais grave, ao excluir os aposentados, o Estado e a sociedade desperdiçam milhões de pessoas que, mesmo fora do processo produtivo, poderiam dar uma inestimável contribuição ao país.

O aposentado vive a ameaça – e por vezes a realidade – de uma dupla exclusão: por parte da sociedade e por parte do Estado. Exclusão na qual todos perdem e que, na verdade, expressa a pobreza e a limitação intelectual e moral dos valores cada vez mais dominantes na sociedade brasileira.

Notas e Referências Bibliográficas

- (1) Texto apresentado no I Encontro do Programa de Preparo para a Aposentadoria. Recife, de 22 a 24 de novembro de 1995. O referido encontro foi organizado pela Petrobrás.
- (2) SIMÕES, Júlio Assis. **A maior categoria do país: notas sobre a constituição do aposentado como ator político**. Campinas: UNICAMP, 1994. Trabalho apresentado no XVIII Encontro Anual da ANPOCS, Caxambú-MG, de 23 a 27 de novembro de 1994.
- (3) SIMÕES, Júlio Assis. *Op. Cit. p. 1*. **A reconstituição histórica da mudança do perfil dos aposentados está baseada neste trabalho.**
- (4) SIMÕES, Júlio Assis. *Op. Cit. p. 3*.
- (5) SIMÕES, Júlio Assis. *Op. Cit. p. 5*.
- (6) SIMÕES, Júlio Assis. *Op. Cit. p. 5*.
- (7) HOBBSAWM, Eric. **Mundos do Trabalho**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987 – cap. *O Operariado e os direitos humanos*.
- (8) HOBBSAWM, Eric. *Op. Cit. p. 421*.
- (9) VALÉRY, Françoise Dominique e PAIVA, Ana Lúcia Gomes de. **Na selva de pedra, o balanço da rede: uma reflexão sobre as condições de vida, saúde e moradia dos idosos no meio urbano**. Anais do IX Encontro de Estudos Populacionais. Caxambú, Minas Gerais, 1994, vol. 1, p. 338-339 (MAGALHÃES, Dirceu Nogueira. **A invenção social da velhice**. Rio de Janeiro: Papagaio, 1989. SALGADO, Marcelo Antonio. **A questão social do idoso no Brasil**. São Paulo: SESC, 1990).
- (10) SCHILLER. **Cartas sobre educação estética da humanidade**. Introdução e notas de Anatol Rosenfeld. São Paulo: EPU, 1991 (o original alemão foi escrito entre 1794 e 1795).



Oficinas de Terapia da Memória: Conhecendo e Preservando a Memória na Terceira Idade

**MARIA AUXILIADORA
CURSINO FERRARI**

TERAPEUTA OCUPACIONAL – DOUTORA PELA FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA DA USP E
COORDENADORA DO CURSO DE TERAPIA OCUPACIONAL DO CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO.

“Os idosos com problemas de atenção, concentração e esquecimento muito se beneficiam com oficinas ou grupos de terapia da memória, nos quais a metodologia utilizada é aquela que permite conhecer e treinar os processos de memorização”.

O idoso perde a memória à medida em que envelhece? Não, o idoso não perde a memória pelo envelhecimento. A ciência hoje não mais considera as falhas freqüentes de memória como processo natural do envelhecimento. Perder a memória é um traço cultural tão mercante na nossa civilização que não apresentá-lo se constitui uma anomalia.

Há mudanças na memória pelo processo de envelhecimento. Vargas (1944) relata que “no idoso as capacidades de fixação e de evocação podem estar alteradas ou não, dependendo das condições individuais. No entanto as modificações sentidas com o envelhecimento, até certo ponto, podem ser tomadas como parâmetros gerais no processo involutivo”.

Segundo Lussier, Malenfant, Peretz e Beleville (1991) “a memória representa o conjunto das estruturas e dos processos cognitivos que permitem codificar, armazenar e recuperar diversos tipos de informações”.

Em relação aos tipos de memória, Baddeley (1992) distingue a *memória a curto prazo*, também conhecida como *memória primária ou imediata* (responsável pela manutenção da informações necessárias à execução das atividades em curso), a *memória a longo prazo*, também conhecida como *memória secundária ou funcional* que corresponde ao conjunto de componentes que permitem a aquisição e a recuperação de informações an-

teriormente aprendidas.

Podemos também distinguir a *memória semântica* que organiza os conceitos, o sentido das palavras, os símbolos. Por exemplo, se estou ouvindo uma música e a reconheço como um tango, referindo-me ao seu ritmo e que ela é a La Cumparcita, referindo-me ao seu nome, estou colocando em exercício minha memória semântica. É a memória do conhecimento.

Já, a *memória episódica* é a que permite fazer reaparecer lugares, dados, fatos. Este tipo de memória responde pelos conhecimentos ligados a um determinado contexto espaço-temporal. Por exemplo, posso, no decorrer da audição do mencionado tango, lembrar-me de fatos que ocorreram em minha vida: uma viagem à Argentina ou a ida a um restaurante especial em uma data significativa. O lembrar aqui requer consciência do incidente específico e não o acesso ao conhecimento. Grande parte das situações da memória têm componentes da memória semântica e da memória episódica.

A importância de se distinguir os dois sistemas é porque ambos se comportam de maneiras diferentes.

Podemos notar que, em relação aos tipos de memória, há uma ampla extensão de termos diferentes, muitas vezes até utilizados para indicar conceitos similares, mostrando que essa área ainda é bastante controvertida e que há diferen-

ças teóricas entre os diferentes pesquisadores.

Um aspecto importante a destacar é o de que os responsáveis pela transmissão das informações para o cérebro são os sistemas sensoriais: principalmente a visão e audição que no envelhecimento encontram-se desgastados e não funcionam tão bem como antes.

O uso de óculos e os cuidados com a audição tem muita importância para que os sentidos possam transmitir com eficiência as informações para a memória.

Igualmente importante é esclarecer que a memória não depende só de algumas zonas localizadas no córtex cerebral, mas de todo o conjunto do cérebro. Assim, a memória é um ato do psiquismo, a expressão integral do indivíduo e não uma função isolada e independente.

A motivação, a afetividade e a emoção encontram-se em estreita relação com a percepção, com a atenção, com a concentração e com a imaginação. Podemos sofrer lapsos de memória temporariamente face a: stress, depressão, ansiedade, medicamento (principalmente os antidepressivos e calmantes), álcool, traumatismos, noite mal dormida, má alimentação, cansaço, etc.

É Baddeley (1992), ainda, que afirma que, nos últimos 20 anos, ficou mais evidente que a memória não é um sistema isolado, e sim uma combinação com-

plexa de subsistemas. A memória diz o autor não corresponde a uma função unitária, mas se apóia em um conjunto de unidades relativamente autônomas e cada unidade reagrupa um conjunto de componentes que permitem a retenção especializada de informações.

Hoje os estudos e pesquisas vêm procurando caracterizar e determinar como as funções cognitivas se relacionam com o envelhecimento. Craik (1986) em um estudo realizado com idosos mostra que os mesmos apresentam diminuição dos recursos da atenção; e lembra que para compreendermos o processo mnésico na pessoa idosa temos que considerar: as interações entre as diversas variáveis relativas ao indivíduo; as condições de codificação e as condições de recuperação do material memorizado. Condições essas que estão em estreita relação com as possibilidades sensoriais e perceptivas de cada pessoa; do seu estado físico; da qualidade do seu poder de atenção; das suas possibilidades intelectuais de organização e julgamento; e da integridade do seu sistema nervoso. Em relação a atenção, gostaríamos de destacar que ela desempenha um papel muito importante no processo de gravação ou de transmissão das informações para o cérebro. A atenção também pode ser treinada.

Através de treinamento podemos, ainda, reduzir os efeitos da distração e melhorar a concentração.

Atualmente existe uma preocupação muito grande com as conseqüências causadas pela inatividade física, todavia, descuida-se das conseqüências causadas pela inatividade mental. Na verdade, privilegia-se muito mais o corpo, já que há uma grande preocupação com a estética, com a beleza e com o físico. As atividades físicas, como ginástica, dança, caminhada e outras, são muito importantes para o bem estar e saúde do idoso, mas não menos importantes do que as atividades mentais.

É muito comum ouvirmos dos idosos, queixas como a de não se lembrarem de fisionomias, nomes próprios, nomes de pessoas conhecidas, aniversários, datas especiais ou algumas passagens da vida.

As pessoas idosas lamentam não reter informações transmitidas em conversas ou leitura e de não recordarem coisas que precisam ser feitas em um futuro próximo, por exemplo, comparecer a um encontro ou tomar remédios. Surgem também dificuldades relacionadas à localização espacial de objetos familiares, como não se lembrarem onde foram colocadas as chaves, os óculos, o guarda-chuva, os documentos, os cartões magnéticos, a senha do banco, o nome da amiga que está na ponta da língua, etc. São problemas que afetam o desempenho do idoso interferindo negativamente em seu cotidiano. Como conseqüência sua auto estima pode ficar

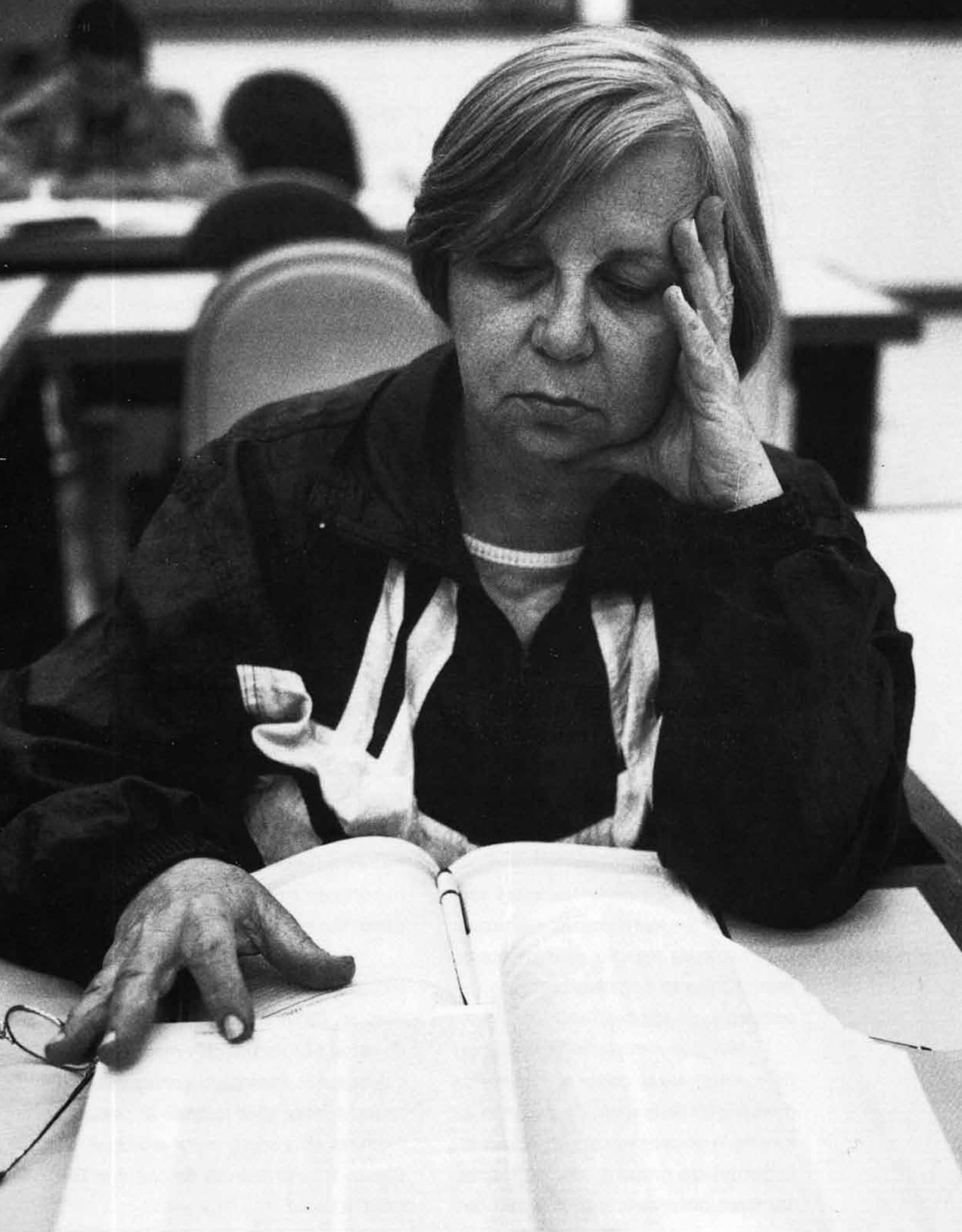
seriamente comprometida.

Podemos tratar e ou melhorar tais problemas? Para que as informações sejam preservadas, elas precisam ser solicitadas. O cérebro precisa ser exercitado para se manter em forma. Mesmo considerando que diariamente há uma grande perda de neurônios, as células sobreviventes se adaptam a tais perdas e acabam multiplicando suas tarefas.

Para isso, porém, o cérebro precisa ser exercitado. Se não se exercita, atrofia. O exercício, contudo, tem seus limites que variam de pessoa para outra. Para a atividade intelectual, as estimulações sensoriais são essenciais e desempenham um papel importante nas sinapses.

Que atividades podem estimular o cérebro? Existem hoje muitas abordagens sobre como preservar a mente. Para a manutenção da memória existem técnicas específicas, os chamados auxiliares da memória, que são: as estratégias internas, a prática repetitiva, os dispositivos externos, os dispositivos que atuam como lembretes e o treinamento através da formação de grupos de terapia da memória, além de outros.

Os idosos com problemas de atenção, concentração e esquecimento muito se beneficiam das oficinas e dos grupos de terapia da memória, nos quais a metodologia utilizada é aquela que permite conhecer e treinar os processos de memorização. O treinamento é baseado em: exercícios de atenção, de concentra-



ção, de prática repetitiva, de utilização da música, etc. e segue um programa pré estabelecido, desenvolvido em grupo e em um período de 10 sessões, cujos itens são os seguintes:

- Como funciona a minha memória.
- Fazendo o melhor uso de minha memória.
- Facilitando a lembrança.
- Concentração.
- A prática melhora as coisas.
- Lembrando de fazer as coisas.
- Lembrando informações.
- Ouvindo e expressando um idéia.
- Lidando com outros problemas.
- Continuando a usar as técnicas de memória.

Os resultados dos grupos são sempre positivos. Sempre há melhora, confirmada pelo participantes que atribuem essa melhora principalmente a causas como, maior uso e solicitação da memória, e melhora da atenção.

É interessante notar que essa é uma população em que o desuso, a falta ou a diminuição da atenção, além de outros fatores influem negativamente no desempenho do seu cotidiano.

Nos grupos os participantes aprendem entre outras coisas a conhecer a memória e a fazer o uso de auxiliares da mesma. A troca de estratégias pelos participantes do grupo é uma constante. Também observa-se outros benefícios

advindos do trabalho, em grupo: a socialização, a facilitação da expressão e o conhecimento de novas opções para o desenvolvimento pessoal.

A prática repetitiva é um bom auxiliar da memória mas é preciso muita cautela em seu uso. Os jogos de memória e as tarefas de laboratório como pares associados, são comumente empregados em Unidades de Reabilitação. Uma pesquisa sobre o manejo de distúrbios da memória realizada na Grã Bretanha (Harris e Suderian 1981) mostra o freqüente uso dessas técnicas e chama a atenção para que a prática repetitiva seja aplicada e uma tarefa ou material que a pessoa precisa aprender e não ao uso de tarefas artificiais.

Em tais treinamento podem ser utilizadas dramatizações, interpretações de textos, leituras de revistas, jornais, livros, o cálculo numérico "de cabeça" e a posterior conferência dos resultados com a calculadora, etc. São exercícios que estimulam o funcionamento do cérebro. O importante é usar a memória para não perdê-la.

O cuidado com a memória deve incorporar-se aos hábitos, usos e costumes, tal como acontece com a cultura do corpo. Corpo cuidado e memória descuidada, não exercitada, configura uma situação inaceitável quando as pessoas maduras têm como meta principal a preservação prazerosa do convívio familiar e social.

Concluindo, podemos adiantar que, ao fazer esse treinamento o idoso acaba solicitando mais de sua memória, apresentando como resultado uma melhora da atenção. Ele percebe também

que não deve fazer várias coisas ao mesmo tempo. Desenvolve, ainda, conhecimentos sobre como funciona sua memória, fazendo uso muito maior dos chamados auxiliares da memória.

Bibliografia

BADDELEY, A.D. - **Memory theory and memory therapy**. In: Wilson, B.; MOFFAT **Clinical Management of memory problems** - California Singular Publishing - 1992.

CRAIK, F.I.M. - **A functional account of age differences in memory**. In KIL; X.F. et al **Human memory and cognitive abilities** - Amsterdam - 1986.

HARRIS, J.E. and SUNDERLAND, A. - **A Brief Survey of the Management of Memory Disorders**. In: **Rehabilitation Units in Britain International**, Rehabilitation Medicine, n. 03, 1981.

LUSSIER, I. et al - **Caracterisation des troubles de la mémoire dans la demence de type Alzheimer**. In: Habib, M. **Syndromes démentieis: approche clinique et neuropsychologique** - Paris - Masson - 1991.

VARGAS, H. S. - **Psicogeriatría Geral**. Rio de Janeiro, Ed. Guanabara Kogan, 1994.



Plantas Medicinais: Noções Básicas para a Terceira Idade

MARCOS ROBERTO FURLAN

ENGENHEIRO AGRÔNOMO. DOCENTE NA UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ,
NA FACULDADE INTEGRAL CANTAREIRA E NA PÓS-GRADUAÇÃO
EM PLANTAS MEDICINAIS DAS FACULDADES OSWALDO CRUZ.

*“Quando desconsideramos o conhecimento de alguém
com vasta experiência no uso tradicional das plantas,
podemos perder uma fonte segura
e que poderá originar um novo medicamento oficial...
Sem dúvida, as pessoas idosas, em decorrência de sua experiência de vida,
são responsáveis em grande parte pelo desenvolvimento
e pela preservação desse saber”.*

INTRODUÇÃO

Há 5 mil anos, segundo registros históricos, as plantas já eram utilizadas com finalidades terapêuticas pelas civilizações chinesa e indiana e ao longo da história elas foram sendo empregadas pelas mais distintas civilizações e culturas. O encarecimento dos remédios alopáticos, as pesquisas confirmando a eficácia de vários remédios naturais e o aparecimento de resistência das doenças aos medicamentos, foram alguns dos fatores que contribuíram para o retorno desta prática milenar.

A Organização Mundial de Saúde estima que quase 70% da população mundial utiliza plantas como medicamento e o chamado “chazinho da vovó” foi transformado em uma ciência, sendo atualmente estudado nas universidades e recebendo o nome de fitoterápico, assim como todo remédio originado de planta. O primeiro passo para a descoberta destes medicamentos é a informação popular e segundo uma pesquisa realizada em 1984 por FARNSWORTH (1997), de 119 princípios ativos avaliados e originados do reino vegetal, 74% tinham relação direta com o uso da medicina tradicional, ou seja, as indicações da população estavam corretas, em sua maioria.

Sem dúvida, as pessoas idosas, em decorrência de sua experiência de vida, são responsáveis em grande parte pelo

desenvolvimento e pela preservação desse saber. Todavia, como todos estamos sujeitos a equívocos, pretendo aqui esclarecer algumas questões levantadas pelos próprios idosos em palestras que a eles tive a oportunidade de ministrar.

Quando desconsideramos o conhecimento de alguém com vasta experiência no uso tradicional de plantas, podemos perder uma fonte segura e que poderá originar um novo medicamento oficial. Além da pouca atenção que damos à biodiversidade brasileira de espécies vegetais, a maior do planeta, também não conseguimos resgatar o rico conhecimento popular, principalmente o conhecimento de origem indígena.

Várias de nossas espécies correm o risco de desaparecer, mesmo aquelas com alto valor comercial como é o caso do jaborandi (*Pilocarpus microphyllus*), da ipecacuanha (*Cephaelis ipecacuanha*) e da espinheira-santa (*Maytenus ilicifolia*). Considerando todas as espécies vegetais do planeta (estima-se que há no mínimo 250.000), bem menos de 1% foi estudado para finalidades medicinais.

No final da década de 80, o nosso Ministério da Saúde, através da Central de Medicamentos (CEME), financiou projetos que resultaram na comprovação da eficiência terapêutica de algumas espécies como por exemplo:

- alho: como vermífugo;
- caapeba: de propriedade hepática;
- espinheira-santa: contra gastrite e úl-

- cera gástrica;
- guaco: como expectorante;
- hortelã: paralisa o desenvolvimento de ovos de lombriga;
- imbaúba: contra pressão alta;
- maracujá: efeito calmante;
- mentrasto: antiinflamatório e analgésico em artroses e reumatismo; e
- quebra-pedra: prevenção de cálculos renais e diurético.

Em várias regiões brasileiras, a fitoterapia já está sendo oferecida para a população através de seus órgãos oficiais. Apesar de valioso, o conhecimento popular deve andar com a ciência, pois esta colabora principalmente com o uso corre-

to das plantas para toda a população.

O QUE É UMA PLANTA MEDICINAL

Uma planta é classificada como medicinal por possuir substâncias que tem ação farmacológica, isto é, que agem no organismo provocando reações que resultam na cura ou na prevenção de doenças. Essas substâncias são denominadas de princípios ativos, embora, não se saiba ainda, na maioria das espécies, quais estão realmente atuando.

No quadro abaixo estão exemplificados alguns dos principais grupos de princípios ativos, com sua respectivas funções e exemplos de espécies com estas substâncias:

Grupo de Princípio Ativo	Ações	Espécies
1. Mucilagens	Antiinflamatória, laxante, cicatrizante, antiespasmódica	Babosa, tanchagem, borragem
2. Óleos essenciais	Bactericida, vermífuga, anti-séptica, anestésica	Alecrim, tomilho, hortelãs, sálvia, tomilho
3. Alcalóides	Analgésica, sedativa, anestésica, calmante	Beladona, estramônio, café, maracujá, boldo-do-chile
4. Taninos	Adstringente, antidiarréica	Goiabeira, barbatimão, pitangueira, espinheira-santa
5. Bioflavonóides	Antiinflamatória, fortalece os vasos capilares	Calêndula, erva-baleeira, camomila, macela
6. Glicosídeos cardiotônicos	Cardiotônica, tratamento de doenças do coração	Dedaleira, espirradeira

A IMPORTANTE DIFERENÇA ENTRE HOMEOPATIA E FITOTERAPIA

É comum as pessoas citarem que gostam muito da homeopatia porque usam plantas medicinais. A fitoterapia pode ser considerada como parte da medicina alopática, isto é, a usual, pois trata das doenças através dos opostos enquanto a homeopatia é a cura através dos semelhantes. Em muitos casos o médico homeopata utiliza fitoterápicos como auxiliar no tratamento.

Será Que Fitoterápicos Não Fazem Mal a Saúde?

Há comumente a idéia de que se o chá não fizer bem, mal não fará. Infelizmente é incorreta pois todo medicamento, tanto natural quanto sintético, pode, quando usado nas formas e doses erradas, trazer mais prejuízo do que benefício. Também deve ser citado que, assim como o remédio convencional, cada organismo pode ter uma reação e a receita que uma família utiliza com sucesso durante anos, pode não trazer o mesmo resultado para outra. Como exemplos de espécies de uso comum e que podem provocar riscos a saúde, podemos citar as seguintes:

Arruda (*Ruta graveolens*)

· Doses altas podem causar hemorragia e aborto. O uso externo pode causar irritações em pessoas de pele sensível.

Camomila (*Matricaria chamomilla*)

· Não se recomenda a utilização da infusão para lavar os olhos e em gestantes.

Há relatos de reações alérgicas quando usada externamente. Mal estar, enjôo e até vômitos são associados a doses altas.

Erva-cidreira (*Melissa officinalis*)

· Pode ocorrer diminuição da pulsação e entorpecimento.

Erva-de-santa-maria (*Chenopodium ambrosioides*)

· Dose um pouco além do normal pode causar hemorragia interna.

Erva-doce (*Pimpinella anisum*)

· Uso em doses muito elevadas causa confusões mentais e sintoma semelhante a embriaguez.

Guaco (*Mikania glomerata*)

· Excesso pode causar diarreia, mal estar, vômitos e até hemorragias.

Losna (*Artemisia absinthium*)

· Tóxica e em doses um pouco acima do recomendado podem causar alucinações, mal estar e hemorragia.

Mil-folhas (*Achillea millefolium*)

· Dose elevada pode causar dores de cabeça, vertigem e irritação da pele.

ALGUMAS CONFUSÕES NA IDENTIFICAÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS

Um dos erros mais comuns na área das plantas medicinais é a confusão na denominação e ocorre principalmente porque as pessoas acreditam que um nome só se refere a uma única espécie. Como exemplos, carqueja no sul é tiririca-de-babado no norte, boldo-comum para a maioria das regiões é malva-santa em alguns locais do norte e nordeste, mastruz

do nordeste é diferente de mastruz do sul. Cuaça, estomalina, caferana, fel-da-terra, figatil e árvore-do-pinguço são sinônimos. Muitas vezes é difícil convencer as pessoas de que pode ocorrer variação no nome e que um só nome pode se referir a várias espécies.

Raras são as plantas medicinais que possuem poucos sinônimos como por exemplo arruda, picão-preto, orégano, babosa, alecrim, alfazema, citronela e eucalipto. Algumas divergências podem ocorrer até mesmo entre vizinhos e muitos não aceitam o nome que o outro dá à sua planta. Como exemplo são dados alguns nomes populares do capim-limão, espécie muito utilizada no Brasil: capim-santo, erva-cidreira, chá-de-estrada, cidrão, capim-cidrão, cidreira, chá-brochante, erva-cidreira-de-folha-estreita, erva-cidreira-de-homem, cidró e capim-cidreira

As confusões com relação a identificação de plantas podem trazer problemas tais como o uso de forma incorreta e intoxicação com a espécie errada. Para tentar resolver o problema dessas variações, os pesquisadores colocaram para cada ser vivo um nome oficial ou científico. Este nome possui regras e as principais são demonstradas no nome científi-

co do capim-limão (*Cymbopogon citratus* Stapf). O nome científico deve ser grafado em itálico (ou negrito). O primeiro nome (gênero) inicia em maiúscula e o segundo (espécie) em minúscula. O nome do autor no final do nome científico serve para indicar quem originou o nome. É obrigatório em rótulo de medicamento, colocar o nome científico de todas as espécies vegetais que ele contenha. As principais confusões que ocorrem são as seguintes:

Os Boldos - O boldo-do-chile é raro ao natural no Brasil, ao contrário do que ocorre nas nossas farmácias, pois é importado, já seco, em grande quantidade. No país, em função do mesmo uso que o verdadeiro, algumas espécies recebem o nome boldo e as principais são: boldo da terra ou boldo-comum (boldo de folha peluda) e o boldo-baiano, que pode ser considerado o mais alto. As folhas do boldo-do-chile possuem odor muito próximo ao da erva-de-santa-maria devido a presença de mesma substância. Também há o boldo de folhas miúdas (boldo-português ou boldo-miúdo entre outros nomes), e o boldo-chinês (também conhecido como arnicão). No quadro há informações sobre o uso dos principais boldos:

Boldos	Usos ou propriedades	Toxicidade ou efeitos colaterais
Boldo-do- Chile	Digestiva, coletérica, diurética	Abortivo, causa hemorragia interna
Boldo-baiano	Analgésica, antiúlcera, antimicrobiana, carminativa	Ainda não verificado
Boldo-da-terra	Azia, analgésica, digestiva	Pode causar irritação gástrica quando usado por longo período

Ervas-cidreiras - Cidreira ou melissa são nomes associados ao efeito calmante. No entanto, quando se trata da verdadeira melissa, o correto seria a de origem européia e da qual derivou o nome latino *Melissa officinalis*. Em quase todo o Brasil, quem recebe o nome de melissa é uma planta nativa com flores lilases e que cresce com muita facilidade. No sul é comum chamá-la de erva-cidreira-brasileira. O seu nome científico é *Lippia alba*. O capim-limão também recebe o nome de erva-cidreira como já foi citado. Todas estas três tem o uso principal como digestivo.

As Arnicas - Inúmeras espécies recebem o nome de arnica no Brasil, embora a verdadeira seja de rara ocorrência no país, pois seu habitat natural são as montanhas da Europa. No Brasil são comuns em quintais ou pastos duas espécies de arnicas. Antigamente uma era também chamada de sapé macho, erva-lanceta ou rabo-de-foguete e a outra de cravorana ou cravo-de-urubu, além de ou-

tros nomes. As pessoas que conhecem bem as plantas medicinais ainda usam estes nomes. Todas as arnicas são usadas contra contusões.

As Ervas-de-são-joão – Há um erro comum e perigoso em relação ao nome erva-de-são-joão. A de ocorrência espontânea no Brasil, também chamada de catinga-de-bode, mentrasto ou picão-roxo, é comum nos quintais, possui flores com tons azulados a roxos e tem o uso como analgésico para reumatismo e artrose. A de origem européia é de rara ocorrência no Brasil e possui fama contra depressão. O problema é confundi-las com o cipó-de-são-joão (trepadeira e de flores alaranjadas), que é tóxico e na medicina popular é usado no tratamento do vitiligo ou como expectorante.

Funcho x erva-doce – Outro erro é confundir o funcho com a erva-doce, já que esta é de rara ocorrência nas nossas hortas e quintais. O uso de ambas contra gases e o odor semelhante provoca tais confusões, embora a verdadeira erva-



doce tenha maior teor de óleos essenciais. Erva-doce pode ser sinônimo de anis, como consta no próprio nome científico *Pimpinella anisum*. Suas folhas são semelhantes à da salsa enquanto que o funcho é bem mais alto e possui folhas bem recortadas. Há ainda a árvore anis-estrelado que produz semente com odor muito semelhante e uma espécie de manjeriçã com folhas que lembram a fragrância de anis.

Mastruço ou mentruz – Conhecida como mastruço (*Chenopodium ambrosioides*) no Nordeste, é chamada erva-de-santa-maria no sul e sudeste e tem usos contra vermes e contusões, mas é considerada tóxica. O mentruz ou até mastruço (*Coronopus didymus*) que ocorre no sul e sudeste principalmente, não é tão comum no nordeste, pois prefere climas mais amenos e é comprovado cientificamente como expectorante e contra contusões, além de ser usado como alimento.

O Ginseng – O verdadeiro ginseng (*Panax ginseng*) é encontrado principalmente em alguns países asiáticos. Possui até 90 cm de altura, flores minúsculas e de cor vermelha. No Brasil, em regiões de clima mais ameno, ocorrem espécies de fáfia (*Pfaffia*), que são denominadas de ginseng nacional. O asiático demora mais de cinco anos para ser colhido enquanto que as fáfias, cerca de dois anos.

As confusões não poupam nem mesmo escritores como Affonso Arinos ou Guimarães Rosa que citam erroneamente em suas obras a ocorrência da arnica verdadeira em Minas Gerais.

HÁ NO QUINTAL PLANTAS DE USO MEDICINAL?

Não só há como muitas já são reconhecidas pela medicina oficial como as relacionadas no quadro abaixo:

Nomes Populares	Nome Científico	Usos
Cordão-de-frade	<i>Leonotis nepetaefolia</i>	Alergias, problemas respiratórios
Dente-de-leão	<i>Taraxacum officinale</i>	Diurética, comestível, digestiva
Erva-de-bicho	<i>Polygonum persicaria</i>	Hemorróida
Erva-de-botão	<i>Eclipta alba</i> Antiofídica,	hepatoprotetora
Erva-de-santa-maria	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	Vermífuga, repelente de pulgas e piolhos
Gervão	<i>Stachytarphetta cayenensis</i>	Tônica, laxativa, hepática
Mentrassto	<i>Ageratum conyzoides</i>	Analgésico de reumatismo e artrose, digestiva
Mentruz	<i>Coronopus didymos</i>	Comestível, expectorante, para contusões
Picão preto	<i>Bidens pilosa</i>	Hepática
Quebra pedra	<i>Phyllanthus niruri</i>	Cálculo renal, diurética
Rubim	<i>Leonorus sibiricus</i>	Cólica, contusões
Sete-sangria	<i>Cuphea aperta</i>	Colesterol, pressão alta
Tanchagem	<i>Plantago lanceolata</i>	Cicatrizante, infecções da garganta
Tanchagem maior	<i>Plantago major</i>	Cicatrizante, infecções da garganta

MODO DE USO DAS PLANTAS MEDICINAIS

O uso, mesmo de chás, deve ser acompanhado por médicos. No entanto cito algumas formas do uso de fitoterápicos, com o objetivo de contribuir para o uso correto.

Infusão: despejar água fervendo sobre as partes da planta em um recipiente, que deverá permanecer tampado por um tempo variável entre 5 e 10 minutos. Depois coar e usar no mesmo dia. Para problemas como gastrite e outros digestivos a infusão não deve ser tomada quente. As doses normais são quase sempre 1 colher de sopa de partes frescas por xícara de chá três vezes ao dia. A infusão é a forma mais comum do uso de plantas medicinais, principalmente para as aromáticas.

Decocção: aquecer água em uma panela. Depois acrescentar partes da planta a ser utilizada, tampar e deixar ferver em fogo baixo por 10 a 20 minutos. Deverá ser utilizado no mesmo dia.

MACERAÇÃO: colocar parte da planta em um recipiente com água, que deverá permanecer em lugar fresco, protegido da luz solar direta, podendo ser agitado periodicamente. Partes tenras como folhas e flores são picadas e ficam macerando por 10 a 12 horas e partes mais duras por 18 a 24 horas. Não confundir maceração com amassamento ou trituração de plantas.

Xarope: utilizado normalmente

nos casos de tosse, dores de garganta e bronquite. Fazer inicialmente uma calda com açúcar cristal, na proporção 2:1 (2 xícaras de açúcar para 1 xícara de água). A mistura é levada ao fogo até obter uma consistência desejada. Adicionar as plantas preferencialmente frescas e picadas em fogo baixo e mexer por três a cinco minutos. Se desejar a adição de mel em substituição ao açúcar, não aquecer e adicionar o suco da planta, a decocção ou a infusão frios. A quantidade de plantas a ser adicionada em cada xarope é variável de acordo com a espécie vegetal.

FICHAS DE ALGUMAS PLANTAS MEDICINAIS

A segurança no uso de plantas medicinais como medicamento tem aumentado em função principalmente dos recursos alocados nas pesquisas, facilitando a comprovação da eficácia de muitas delas. A seguir uma relação de algumas espécies já estudadas.

Alumã

Nomes populares: alumã, boldo-baiano, estomalina, cuaça

Nome científico: *Vernonia condensata*

Família: *Asteraceae*

Arbusto de origem africana e trazido ao Brasil provavelmente pelos escravos, onde aclimatou-se e cresceu com grande facilidade, só sofrendo com ven-

tos, pois quebra facilmente. Alguns o chamam erradamente de boldo-do-chile e alcachofra devido a propriedades medicinais relacionadas ao fígado, apesar de ser menos tóxico que o primeiro. Possui inúmeros nomes que podem variar de acordo com a região, como por exemplo cuaça em Sergipe, fel-da-terra no Rio Grande do Sul, estomalina e caferana no Estado de São Paulo e ainda alumã na Bahia. Suas propriedades terapêuticas são relacionadas principalmente a digestão como por exemplo: carminativa, coletérica e antiulcerogênica. Também possui recomendações como analgésica e antimicrobiana.

Alho

Nomes populares: alho

Nome científico: *Allium sativum*

Família: Liliaceae

Espécie que vem auxiliando a saúde do ser humano há mais de 5.000 anos e é considerada uma das primeiras cultivadas pelo homem. O alho até o século XVIII, era usado como moeda de troca. Apesar de polêmica sobre suas recomendações, atualmente já é utilizado como fitoterápico ou ingrediente em compostos. Suas indicações são várias como por exemplo: dor de dente em crianças, excitante da mucosa do estômago, poderoso anti-séptico das vias respiratórias, e inflamação da garganta. É considerado o remédio à base de planta mais popular para problemas respiratórios, e é usado

para esse fim desde a época dos antigos egípcios. Ele é um dos condimentos mais utilizados na culinária em geral. Não deve ser ingerido em doses elevadas, por causar cefaléia, tontura, diarreia e cólica intestinal.

Arnica-brasileira

Nomes populares: arnica-brasileira, sapé-macho, erva-lanceta

Nome científico: *Solidago chilensis*

Família: Asteraceae

Originária da América do Sul, esta espécie, apesar de classificada como planta invasora, é considerada medicinal e já citada na primeira Farmacopéia Brasileira de 1929. Não deve ser confundida com a verdadeira (*Arnica montana*), de rara ocorrência no Brasil. Além desta planta, no país há dezenas de espécies que também recebem o nome de arnica. Possui até 1,2 m de altura, é perene e pode reproduzir por sementes ou através de seus rizomas. As folhas possuem forma de lança e as flores são de coloração amarela. Ocorre espontaneamente em terrenos baldios, beira de estradas e pastagens. Seu valor medicinal é principalmente como antiinflamatório, em hematomas e contusões. Também é usada na medicina popular como digestiva, mas é suspeita de ser tóxica. É considerada planta apícola.

Boldo-comum

Nomes populares: boldo-comum,

boldo, tapete-de-oxalá, malva-santa, sete-dores

Nome científico: *Plectranthus barbatus*

Família: Lamiaceae

De origem africana este é o boldo mais comum no Brasil, e muito confundido com o verdadeiro boldo-do-chile, apesar de ter aparência muito diferente. Suas folhas aveludadas e altura de no máximo 2,0 m são características suficientes para diferenciar do verdadeiro e do alumã (boldo-baiano). No nordeste é conhecido como malva-santa ou sete-dores. Ao diminuir a acidez gástrica, auxilia no tratamento da gastrite, úlcera gástrica, azia e ressaca. Também é recomendado como analgésico e colagogo. Doses concentradas podem trazer danos ao organismo. Pode ser confundido com algumas variedades ornamentais.

Camomila

Nomes populares: camomila, matricária, camomila-comum, camomila-vulgar

Nome científico: *Matricaria chamomilla*

Família: Asteraceae

De origem do Sul da Europa e Ásia Ocidental, é espécie anual e por isso não tão cultivada nos quintais. Prefere regiões de clima mais ameno. Possui aplicações nas indústrias de medicamento, sendo inclusive testada em dentifrícios e

cosméticos (muito utilizada em xampus) e suas recomendações medicinais são inúmeras como por exemplo: estomáquica, antiespasmódica, sedativa, antiinflamatória, emenagogo, tônica, analgésico, antialérgico e febrífuga. A parte utilizada é o capítulo floral que deve ser colhido em pleno florescimento. Em doses elevadas pode causar insônia e vômitos.

Capim-limão

Nomes populares: capim-limão, capim-santo, erva-cidreira, chá-de-estrada

Nome científico: *Cymbopogon citratus*

Família: Poaceae

Gramínea originária da Ásia. É cultivado preferencialmente em regiões de clima mais quente mas pode ser encontrado em todo o Brasil. Possui utilidades na indústria farmacêutica, cosmética e de bebidas, sendo o citral um dos seus componentes mais importantes e com atividade antiespasmódica. Também é recomendado como antibacteriano, antifúngico e analgésico. Em doses elevadas pode ser abortivo. A sua indicação como calmante é motivo de muita polêmica mas a atividade analgésica é quase que unânime. Em casa pode-se preparar gostosos sucos com o capim-limão. Na agricultura é plantado em curvas de nível para controlar erosão e é utilizado para atrair abelhas.

Chapéu-de-couro

Nomes populares: chapéu-de-couro

Nome científico: *Echinodorus grandiflorus*

Família: Alismataceae

Espontâneo no Brasil, ocorre em locais encharcados como brejos, córregos e lagoas. Apesar de muito procurado, chega a ser classificado como planta daninha por causar problemas no fluxo de água dos canais. Pode atingir 1,5 m ou mais de altura, as suas folhas são grandes chegando a ultrapassar 1,0 m de comprimento e as flores são de coloração branca. A maioria de suas propriedades é relacionada ao aparelho excretor como por exemplo contra excesso de ácido úrico, diurética e depurativa. Também é recomendado contra reumatismo, doenças da pele e hepático.

Dente-de-leão

Nomes populares: dente-de-leão, taraxaco, pára-quadras, amor-de-homem, seu-pai-ficou-careca, cabeça de monge

Nome científico: *Taraxacum officinale*

Família: Asteraceae

O dente-de-leão é espécie herbácea de origem européia e apesar de comestível (com valor semelhante a almeirão), medicinal (usada desde a antiguidade como diurética) e até para a fabricação de bebida caseira, é pouco considerado no Brasil e até classificado como

planta invasora de jardins e gramados. Alguns de seus nomes populares (pára-quadras, cabeça-de-monge, seu-pai-ficou-careca), são referências a sua inflorescência (apelidada de pompom), que se desfaz com o vento. As principais recomendações são como digestivo, colágeno, diurético, depurativo e anti-reumático. As partes utilizadas são as folhas e as raízes.

Erva-cidreira

Nomes populares: erva-cidreira, melissa, melissa verdadeira

Nome científico: *Melissa officinalis*

Família: Lamiaceae

De origem européia esta espécie pode ser considerada a verdadeira melissa, apesar de ser mais conhecida no Brasil como erva-cidreira e a falsa como melissa. Com aspecto semelhante ao hortelã comum é fácil de diferenciar da falsa-melissa (*Lippia alba*). No Brasil é muito raro uma região em que floresça. Possui no máximo 0,50 m de altura e, se produzir flores, elas serão de coloração branca a branca rosada. É muito utilizada para obtenção de óleo medicinal que será utilizado nas indústrias farmacêuticas e alimentícias. São atribuídas ações digestiva, calmante suave, emenagoga, carminativa, sudorífica e contra cólicas intestinais. As folhas secas são utilizadas na forma de infusão.

Espinheira-santa

Nomes populares: espinheira-san-

ta, cancerosa

Nome científico: *Maytenus ilicifolia*

Família: Celastraceae

Com origem na América do Sul, recebe muita atenção de pesquisadores nacionais e estrangeiros em função de ser promissora para a cura de câncer no aparelho digestivo. No entanto, a dificuldade de identificar as espécies de espinheira santa, faz com que ocorra muita falsificação no comércio. As principais medicinais são *Maytenus ilicifolia* (mais estudada) e *Maytenus aquifolium*. Esta última apresenta caule liso enquanto que a primeira possui estrias nesta parte. Possui porte arbustivo ou arbóreo, perene, e com crescimento muito lento, às vezes semelhante a uma árvore de citros. É eficaz contra gastrite e úlcera gástrica, além de ser indicada como diurética, anti-séptica e analgésica.

Funcho

Nomes populares: funcho, erva-doce

Nome científico: *Foeniculum vulgare*

Família: Apiaceae

Herbácea com até 2 m. de altura e de origem européia mas que se aclimatou no Brasil, onde pode ser considerada como subespontânea em algumas regiões. Apesar de também ser chamada de erva-doce, não deve ser confundida com a verdadeira (*Pimpinella anisum*) que é menor e produz flores brancas e semen-

tes menores. Possui variedades que são específicas para produção de bulbos e outras somente para produção de sementes. Na culinária seu uso é amplo, as folhas picadas servem para corrigir o gosto oleoso de certos peixes e como condimento para saladas e assados, os talos tenros perfumam sopas, molhos e o grão vai em pães, feijões, nabos e bolo de carne. Na medicina é eficaz como carminativo, digestivo, colagogo e para aumentar a secreção do leite materno.

Goiabeira

Nomes populares: goiabeira, goiaba, araçá-goiaba, goiaba-vermelha

Nome científico: *Psidium guajava*

Família: Myrtaceae

A goiabeira vegeta em quase todo o território nacional já que é nativa do Brasil e pode chegar até 10 metros de altura. O seu fruto, dependendo da variedade, pode fornecer polpa branca, vermelha, rósea ou amarela. Utilizada no consumo natural e também na forma de doces, é rica em cálcio, fósforo e ferro, além de ser rica em vitamina C, quando verde. As folhas e brotos, principalmente da goiabeira-vermelha, em decocção são utilizadas contra diarreia e hemorróidas uterinas. Ela também é antibacteriana e analgésica. Dela são utilizados na medicina popular a casca, a raiz e o fruto.

Guaco

Nome popular: guaco

Nome científico: *Mikania glomerata*

Família: Asteraceae

Uma das plantas brasileiras com ampla utilização em programas oficiais de fitoterapia, como balsâmica e expectorante. Apesar de preferir clima mais ameno, ocorre em quase todo o Brasil. Trepadeira arbustiva, popularmente é recomendado contra tosse de qualquer natureza, catarro bronquial, asma brônquica e estados gripais. É também considerado anti-séptico das vias respiratórias, febrífugo, sudorífico e até, em algumas literaturas, como anti-reumático e cicatrizante. Uso externo contra micoses. Para preparo dos remédios são utilizadas as folhas. Em altas doses pode provocar diarreia e vômitos.

Mentras to

Nomes populares: mentras to, erva-de-são-joão, picão-roxo, catanga-de-bode

Nome científico: *Ageratum conyzoides*

Família: Asteraceae

Espécie de origem brasileira, ocorre em quase todo o país. Planta anual, aromática considerada invasora e que serve como indicativa de solo fértil. Apesar de eficaz como analgésico de reumatismo e artrose, atualmente ocorre a polêmica por ser confundido com a planta hipericão ou hiperico (denominado também de erva-de-são-joão), que é reco-

mendado para depressão. Esta última não ocorre espontaneamente no Brasil e possui flores amarelas enquanto que o mentras to possui flores com cores brancas, lilases ou azuladas. Há ainda o cipó-de-são-joão, que é tóxico e possui flores laranjas. Sua ação antiinflamatória está comprovada e não há referência sobre efeitos tóxicos. As partes utilizadas são folhas e sementes. Tintura ou infusão são as formas recomendadas para o uso.

Mentruz

Nomes populares: mentruz, mastruz, mastruço

Nome científico: *Coronopus didymus*

Família: Brassicaceae

Da América do Sul, é outra espécie que está ganhando fama nos postos de saúde como expectorante. Não deve ser confundida no norte e nordeste com uma planta que aqui chamamos de erva-de-santa-maria (*Chenopodium ambrosioides*), e nestas regiões é chamada de mastruz ou mastruço e que é considerada tóxica e recomendada como vermífugo. É encontrada com mais facilidade nas regiões de clima mais ameno mas pode ser encontrada em outras regiões. É considerada comestível. Possui recomendações principalmente relacionadas ao aparelho respiratório e contra contusões. Também é indicada contra reumatismo, dores musculares e feridas.

Como partes medicinais são usadas as folhas, flores e sementes.

GLOSSÁRIO DE TERMOS FARMACÊUTICOS E MÉDICOS

Neste glossário são encontradas definições de algumas palavras que não são comuns no dia-a-dia.

- **Adstringente:** que recobre ou contrai tecidos do corpo. Diminui a eliminação de substâncias ou protege o tecido.
- **Antiespasmódico:** acalma as contrações dos músculos liso.
- **Anti-séptico ou antimicrobiano:** impede o desenvolvimento de bactérias, fungos e outros agentes microbianos.
- **Balsâmico:** freqüentemente tem ação expectorante e anti-séptico.
- **Béquico:** trata a tosse, antitussígeno.
- **Carminativa:** combate os gases intestinais.
- **Colagogo:** remédio que ativa a biliar.
- **Coletérica:** estimula a produção de bile pelo fígado.
- **Depurativo:** purifica o organismo por facilitar a eliminação de substâncias indesejáveis.
- **Diaforético:** provoca transpiração.
- **Dispepsia:** distúrbios na digestão.
- **Eczemas:** doença na pele com inflamação.
- **Emenagogo:** que provoca menstruação.
- **Estupefaciente:** que causa adormecimento de uma parte do corpo.
- **Expectorante:** provoca ou facilita a tosse.
- **Hemostático:** contra hemorragias.
- **Hepático:** beneficia o fígado.
- **Hepatoprotetor:** protege o fígado.
- **Laxante:** facilita a evacuação intestinal. Atua como purgante suave.
- **Purgativo:** limpa os intestinos.
- **Sedativo:** calmante ou tranqüilizante.
- **Sudorífico:** aumenta a transpiração.
- **Tônico:** estimula o organismo em geral.
- **Vasodilatador:** causa dilatação dos vasos sanguíneos.
- **Vulnerário:** próprio para curar feridas.

BIBLIOGRAFIA

- BALBACHAS, A. 1956. **As plantas curam**. 2 ed. São Paulo, Missionária.
- DI STASI, L. C.; SANTOS, E. M. G.; SANTOS, C. M.; HIRUMA, C. A. 1989. **Plantas medicinais na Amazônia**. São Paulo, Ed. UNESP.
- FARNSWORTH, N. R. 1997 – **Testando plantas para novos remédios**. In: *Biodiversidade*. Org. WILSON, E.O. São Paulo, Nova Fronteira.
- FURLAN, M. R. 1999. **Cultivo de plantas medicinais**. 2 ed. Cuiabá, SEBRAE/MT.
- FURLAN, M. R. & SERRICCHIO, R. P. 1998. **Plantas medicinais: guia para identificação**. São Paulo, edição dos autores. CD-Rom.
- HOEHNE, F. C. 1939/1978. **Plantas e substâncias vegetais tóxicas e medicinais**. São Paulo, Departamento de Botânica do Estado.
- MARTINS, E. R.; CASTRO, D. M.; CASTELLANI, D. C.; DIAS, J. E. 1995. **Plantas medicinais**. Viçosa, UFV.
- MATOS, F. J. 1994. **Farmácias vivas: sistema de utilização de plantas medicinais projetado para pequenas comunidades**. 2 ed. Fortaleza, EUFC.
- PANIZZA, S. 1997. **Plantas que curam: cheiro de mato**. São Paulo, IBRASA.
- QUER, P.F. 1988. **Plantas medicinales: el dioscórides renovado**. Barcelona, Labor.
- SILVA, R. A. D. 1929. **Pharmacopeia dos Estados Unidos do Brasil**. São Paulo, Companhia Editora Nacional.
- SIMÕES, C. M. O.; MENTZ, L. A.; SCHENKEL, E. P.; IRGANG, B. E.; STEHMANN, J. R. 1986. **Plantas da medicina popular no Rio Grande do Sul**. Porto Alegre, Ed. UFRGS.
- TESKE, M. & TRENTINI, A. M. M. 1995. **Herbarium: compêndio de fitoterapia**. 2 ed. Curitiba, Herbarium.



A Arquitetura e os Idosos: Considerações para a Elaboração de Projetos

MARIA CRISTINA SCHICCHI

DOCENTE DA FACULDADE DE ARQUITETURA E URBANISMO
DA PUC DE CAMPINAS E DOUTORANDA PELA FAU – USP.

ILUSTRAÇÕES: PAULO ZILBERMAN

*“O trabalho de projetar e construir
é um processo que responde a uma solicitação da sociedade
e só são possíveis avanços na medida em que esta também tiver consciência
da importância de se ter em conta o processo de envelhecimento”.*

Introdução:

A Tarefa da Arquitetura.

Há alguns anos, durante palestras no curso de pós-graduação em gerontologia do Instituto Sedes Sapientiae, ao me apresentar aos alunos, alertava-os para o fato de não me considerar exatamente uma especialista no tema que iria tratar e justificava. Creio que aquela justificativa ainda é válida neste momento pois, do modo como vejo a questão, a arquitetura não deve jamais servir apenas a uma classe, a um grupo ou a um tipo de usuário específico. Ao contrário, ao pensarmos os espaços, seja no nível privado da habitação ou na escala de um espaço público, é essencial que se pense o universo de pessoas e atividades da forma mais ampla possível, ou seja, a arquitetura e o urbanismo devem ser pensados para as necessidades e desígnios humanos.

Tal premissa por si só exclui a possibilidade de pensar uma arquitetura específica para idosos, o que não significa que, para que estes sejam de fato incluídos e usufruam do espaço construído, não devemos considerar uma série de elementos específicos para o seu desenho.

Numa sociedade até bem pouco tempo considerada essencialmente jovem, algumas questões só agora come-

çam a despontar e as soluções ainda vêm a reboque de pesquisas e procedimentos realizados em outros países.

Refiro-me particularmente aos países europeus onde esta preocupação com os idosos têm recebido atenção desde o século X¹ e, neste século, principalmente ao período pós segunda guerra, à ampliação dos programas sociais efetivados pelos municípios socialistas (principalmente dos países escandinavos) voltados para atendimento de todos os grupos sociais (maternidades, escolas infantis, assistência aos idosos, etc). Inclui-se nesta lista o esforço de instituições religiosas e comunidades específicas, como a judaica e a cristã, que ao longo dos anos constituiu uma imensa rede de instituições, pesquisas e soluções para as mais diversas necessidades sociais.

Ainda que muitas destas propostas, em termos de projeto, tenham tratado de forma isolada a questão do idoso na sociedade (os projetos eram, invariavelmente, de casas de repouso, convivência ou asilo), acabaram por contribuir para uma maior conscientização sobre a necessidade de se pensar a questão de forma mais ampla, na escala da cidade, buscando ampliar a mobilidade e a acessibilidade de segmentos mais restritos da população como os deficientes, as crianças e os idosos.

1) House for Elderly People : A Guide for Architects, Interior Designers and Their Clients.

Na Grã-Bretanha as novas cidades construídas neste período para atender uma população desabrigada e a demanda por novas habitações para famílias jovens já apresentavam soluções para habitação de pessoas idosas, pessoas solteiras, etc, inseridas nas áreas residenciais destinadas a famílias-padrão (Stevenage, Milton Keynes). No Canadá e nos EUA², no final dos anos 50, já haviam sido construídas habitações para idosos com este conceito.

No Brasil, país de tantas carências, o problema da inserção do idoso ainda é pendular e somente quando as estatísticas acenaram com a mudança de perfil de nossa sociedade é que a atenção e os cursos especializados nas diversas áreas de conhecimento se constituíram.

A questão passou rapidamente de uma abordagem assistencial e isolada para uma visão mais ampla da questão onde o idoso, a criança, as pessoas com estaturas excessivamente altas ou baixas, obesas, mulheres em fase avançada de gravidez e incapacitados físicos passam a formar um grupo, que na verdade em conjunto e somados às pessoas temporariamente incapacitadas corresponde, segundo Verônica Camisão³, a 80% da população, fato que nos faz questionar o mito do “homem-padrão” para o qual projetamos por séculos.

No campo de conhecimento das disciplinas de arquitetura e de urbanismo muito se tem avançado a respeito desta reflexão necessária para pensar o futuro, mas pouco se tem realizado em termos de experiências concretas, não para solucionar o problema do idoso, mas de uma outra sociedade que, essencialmente, já não pode mais ser representada em termos ideais, a partir da família nuclear (pai, mãe, filhos).

Segundo Mike Featherstone⁴: *“Assistimos à reversão daquelas tendências (instituição de idades compulsórias para as diversas fases do curso da vida: trabalhar, casar, votar, etc.) com uma maior diversidade e embaçamento das grades etárias. Por exemplo, há modelos mais variados de empregos com o ingresso dos jovens no mercado e a finalização automática da transição entre a escola e o trabalho. Há mais mulheres retornando à força de trabalho e à educação superior na meia idade e mais homens se aposentando mais cedo. É também perceptível uma maior variedade nos modelos de parentesco, de educação infantil e de família – com a celebrada família nuclear sendo apenas uma entre as várias possibilidades. Aqui podemos nos referir a famílias de pais separados, solteiros, mulheres escolhendo ter o primeiro filho depois dos 40 anos, casamentos de divorciados, etc.”*

2) Buildings For The Elderly – Musson Noverre – AIA – 1963, N.Y.

3) Anais do Iº Curso de Acessibilidade Ao Meio Físico –1994 – R. de Janeiro.

4) Antropologia e Velhice – Textos Didáticos – IFCH/UNICAMP pág. 57.

Neste sentido é que retomo a afirmação inicial: não avançamos muito na compreensão das mudanças de nossa sociedade para projetar os novos espaços. Há uma inércia a ser vencida neste sentido que vai da revisão de valores arraigados e maneiras de morar ao entrave na assimilação das novas tecnologias nos projetos arquitetônicos e urbanísticos e das novas modalidades de usuários.

Os Vários Limites de atuação.

As Limitações de desenho.

Embora a pesquisa tecnológica aplicada à arquitetura tenha feito grandes avanços, estes não são aplicados às construções, sejam elas feitas por grandes construtoras ou empreiteiras, pelo Estado ou diretamente por pequenos construtores.

A aplicação de sistemas industrializados, perspectiva vivida no pós-guerra pelos países europeus e nos EUA⁵, permitindo maior flexibilidade para os espaços e maior diversidade dos padrões, teve entre nós apenas exemplos isolados, iniciativa de promotores solitários, sem que isto se convertesse em experiência assimilada por amplos setores da construção civil.

Até hoje utilizamos processos de construção bastante artesanais, principalmente no que se refere ao setor habi-

tacional, seja na unidade isolada ou no edifício, o que acarreta uma dificuldade de controle mais rigoroso sobre as soluções espaciais, sobre a escolha dos equipamentos disponíveis no mercado e dos materiais de acabamento utilizados nas construções.

A única forma de controle geral de que dispomos é a verificação da aplicação do Código de Obras e do atendimento dos requisitos mínimos de conforto e segurança através de plantas oficiais e memoriais descritivos (geralmente genéricos) dos projetos pela prefeitura.

As Limitações locais.

Urbanisticamente, as diferenças regionais e locais também são, às vezes, difíceis de solucionar. Por exemplo, a maioria dos terrenos disponíveis para expansão urbana em São Paulo, localizam-se na periferia e se caracterizam por ter grandes declividades. (Fig. 1) Por mais que amenizemos tal fato no âmbito de um lote, projetando um edifício perfeitamente adequado às suas condições, o ambiente físico do entorno ainda permanece com as dificuldades e desconfortos de acesso devido às declividades acentuadas. O próprio Código de Obras, impondo limites indistintamente aos lotes urbanos com o intuito de preservar condições mínimas de conforto acaba por

5) Paulo Bruna, *Arquitetura, Industrialização e Desenvolvimento* - Editora Perspectiva - 1976 - São Paulo.

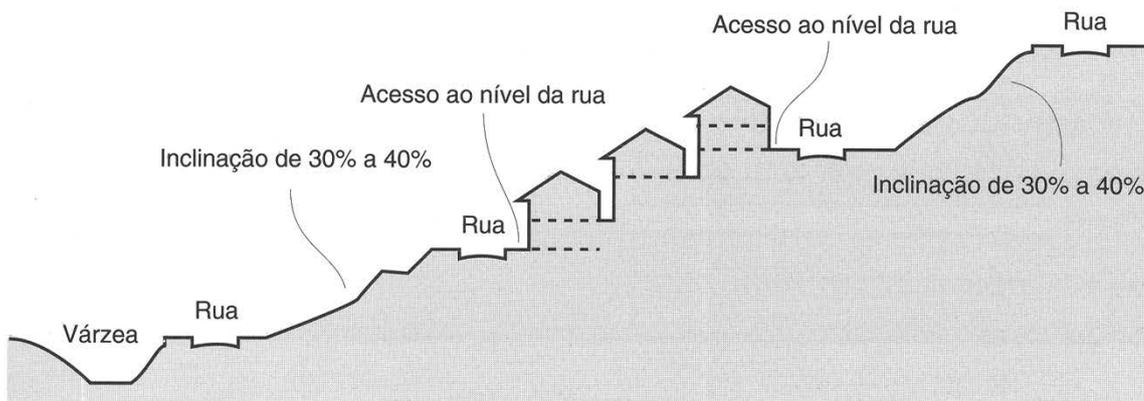


Fig. 1 – Corte típico de implantação na periferia de São Paulo

restringir bastante as soluções mais adequadas a cada lugar.

Por outro lado, não dispomos de programas variados de utilização de terrenos vazios dentro da malha urbana adensada ou a reutilização de edifícios e imóveis já construídos para implantação de novas habitações e isto afeta diretamente a ampliação das possibilidades de resposta às demandas.

As Limitações Culturais.

Muitas das soluções espaciais que poderiam antecipar problemas futuros de adaptação para uma pessoa idosa, seja no âmbito de uma habitação, de um edifício ou de um espaço público, esbarram em conceitos pré-estabelecidos, ou seja, sob fórmulas já consagradas muitos equívocos são perpetuados, tais como: desníveis vencidos por pequenas e, às vezes, sucessivas escadas na entrada das casas ou edifícios; a organização e distribuição dos compartimentos através de corredores extensos e estreitos sem ilu-

minação e ventilação adequadas (Fig.2); escadas internas que não respeitam larguras mínimas e cálculo adequado de desenvolvimento para uma pessoa com maior dificuldade de locomoção, a distribuição funcional da casa de forma a segregar os usos, fazendo com que, para realizar uma tarefa doméstica uma pessoa tenha que percorrer várias vezes longos trajetos entre áreas (da área íntima para a de serviço, por exemplo) (Fig.3).

Em resumo, sem retirar a parcela de culpa que cabe aos arquitetos, muitas vezes desatentos a estas questões, cabe ressaltar que o trabalho de projetar e construir é um processo que responde a uma solicitação da sociedade e só são possíveis avanços na medida em que esta também tiver consciência da importância de se ter em conta o processo de envelhecimento, os diversos cursos da vida⁶, ou, ao menos, a preocupação com questões menos imediatas, para não dizer de sobrevivência. Estas questões sempre vão nos remeter ao plano político, da ação e da participação nas instâncias de decisão.

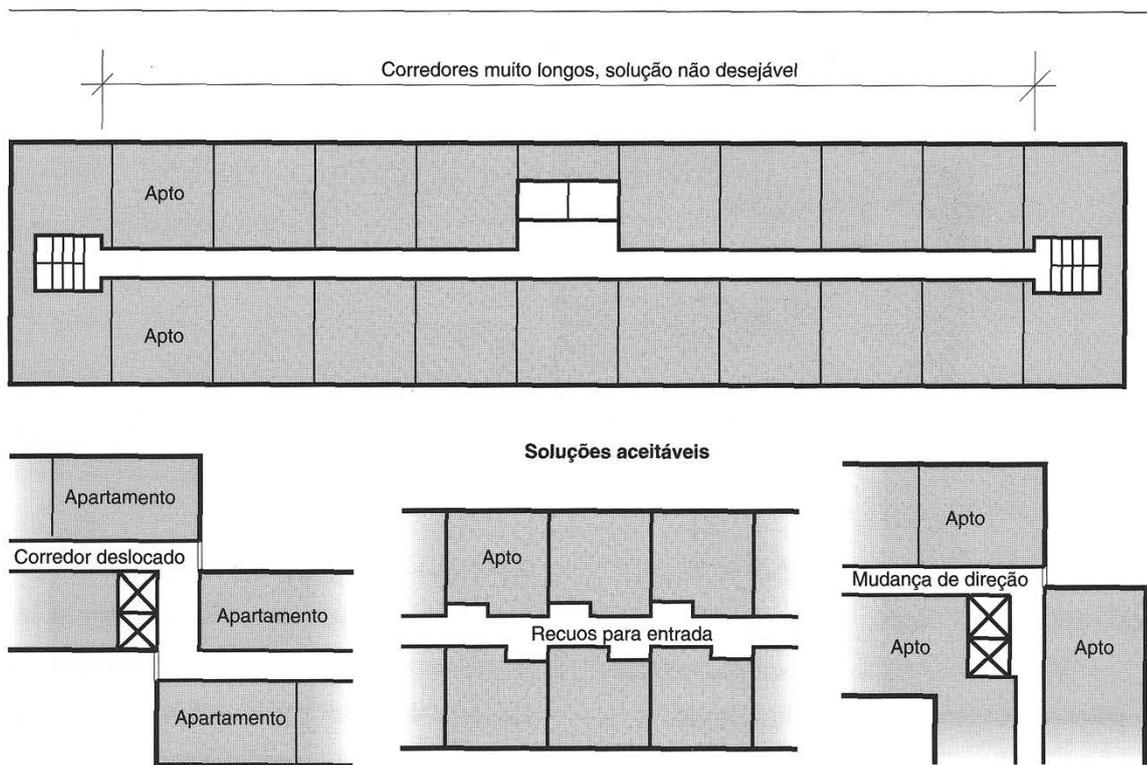


Fig. 2 – Organização de corredores internos (Baseado em Housing the Aging)

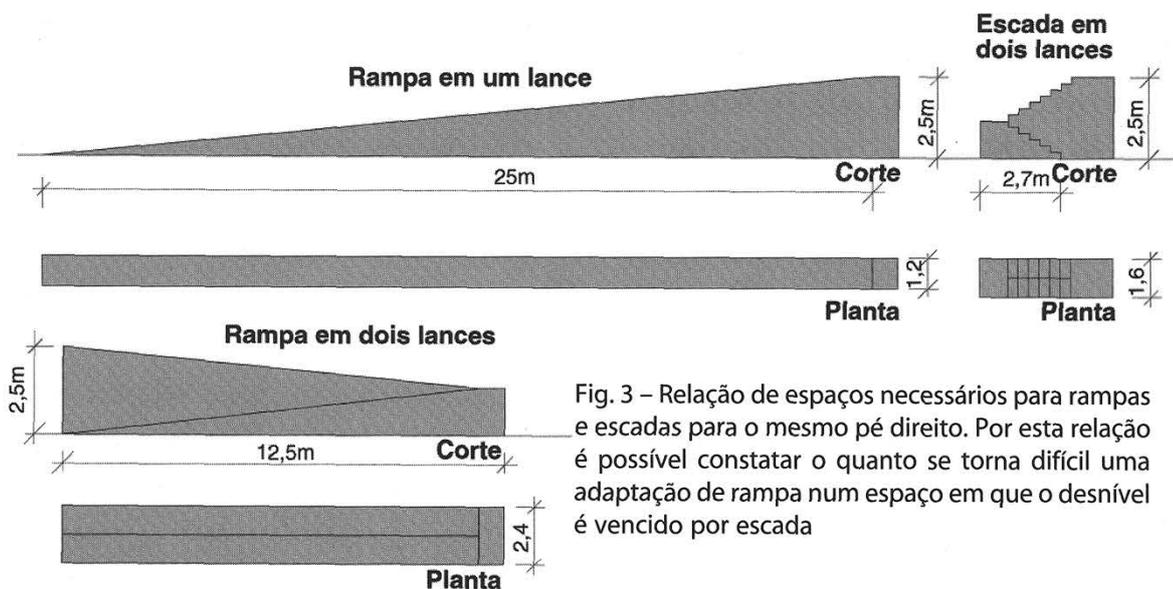


Fig. 3 – Relação de espaços necessários para rampas e escadas para o mesmo pé direito. Por esta relação é possível constatar o quanto se torna difícil uma adaptação de rampa num espaço em que o desnível é vencido por escada

A Postura dos arquitetos

Os arquitetos devem responder às solicitações dos usuários e podem, em outro momento, antecipar soluções, desde que estejam envolvidos em pesquisas dentro de uma determinada área específica. A ocorrência destes dois momentos simultaneamente, entretanto, é mais difícil de se dar. Os projetos específicos para idosos, muitas vezes atrelados a um pragmatismo para resolver problemas urgentes ou isolados, tende a discriminar e subestimar a capacidade dos mesmos.

Tudo o que é definido fora dos padrões é levado para a área institucional, o que significa retirar de seu contexto regular.

A postura mais adequada deveria ser então projetar tendo em mente, sempre que possível, as diferentes necessidades e características dos usuários, mesmo de minorias, e não projetar para necessidades muito específicas. Ninguém gosta de usar produtos especiais que chamem atenção sobre si. No futuro esta postura poderá diminuir a necessidade de se reprojeter espaços. Deve-se ter em conta a mudança no grau de capacidade dos usuários ao longo do tempo.

Por outro lado, quase todos os requisitos de segurança e acessibilidade para pessoas idosas criam conforto para qualquer pessoa em boa parte de sua vida (Fig.4).

Neste sentido, o 1º Curso de Acessibilidade do Meio Físico, realizado em

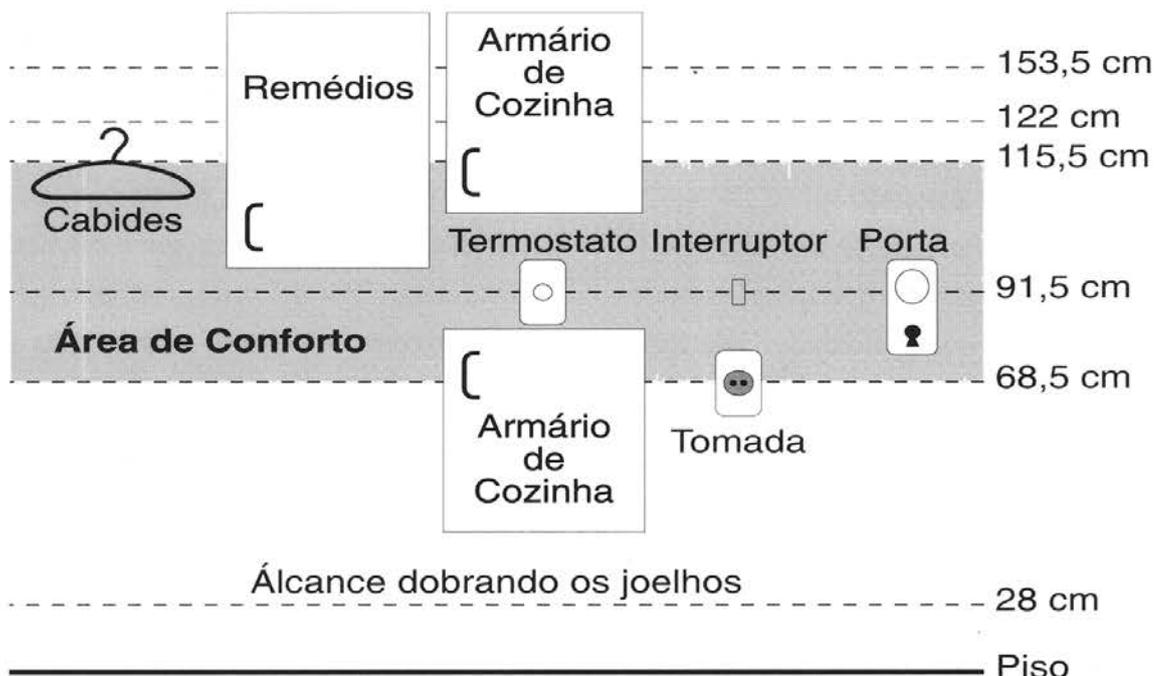


Fig. 4 – Medidas de alcance confortável (Baseado em House for Elderly People, 1988)

1994, no Rio de Janeiro, ao tratar da questão da eliminação das barreiras arquitetônicas e urbanísticas, propõe a utilização do conceito de “desenho universal” que consiste em quatro princípios básicos: *“o primeiro é acomodar uma grande gama antropométrica, e isto significa acomodar pessoas de diferentes dimensões – altos, baixos, em pé, sentados, etc; o segundo princípio é reduzir a quantidade de energia necessária para utilizar os produtos e o meio ambiente; o terceiro ponto é tornar o ambiente e os produtos mais compreensíveis e, finalmente, a idéia do desenho de sistemas, no sentido de pensar em produtos e ambientes como sistemas, que talvez tenham peças intercambiáveis ou a possibilidade de acrescentar características para as pessoas que têm necessidades especiais”*⁷.

O projeto do habitat

O projeto do habitat humano é essencialmente pensado sobre elementos conhecidos. Para efeito de classificação vou usar o termo “arquetípico” para designar as diversas atividades relaciona-

das com o espaço que geram uma coleção básica de espaços funcionais usados pelo homem em sua vida diária⁸.

A mudança qualitativa destes espaços ou seu desaparecimento pode ocasionar mudança total de padrões de vida de uma família ou comunidade.

Assim, por exemplo, a incorporação da cozinha dentro da residência urbana, que só ocorreu no início deste século, foi possível devido a mudanças ocorridas com o deslocamento da sociedade da área rural para a urbana, pois a cozinha, no nosso caso, era espaço reservado à senzala, ao trabalho escravo.

Sob outro aspecto, a permanência da sala de jantar na mais modesta das casas, tomando, às vezes, uma parcela significativa de sua área construída, é herança de padrões de moradia das classes mais abastadas e atribui um valor maior à residência.

Os lugares arquetípicos são relacionados a impulsos tais como criar família, estabelecer relações ou trocas com outras pessoas. Enfim, para cada decisão existe um ambiente físico apropriado que apóia o comportamento relacionado à

6) Segundo Mike Featherstone, a nomenclatura utilizada para identificar os processos distintos que marcam a vida de uma pessoa varia de disciplina para disciplina: ciclo da vida, curso da vida, desenvolvimento, estágios, etc. O autor recomenda a utilização do termo “cursos da vida”, no plural, por não ter uma conotação de padrão nem de tempo limite para cada fase e respeitar a variedade de tipos de vida. Antropologia e Velhice – Textos Didáticos – pág. 46 e 58.

7) Edward Steinfeld – Anais do VI Seminário Ibero-Americano Sobre Acessibilidade Ao Meio Físico – pág. 87.

8) Esta relação é uma das possíveis. Vários autores utilizam uma classificação dos estágios da vida e os associam com diferentes atividades com o propósito de estabelecer parâmetros para a definição de espaços. Além da relação com as atividades-tarefa, os ciclos são relacionados com as atividades diárias de cada pessoa, com o uso de diversas categorias de espaços públicos e institucionais, etc.

tarefa. Se estabelecermos, por exemplo, como etapas do curso da vida: 1ª infância, 2ª infância, adolescência, namoro e casamento, reprodução e cuidado com os filhos, meia idade, maturidade idosa e, como atividades-tarefa: 1. abrigo, 2. dormir, 3. relacionamento sexual, 4. cuidado pessoal, 5. alimentação, 6. excreção, 7. armazenamento, 8. território, 9. recreação, 10. rota/itinerário, 11. encontros, 12. competição/defesa entre espécies, 13. trabalho, teríamos na relação entre a etapa da maturidade idosa e as atividades-tarefa, para os itens:

1. Manter a localização ou ajustar-se à mudança imposta. Adaptar o entorno às necessidades.
2. Mais tempo na cama, menos sono, possível confinamento, compressão do mundo à área da cama.
3. Ajuste da sexualidade à mudança na libido. Possível doença ou perda do companheiro.
4. Possível incapacidade de cuidar de si próprio.
5. Arranjo de dieta especial, redução do gosto e do espectro de cheiros.
6. Possível necessidade de ajuda de equipamentos. A mobilidade diminuída pode reduzir confiança funcional.
7. Possivelmente requer assistência em arranjar e preparar comida.
8. Observação passiva de atividades arquetípicas feitas por outros
9. Novas atividades de lazer para adaptar-se às capacidades mudadas.

10. Redução na escala de alcance em casa, medo de exposição ao ataque.

11. Necessidade de contato e apoio de companheiros.

12. Possível retirada da competição com os jovens. Posturas defensivas e evasivas.

13. Papéis menos ativos nos antigos contextos. Planejamento da aposentadoria.

Para cada uma destas treze atividades-tarefa, haveria um comportamento diferente em cada etapa da vida, evidenciando os diferentes movimentos pelos quais pode passar uma pessoa, um casal ou uma família numa mesma residência. Há movimentos de expansão do habitat e de inclusão na vida comunitária (da adolescência à reprodução e cuidado com os filhos), seguindo-se da "diáspora" dos membros (meia-idade) e, finalmente, um refluxo e reclusão (maturidade idosa).

Entretanto, estes movimentos ocorrem simultaneamente por membros diferentes dentro da comunidade, o que nos faz refletir sobre o quanto nosso mundo, nossas relações, nossas habitações, produções, benefícios, equipamentos estão voltados apenas para alguns destes períodos da vida. Esta é uma questão que os arquitetos e, principalmente, o ensino de arquitetura e urbanismo não podem ignorar⁹ (Fig.5).

Um exemplo flagrante deste processo é a maneira como se constituem os edifícios residenciais e diversos condomínios nas grandes cidades. Frequentemente

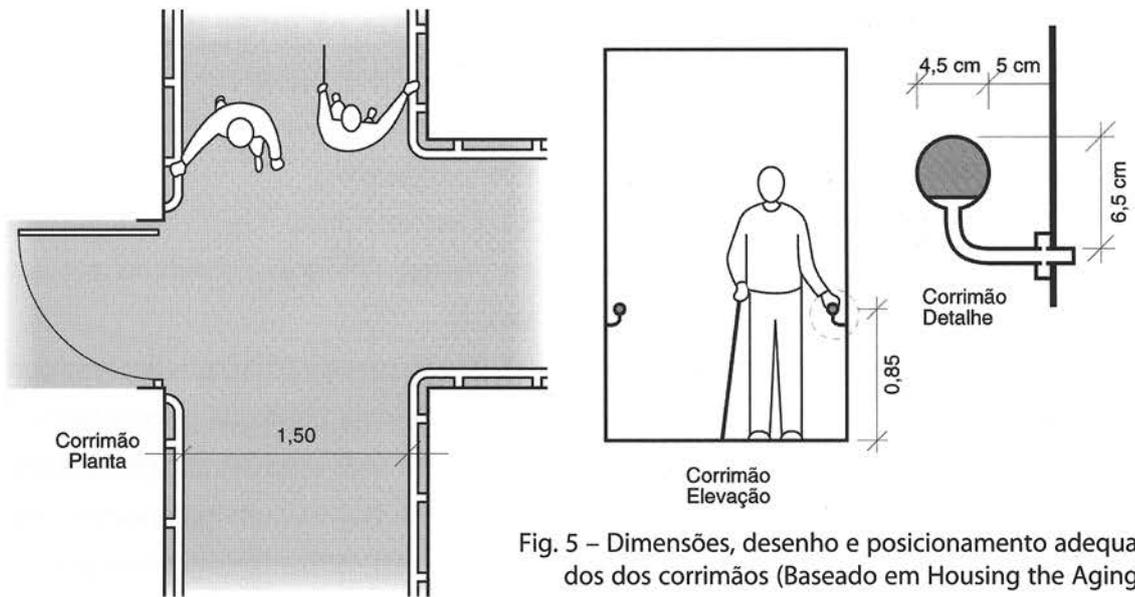


Fig. 5 – Dimensões, desenho e posicionamento adequados dos corrimãos (Baseado em Housing the Aging)

mente não levam em conta os diferentes tempos que podem ocorrer no cotidiano de um mesmo espaço. Os velhos e as donas de casa em seu tempo cíclico, movidos pelas tarefas domésticas, permanecem mais tempo em casa ou no bairro, no domínio privado portanto, do que as pessoas que trabalham fora. Essa é a realidade, por exemplo, das áreas predominantemente residenciais, de imensas regiões de bairros periféricos em São Paulo.

A preocupação com a adequação futura do habitat, de forma que neste se possa incluir a população idosa, deve incidir sobre como empreender formas di-

ferentes de inserção desta população na comunidade e não soluções isoladas, distantes dos centros de serviços.

Este conceito já estava delineado na Europa, Canadá e EUA desde meados dos anos 50. Jane Jacobs, conhecida jornalista americana escreveu um artigo na revista *Architectural Forum*, em agosto de 1958 com o seguinte título: "Housing for the Independent Aged", iniciando com a frase em destaque: *"The elderly need housing in the normal community far more than peace, quiet, and a beautiful view"* (Trad.: *Os idosos precisam de habitação na comunidade normal muito mais do que paz, silêncio, e uma linda vista.*)

9) No VI SIAMF, foi apresentado o painel: "Formação Universitária: A Arquitetura do Futuro" onde vários expositores de diferentes países, entre universidades brasileiras, espanholas, argentinas e uruguaias, apresentaram o conteúdo de seus cursos voltados para a questão do "desenho universal". Na FAU-PUCAMP, particularmente, não há uma disciplina voltada especificamente para esta questão, mas uma parte dos alunos do último ano da graduação, em seu Trabalho de Graduação Final têm trabalhado este tema por alguns anos consecutivos.

A Implantação de unidades para idosos e os programas.

Como já disse, existem muitas possibilidades de inserção de unidades para idosos, em diferentes contextos que podem gerar diferentes programas. Infelizmente, no Brasil, temos poucas experiências neste sentido¹⁰.

A seguir descrevo duas alternativas com o intuito de demonstrar as diferentes questões de projeto que envolvem cada uma destas decisões de implantação:

1. Unidades inseridas num contexto pré-existente:

Este tipo de implantação tem a vantagem de inserir o idoso num ambiente que pode se conhecido previamente e, às vezes, ter a proximidade dos familiares. Isto cria uma diversidade maior de contextos de relacionamento, principalmente se estas pessoas já desenvolveram algum tipo de apoio local.

Deve-se ter em conta, principalmente no caso de residências isoladas no lote, o tipo de casa que o idoso habitava anteriormente para se proceder às adap-

tações no projeto. Tal inserção permite que se reciclem imóveis já existentes, localizados em meio a casas ou edifícios construídos para famílias-padrão para que se possa implantar um sistema de locação para idosos com menor renda. Deve-se ter em conta ainda, o grau de autonomia física e psíquica destes usuários.

2. Unidades inseridas num empreendimento habitacional (conjunto):

Essa modalidade de implantação, no caso de se adotar a tipologia do edifício em altura, exige uma previsão de áreas para serviços e áreas de convívio coletivos muito maiores e a proximidade destas, preferencialmente, das unidades destinadas a idosos ou incapacitados. Os andares térreos devem ser preferencialmente destinados a estas áreas, bem como às unidades habitacionais para idosos, principalmente no caso de edifícios sem elevador. Devem ser previstos, se possível, acessos em nível às habitações ou à área de elevadores.

A área de comércio e serviços que servirá o conjunto, seja ela um centro existente ou a ser implantado, deve con-

10) Refiro-me, particularmente, a iniciativas de caráter social mais abrangentes. Poderia citar aqui algumas experiências, apenas como referência, ressaltando que não tenho um levantamento de dados neste sentido: a experiência na Cidade de Santos, com a “República do Bem Viver”, projeto da Secretaria de Ação Comunitária, iniciada em 1993; o trabalho realizado pela Congregação Maria Imaculada, em Piracicaba, entidade que desenvolve um trabalho no “Lar dos Velhinhos”, também conhecido como a “1ª Cidade Geriátrica do Brasil” e que mantém uma área localizada no centro da cidade com diferentes tipologias de habitação e atende a diferentes estratos sociais e, a iniciativa da Cohab Paraná que, na definição de alguns conjuntos, incluiu unidades para idosos dependentes e independentes.

ter serviços de assistência e atendimento de emergência. Neste caso, é preciso ter em conta que a comunidade também está se formando e o idoso, como todos os outros moradores, pode levar algum tempo para se relacionar com a vizinhança de forma que não tenha constrangimento para pedir ajuda.

A Tipologia Habitacional

A escolha do tipo de habitação também depende de vários fatores e, principalmente, do grau de dependência do idoso. Pode-se construir unidades específicas em edifícios, como já dissemos, casas térreas isoladas, agrupadas em áreas especiais e em pequenas vilas, compondo com outras vilas destinadas a famílias nucleares.

Entretanto, deve-se ter cuidado na transferência de um idoso para uma unidade autônoma. É importante que o idoso passe por uma experiência de habitar um espaço com caráter intermediário, ou seja, se a pessoa sempre viveu com a família e tinha assistência total, passe a morar num local onde, embora sozinho, continue tendo esta assistência.

No caso de se optar por moradias coletivas, unidades compartilhadas por duas ou mais pessoas, etc, deve-se ter em conta que, pessoas idosas vivendo na mesma residência podem ter necessidades diferentes dependendo de sua autonomia. A maioria das pessoas não gosta

de viver em ambiente homogêneo e a concentração de idosos pode encorajar o isolamento. Neste sentido, segue-se abaixo, algumas condicionantes que devem nortear escolhas, procedimentos e decisões.

Os Elementos Urbanísticos

Em termos de vizinhança, a proximidade dos serviços é um fator de qualidade de vida e segurança pois podemos ter tanto idosos incapacitados quanto independentes, idosos vivendo com suas famílias ou completamente sozinhos. A proximidade de ambientes conhecidos é importante pois o idoso depende muitas vezes da vizinhança e pode ter criado relações estáveis com esta, permitindo que haja um relacionamento social .

Entretanto, também é importante a proximidade de locais para atendimento de emergência e sistemas de emergência pois, como já disse, dependendo da relação com a vizinhança, os incapacitados podem ter resistência a procurar ajuda. Os equipamentos de alarme individuais podem facilitar o controle mas, por outro lado, podem levar as outras pessoas a se preocuparem menos em fazer visitas frequentes aos idosos, o que pode agravar o quadro de isolamento.

Na escolha de áreas para inserção de algum programa de moradia para idosos deve-se tentar encontrar terrenos disponíveis adjacentes a áreas residenciais

existentes. Não é recomendável a localização de moradias em zonas de comércio intenso, normalmente congestionadas e com níveis de ruídos indesejáveis, ou zonas industriais, geralmente áridas e segregantes.

A densidade (habitantes/m²) deverá ser definida em função da vivência e das diferentes tipologias de habitação. Entretanto, há vários estudos cujos resultados se aproximam de um dado limite: num raio de 800m não deveria haver mais de 300 unidades.

Além do transporte público, deve-se pensar em serviços alternativos ou exclusivos, dependendo do tipo de proposta de desenho urbano, de forma que o idoso incapacitado, que tenha alguma autonomia possa efetuar seus deslocamentos sozinho para compras, ir ao médico ou fazer visitas. O ideal seria que os próprios coletivos existentes fossem adaptados para poder transportar um

deficiente, uma pessoa com cadeira de rodas ou com muletas, pois este veículo provavelmente por suas dimensões mais adequadas facilitaria a utilização pelo idoso.

A distância máxima de qualquer área de lazer do local de moradia deve ser de 700m e o percurso até esta deve ter o passeio tratado, conforme veremos mais adiante. Deve-se ter em conta a possibilidade de implantar uma variedade de equipamentos em espaços públicos de forma a permitir a convivência entre o lazer ativo (crianças) e passivo (idosos). Pelas características de nosso clima é imprescindível que seja garantida a presença de áreas cobertas para proteção de sol e de chuvas. (Fig.6):

Para que os passeios tenham um mínimo de segurança é necessário que (Fig.7):

- a. Haja aparelhos de controle de

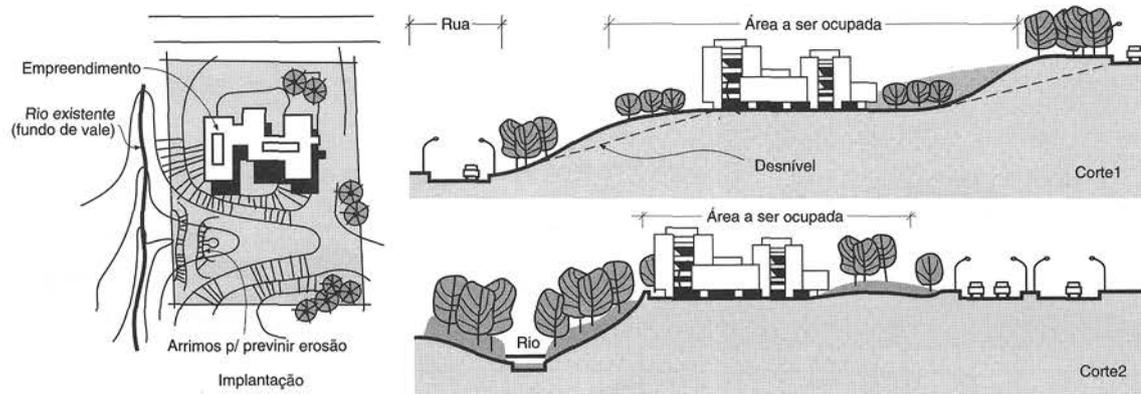


Fig. 6 – Barreiras. No corte 1 o acesso ao edifício é dificultado pela distância e desnível em relação à rua principal. No corte 2 o edifício está implantado no mesmo nível das ruas principais

cruzamentos, sem os quais não adiantaria ter a proximidade dos serviços;

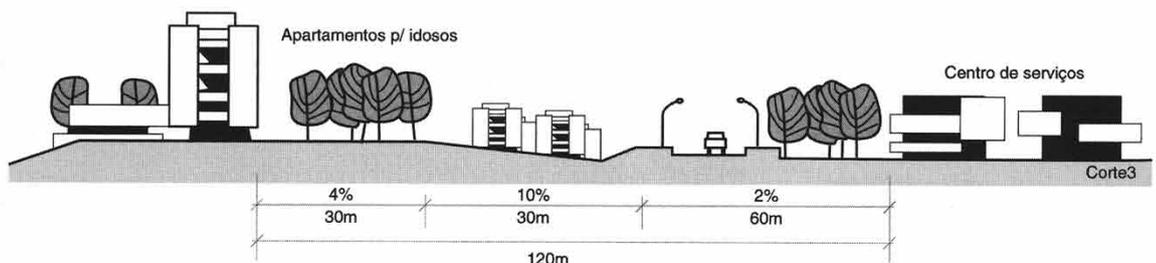
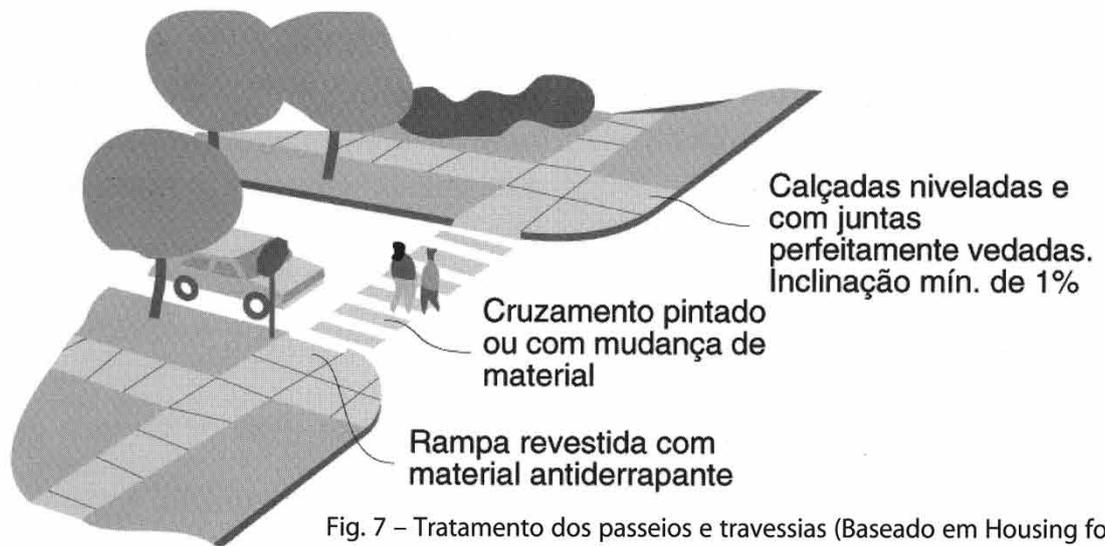
b. A travessia de ruas esteja bem delineada, seja por faixas ou pisos diferenciados;

c. Os ralos e tampões de inspeção de serviços de infraestrutura, quando possível, não sejam localizados de forma que atravessem a circulação;

d. A inclinação lateral do passeio

não seja inferior a 1% pois, em inclinações menores, as águas pluviais ou de lavagem podem ficar empoçadas e nem superiores a 5%, porque podem provocar dificuldades de equilíbrio para caminhar.

É importante considerar ainda, no planejamento de uma área, no desenho dos espaços públicos ou vias de fluxos mais frequentes, a soma das inclinações a serem percorridas (Fig.8).





É necessário que se pense a iluminação em várias escalas, desde a do pedestre, a de sinalização de acessos, até as das vias, devendo-se cuidar de suas posições e qualidades para evitar ofuscamentos. Deve haver sinalização e comunicação de localização dos principais equipamentos nas proximidades da residência.

E, finalmente, três fatores básicos para garantir a segurança no dia a dia, todos já detalhados anteriormente, reforçam a idéia de que são as próprias condições de implantação que devem ser cuidadas para atingir este objetivo:

1. Iluminação adequada
2. Possibilidade de socorro imediato
3. Vizinhança mais ou menos próxima

As unidades/dimensionamentos

Ao pensarmos no dimensionamento de espaços das unidades residenciais para idosos não necessitamos qualquer tipo de dado especializado. As dimensões convencionadas para o número de pessoas que habitam uma unidade podem nos servir de referência.

Entretanto, a organização das diversas áreas de uso devem ser repensadas pois, no caso de pensarmos uma unidade compartilhada, devemos ter em mente que, não se tratam de pessoas de uma mesma família e, portanto, deve-se permitir a privacidade em seus dormitórios e a possibilidade de áreas de convívio que permitam atividades diferentes, não necessariamente compartilhadas.

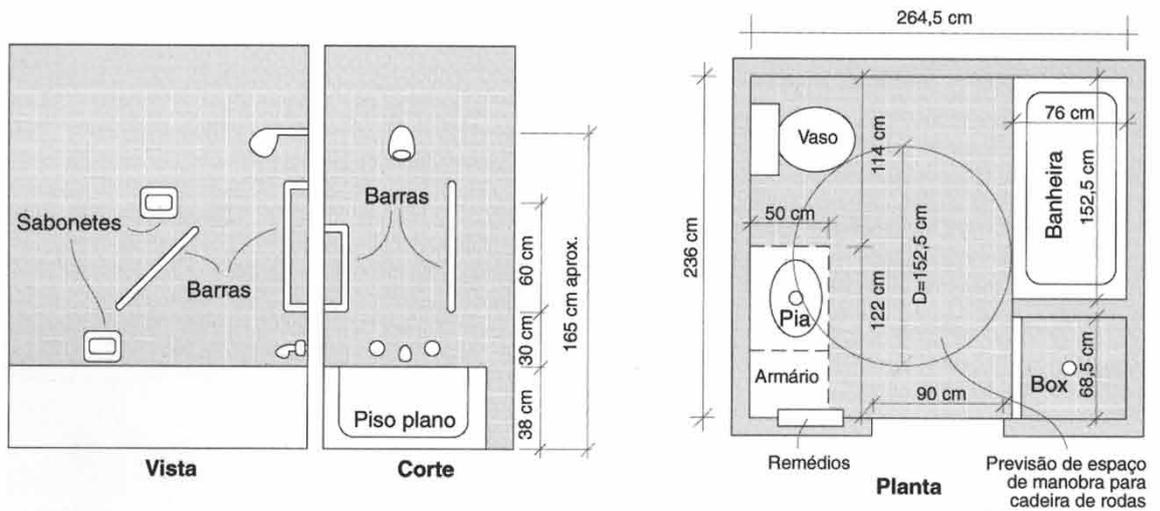


Fig. 9 – Localização de equipamentos no banheiro, pensado para o idoso incapacitado (Baseado em Housing the Aging)

Nos estudos realizados em vários países, principalmente na Inglaterra e nos Estados Unidos, podemos constatar o aprofundamento e a atenção dada a algumas questões que podem se tornar específicas deste tipo de habitação, tais como: a análise da eficiência do mobiliário, a racionalidade da circulação, a localização de equipamentos e a manipulação dos mesmos, principalmente nos

banheiros e cozinhas (torneiras, registros, interruptores, armários, etc), bem como a análise da própria rotina diária, observando-se o tempo de permanência distinto em cada compartimento (o dormitório é a área de maior permanência), quando comparado ao ritmo e à rotina de uma família-padrão (Fig.9).

Apenas para que se possa ter um parâmetro, estes estudos apontam para as seguintes dimensões (com pequenas variações entre eles)¹¹:

Unidade para uma pessoa: 45 m²

Unidade com dois quartos e uma cozinha: de 76 a 84 m²

Unidade com três quartos e uma cozinha: de 80 a 96 m².

A incorporação de equipamentos que diminuam o esforço de manipulação e realização de operações, principalmente junto às áreas de serviço, tais como barras para apoiar movimentos, corrimãos ao longo de corredores, rodas sob

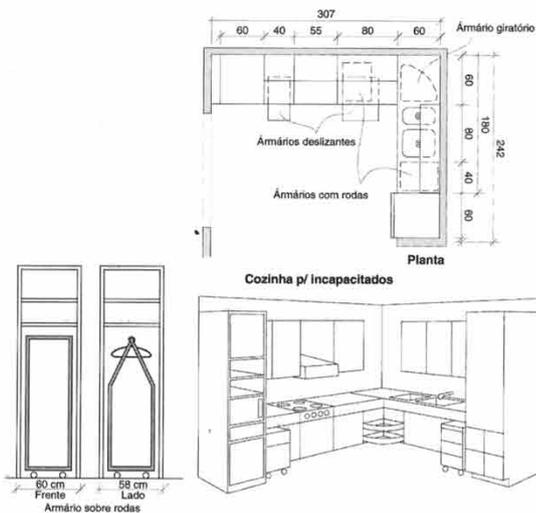


Fig. 10 – Distribuição e dimensões dos equipamentos (Baseado em Designing for the Disabled, RIBA)

partes interiores dos armários para facilitar a manipulação dos objetos armazenados, pisos antiderrapantes, são algumas das propostas apresentadas nestes estudos que reforçam a tese de que, com muito poucas alterações seria possível pensar uma habitação que favoreça também um idoso e ainda, acrescente conforto para os demais membros de uma família (Fig.10).

Finalizando, gostaria de reafirmar que grande parte do estigma que pesa sobre este estágio da vida e dos preconceitos que levam as pessoas a subestimarem os idosos vem do fato de não termos o hábito, a oportunidade ou ainda, espaços adequados para nos relacionarmos com estes de forma mais plena e regular, exceto com os nossos próprios familiares.

Os profissionais que trabalham em boas condições com idosos são unânimes em apontar o equívoco em considerá-los incapacitados e/ou em infantilizar a forma de tratá-los.

É frequente a atitude de desconsiderar a opinião dos idosos quando realizam-se programas voltados para estes e substituí-la por definições e determinações dos vários especialistas envolvidos, inclusive dos arquitetos. Esta atitude tende a criar padrões de uso e consumo e é pouco atenciosa com os diferentes cursos da vida existentes num grupo formado por diferentes estratos sociais e que têm, portanto, distintas condições de acesso à cidadania.

Em outras palavras: *“A noção que temos de velhice decorre mais da luta de classes que do conflito de gerações. É preciso mudar a vida, recriar tudo, refazer as relações humanas doentes para que os velhos trabalhadores não sejam uma espécie estrangeira. Para que nenhuma forma de humanidade seja excluída da Humanidade é que as minorias têm lutado, que os grupos discriminados têm reagido. A mulher, o negro, combatem pelos seus direitos, mas o velho não tem armas. Nós é que temos de lutar por ele.”*¹²

11) Na Bibliografia apresentada neste artigo quase todos os guias para arquitetos definem estas dimensões.

12) Bosí, Ecléa – Lembrança de Velhos – Memória e Sociedade – T.A. Queiroz, Editor – São Paulo, 1983, pág.39.



**CONSELHO REGIONAL DO SESC
DE SÃO PAULO**
1999-2002

Presidente

Abram Szajman

Diretor do Departamento Regional

Danilo Santos de Miranda.

Efetivos: Antonio Funari Filho, Cicero Bueno Brandão Júnior, Dante Ancona Montagnana, Eduardo Vampre do Nascimento, Eládio Arroyo Martins, Ivo Dall'Acqua Júnior, José Maria de Faria, Luciano Figliolia, Manuel Henrique Farias Ramos, Orlando Rodrigues, Paulo Fernandes Lucânia, Pedro Labate, Roberto Bacil, Wallace Garroux Sampaio, Valdir Moysés Simão.

Suplentes: Amadeu Castanheira, Arnaldo José Pieralini, Fernando Soranz, Henrique Paulo Marquesin, Israel Guinsburg, Jair Toledo, João Herrera Martins, Jorge Sarhan Salomão, José Maria Saes Rosa, José Santino de Lira Filho, Mariza Medeiros Scaranci, Mauro Zukerman, Rafik Hussein Saab, Roberto Mário Perosa Júnior, Valdir Aparecido dos Santos.

**Representantes do Conselho
Regional Junto ao Conselho Nacional.**

Efetivos: Abram Szajman, Euclides Carli, Raul Cocito.

Suplentes: Aldo Minchillo, Manoel José Vieira de Moraes, Ubirajara Celso do Amaral Guimarães.

SESC
SÃO PAULO

Instituição de caráter privado, sem fins lucrativos e de âmbito nacional. Criado em 1946 por iniciativa do empresariado do comércio que o mantém e administra, o SESC tem por finalidade promover o bem-estar social, o desenvolvimento cultural e a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores do comércio e área de serviços, de suas famílias e da comunidade em geral.

Em São Paulo, o SESC conta com uma rede de 27 unidades e 2 pólos avançados, distribuídos na Capital e interior do Estado.

Podem matricular-se no SESC empregados em empresas comerciais reconhecidas pela Previdência Social, como lojas, bares, restaurantes, hotéis, escolas e faculdades particulares, emissoras de rádio e televisão, jornais, postos de gasolina, supermercados, escritórios de prestação de serviços, entre outros.

A matrícula é priorizada aos comerciantes, mas o SESC abre espaço para inscrições de usuários.

