



Bem envelhecer



ESCOLA
DE PAIS
DO BRASIL

**caderno
Pedagógico
escola de Pais
do Brasil**



Bem-envelhecer

são paulo
2024

EXPEDIENTE

ESCOLA DE PAIS DO BRASIL

DIRETORIA PEDAGÓGICA:

Teresinha Bunn Besen e Brani Besen

DIRETORIA DE NORMATIZAÇÃO:

Vera Lúcia Canal Spricigo e Orlando Spricigo

REVISÃO DE TEXTO:

Brani Besen

DIAGRAMAÇÃO:

logicacomunicacao.com

CAPA:

Leonardo Angonese

SITE: www.escoladepais.org.br

e-mail: brasil@escoladepais.org.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Guimarães, Anna Csoknyai

Bem-envelhecer [Livro eletrônico] / Anna Csoknyai
Guimarães, Ana Maria Torezan, Ana Lucia Magano
Henriques ; organização Vera Lúcia Canal Spricigo,
Teresinha Bunn Besen. -- São Paulo : Escola de Pais
do Brasil, 2024.

PDF

ISBN 978-65-982710-8-4

1. Bem-estar 2. Envelhecimento 3. Envelhecimento
- Aspectos da Saúde 4. Pessoa idosa - Saúde
5. Relacionamento Familiar I. Torezan, Ana Maria
II. Henriques, Ana Lucia Magano. III. Spricigo, Vera
Lúcia Canal. IV. Besen, Teresinha Bunn. V. Título.

24-205475

CDD-362.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Envelhecimento : Gerontologia : Bem-estar social 362.2
Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Sem autorização prévia e formal da Escola de Pais do Brasil, esta publicação, ou qualquer parte dela, não poderá ser gravada, fotocopiada, reproduzida por meios mecânicos e outros quaisquer. Excetua-se a utilização de trechos ou imagens e citações para fins didáticos, desde que mencionada a fonte.

sumário

- 5 mensagem da Presidência**
- 6 apresentação**
- 9 Primeiro encontro**
O PROCESSO DE envelhecimento
- 19 Segundo encontro**
saúde física
- 24 Terceiro encontro**
saúde mental
- 30 quarto encontro**
relacionamento familiar e social
- 37 quinto encontro**
PROJETO DE VIDA e espiritualidade
- 43 conversa com os coordenadores**

“

Mensagem da Presidência da Diretoria Executiva Nacional



Bem-VINDO, Bem-VINDA ao NOSSO curso
SOBRE O Bem-ENVELHECER!

A ESCOLA DE PAIS DO BRASIL oferece, neste curso, uma jornada de descobertas e aprendizados, ao explorar os segredos e estratégias que nos permitem envelhecer com vitalidade, sabedoria e bem-estar. Reconhecemos que a velhice é uma fase da vida repleta de oportunidades para o crescimento pessoal, conexões significativas e contribuições valiosas para a comunidade. No entanto, também enfrentamos desafios únicos que requerem uma abordagem consciente e proativa.

Este curso transcende a mera transmissão de informações; ele é um convite para uma reflexão profunda sobre como queremos viver nossas vidas à medida que envelhecemos. Nessa jornada iremos explorar, não apenas as dimensões físicas e mentais do envelhecimento, mas também as emocionais, espirituais e sociais. Afinal, o bem-envelhecer abrange todas essas áreas e nosso objetivo é capacitá-lo a prosperar em cada uma delas.

Ao longo do curso, você será apresentado a uma variedade de conceitos, estratégias e práticas que podem ajudá-lo a cultivar uma perspectiva positiva do envelhecimento e a aproveitar ao máximo esta fase da vida. Juntos, aprenderemos como manter a mente afiada, o corpo saudável, os relacionamentos significativos e o espírito resiliente.

Estamos animados para embarcar nesta jornada de aprendizado e testemunhar as transformações que ocorrerão em nossas vidas à medida que abraçamos o processo de envelhecimento com gratidão, aceitação e alegria. Vamos envelhecer bem, juntos?”

**IRACEMA LOURDES SIMIONI WOBETO
e JOSÉ ALBERTO WOBETO**

Casal Presidente da Diretoria Executiva Nacional

apresentação

OS CICLOS DA VIDA SÃO COMO AS ESTAÇÕES DO ANO

DURANTE A vida passamos por várias fases, cada qual com suas características específicas. Passamos pela infância, adolescência, juventude, vida adulta e, inevitavelmente, envelhecemos. Durante esse processo fazemos escolhas que podem determinar o curso da nossa vida, nos dedicamos a inúmeras atribuições, tarefas, compromissos e nos esforçamos para nos adaptarmos a esse mundo globalizado, massificado, que valoriza acima de tudo o consumismo, a aparência, o ser jovem e saudável.

Nesse percurso, quase sempre atribulado, não percebemos a vida passar. De repente, chegamos aos 60, 70, 80 anos. Envelhecemos.

Considerando o atual processo de envelhecimento da população brasileira com suas conseqüentes demandas por práticas que promovam maior qualidade de vida, propomos este curso com o seguinte objetivo:

Possibilitar que pessoas idosas ou aquelas que querem bem-envelhecer possam, de maneira participativa e criativa, fazer uma reflexão que os levem a investir na educação continuada de modo a obterem a melhor adaptação ao mundo atual de forma que se mantenham no exercício de seu papel de cidadãos ativos e participativos na vida familiar, social e comunitária. Contribuir para o bem-estar físico, mental e social das pessoas participantes.

O curso é desenvolvido em 5 encontros com as seguintes temáticas:

- 1. O processo de envelhecimento**
- 2. Saúde física**
- 3. Saúde mental**
- 4. Relacionamento familiar e social**
- 5. Projeto de vida e Espiritualidade**

Com uma metodologia dialógica e participativa, privilegiando a troca de experiências, esse curso pretende ser útil para que a população possa envelhecer com sabedoria e felicidade. É uma obra de muitas mãos. Veja:

PROponentes

Ana Lucia Magano Henriques, Membro da Escola de Pais desde 1976; graduação em Direito pela Universidade de São Paulo (1975); mestrado em Educação (2009) pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas - PUCAMP; Capacitação nos Métodos Consensuais de Solução de Conflitos (2019); professora aposentada; atua como advogada.



inverno • primavera • verão • outono

Ana Maria Torezan, graduação em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (1970); mestrado em Master of Science in Special Education pela Vanderbilt University (1978) e doutorado em Psicologia (Psicologia Experimental) pela Universidade de São Paulo (1990); professora por 40 anos na UFSCar, UNIMEP, PUCC e UNICAMP.

Anna Csoknyai Guimarães, Membro da Escola de Pais desde 1988; atuou criando projetos e organizando oficinas no Centro Cultural Louis Braille, grupo Primavera e Educandário Eurípedes, onde foi professora profissionalizante.

CONSULTORAS

Dra. Ana Maria Torezan, Graduação em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (1970); especialização em Análise e programação de condições de ensino pela Universidade Federal de São Carlos(1985), mestrado em Master Of Science In Special Education pela Vanderbilt University(1978) e doutorado em Psicologia (Psicologia Experimental) pela Universidade de São Paulo(1990); professora por 40 anos na UFSCar, UNIMEP, PUCC e UNICAMP.

Dra. Denise Coughi Carvalho, Fisioterapia na Universidade de Marília (1993). Doutorado em Ciências da Saúde pela Unicamp (2013), Mestrado em Gerontologia/Unicamp (2006). Pós Doutorado em Ciências da Saúde Faculdade de Enfermagem Unicamp. Especialização em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (Sbogg) e saúde pública (Unifesp). Docência em cursos de graduação, pós graduação e de 'cuidador de idosos'; atendimento domiciliar de idosos e atendimento em instituições de longa permanência para idosos. Colaboradora do Centro Interdisciplinar de Assistência e Pesquisa em Envelhecimento.

Dra. Maria José D'Elboux, Graduação em Enfermagem pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (1980), Mestrado em Enfermagem pela Universidade de São Paulo (1990), Doutorado em Enfermagem pela Universidade de São Paulo (1993) e Livre Docência pela Universidade Estadual de Campinas (2001). Atualmente é professora no Programa de Pós-Graduação em Gerontologia da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp.

Dra. Arlete Portela Fontes, Psicóloga clínica e organizacional e do Trabalho (PUC-Campinas, 1978) Mestrado e doutorado em Gerontologia (2006, 2015). Especialista em Gerontologia (2021, SBGG), em Análise Bioenergética, Psicodrama Psicoterapêutico e Design Instrucional. Ministra aulas em cursos de Especialização e e tensão: PUC-Campinas, Unitá, Fisioterapia Campos e Unisal. Colaboradora do Ambulatório de Geriatria HC - Unicamp (2008 a 2014).

organizadoras

Teresinha Bunn Besen, Diretoria Pedagógica da Escola de pais do Brasil.

Vera Lúcia Canal Spricigo, Diretoria de Normatização e apoio às seccionais da Escola de Pais do Brasil.

Compreender e pontuar as novas necessidades da faixa etária idosa requer uma abordagem holística que leve em consideração diversos aspectos físicos, emocionais, sociais e culturais. Isso implica colaboração entre governos, organizações da sociedade civil, comunidades e famílias para criar ambientes e sistemas que promovam o envelhecimento saudável, ativo e digno. A Escola de Pais do Brasil não se furtando a sua missão de formar verdadeiros cidadãos, inclusive na terceira e quarta idade, traz, com este curso, a sua contribuição orientativa para promover a saúde e bem-estar, autonomia e independência, Inclusão social e participação comunitária, educação e aprendizado contínuo, apoio familiar e cuidados de longo prazo. Viver bem cada ciclo da vida é ficar em paz com tudo o que chega e com tudo que vai.

Ana Lucia Magano Henriques

Escola de Pais do Brasil

1º encontro

O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

- * ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO
- * O QUE É ENVELHECER
- * APRENDIZADO CONTÍNUO E CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO
- * ENVELHECIMENTO E AS NOVAS TECNOLOGIAS
- * BEM-ENVELHECER SOB A ÓTICA DE UMA IDOSA ATIVA

OBJETIVO

- Refletir sobre o processo de envelhecimento;
- Reconhecer a importância de adaptar-se às mudanças.

INTRODUÇÃO

O **ENVELHECIMENTO** da população emerge como um fenômeno universal, abraçando nações tanto desenvolvidas quanto em desenvolvimento. Impulsiona a demanda por serviços sociais e de saúde, além de desafiar os sistemas previdenciários, destacando a importância de uma abordagem holística para lidar com as necessidades e aspirações desse grupo. Compreender as novas necessidades da faixa etária idosa requer uma abordagem que leve em consideração diversos aspectos: físicos, emocionais, sociais e culturais. Entretanto, é essencial reconhecer que o envelhecimento não é um processo homogêneo e que as necessidades variam de pessoa para pessoa. Vamos destacar neste encontro, as características do processo de envelhecimento e a necessidade de adaptar-se às mudanças pessoais e às mudanças da sociedade.

1 envelhecimento DA POPULAÇÃO

O **ENVELHECIMENTO** populacional é hoje um fenômeno universal, característico tanto dos países desenvolvidos como, dos países subdesenvolvidos.

Fatores que explicam o envelhecimento populacional: queda da fecundidade e da taxa de mortalidade e aumento da expectativa média de vida das pessoas.

Dados do IBGE , 2022, revelam que a parcela idosa da população brasileira, com 60 anos ou mais, subiu para 15,1% em 2022. Dez anos antes, em 2012, o percentual era de 11,3%.

PROPORÇÃO DA POPULAÇÃO BRASILEIRA POR IDADE:

- 0 a 4 anos: 6,8%;
- 5 a 17 anos: 17,9%;
- 18 a 24 anos: 10,6%;
- 25 a 39 anos: 23,9%;
- 40 a 59 anos: 25,6%;
- 60 anos ou mais: 15,1%.



O envelhecimento da população, no Brasil ou no Mundo, traz diversas consequências: aumenta diretamente as demandas sociais, de saúde e econômicas de um país e afeta a política previdenciária, responsável pela assistência social ao idoso e aposentadoria.

2 o que é envelhecer

O envelhecimento é um processo natural, gradual e contínuo. Não há uma idade específica para o envelhecimento mas parece haver uma aceitação (meio que oficializada) de que iniciamos a velhice aos 60 anos de idade.

É um fenômeno que atinge todos os seres humanos caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível ligado a fatores biológicos, psíquicos e sociais e varia de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros. Essas variações são dependentes de fatores como estilo de vida, condições socioeconômicas e doenças crônicas.

Muitas vezes, a idade cronológica não tem nenhuma correspondência com esse processo uma vez que o envelhecimento varia de acordo com o estilo de vida que a pessoa levou, seus hábitos (alimentares e de prática exercícios), alguns efeitos de doenças que teve ao longo da vida, e outros fatores (como

tabagismo, consumo de álcool) que se sobressaem à idade cronológica. O envelhecimento traz alguns ganhos como mais sabedoria, maior prudência, menos impetuosidade, mas traz muitas perdas, bem como alterações físicas, emocionais e mentais.

ALTERAÇÕES FÍSICAS MAIS COMUNS DURANTE O ENVELHECIMENTO:

- **Perdas sensoriais** (déficit auditivo e visual), déficits cognitivos, problemas osteoarticulares, sequelas ou agravamento de doenças crônicas;
- **Perdas afetivas** - perda dos pais e outros familiares, perda de amigos. Isso exige que o idoso tenha o tempo todo que reconstruir laços sociais e emocionais que são muito importantes na sua vida;
- **Perda da autonomia e independência** - com o avanço da idade é comum ocorrer o agravamento dessas alterações físicas, dos déficits, ou doenças que podem levar a pessoa idosa a perder sua independência e autonomia.

A independência está ligada diretamente à capacidade física e funcional, ou seja, à forma como o idoso realiza suas atividades do dia a dia sozinho sem a ajuda de terceiros.

A autonomia diz respeito à capacidade de gerenciar, tomar decisões e planejar seus objetivos.

A perda da independência e da autonomia traz como consequência o tédio e a solidão, tão comuns na vida dos idosos.

TÉDIO E A SOLIDÃO = PORTA ABERTA PARA A DEPRESSÃO

envelhecimento ativo

Segundo a Organização Pan- Americana de Saúde - OMS

“Envelhecimento ativo é um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas. [...] A palavra ‘ativo’ refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. [...] O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados.”

Para ter um envelhecimento **ativo é fundamental que o idoso esteja sempre aberto a aprender e a adaptar-se às mudanças que ocorrem ao longo da vida.**

Segundo a OMS (2005), existem evidências empíricas suficientes para sustentar que “ao continuar com o processo de aprendizagem, os idosos podem adquirir conhecimentos e habilidades para controlar sua saúde, acompanhar o processo tecnológico da sociedade, e, por exemplo, por meio de trabalho ou voluntariado, adaptar-se ao seu processo de envelhecimento, mantendo sua identidade e o interesse pela vida.

O documento da Organização Mundial da Saúde (2005) **propõe que “aprender” é um dos principais domínios de capacidade funcional;** trata-se de uma capacidade fundamental para as pessoas. Os idosos podem fazer as coisas que eles valorizam. Se o processo de envelhecimento saudável tem como objetivo promover e manter a capacidade funcional, então eles devem fazer o que são capazes de fazer, e aprender é uma das vias a ser percorrida.

3 APRENDIZADO CONTÍNUO e CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO

IMPORTANTE o idoso estar sempre aberto a aprender e a adaptar-se às mudanças trazidas pelas novas tecnologias, pelas coisas que facilitam a vida, pelas relações intergeracionais e atividades comunitárias.

A capacidade de aprender está intimamente relacionada com as habilidades para crescer – mental, física, social e emocionalmente e para tomar decisões. A aprendizagem ao longo da vida é um pilar do envelhecimento ativo.
(LUCENA, 2019)

Por que é importante desenvolver as habilidades para aprender? Segundo a OMS (2005), existem evidências empíricas suficientes para sustentar que “ao continuar com o processo de aprendizagem, os idosos podem adquirir conhecimentos e habilidades para controlar sua saúde, acompanhar o processo tecnológico da sociedade, e, por exemplo, por meio de trabalho ou voluntariado, adaptar-se ao seu processo de envelhecimento, mantendo sua identidade e o interesse pela vida.

O documento da Organização Mundial da Saúde (2005) propõe que “aprender” é um dos principais domínios de capacidade funcional; trata-se de uma capacidade fundamental para as pessoas. Os idosos podem fazer as coisas que eles valorizam. Se o processo de envelhecimento saudável tem como objetivo promover e manter a capacidade funcional, então eles devem fazer o que são capazes de fazer, e aprender é uma das vias a ser percorrida.



4 envelhecimento e as novas tecnologias

PARA ENVELHECER com mais dignidade e segurança na sociedade digital é importante que a população idosa tenha acesso e possa aprender a usar as novas tecnologias. O acesso de idosos aos meios digitais pode significar a melhoria das competências relativas à autonomia, à comunicação e à prevenção do declínio cognitivo. Além disso, o domínio destas inovações pode proporcionar um modo mais confortável e econômico de realizar tarefas diárias e banais, como consultar portais do governo, acessar serviços bancários (e-banking), fazer compras (e-shopping), acessar apoio assistido em casa, manter comunicação com familiares e amigos, obter informações sobre turismo, entre outras. Assim, poderão permanecer funcionalmente independentes e a sua autoestima melhorará.

A alfabetização em informática pode significar alternativa valiosa para a comunicação do idoso com as pessoas significativas, podendo também auxiliar a lidar com doenças como depressão e com a solidão, contribuindo para reduzir o isolamento dos envelhecetes.

Resultados da investigação: “vieram demonstrar que as TICs podem constituir uma oportunidade para a população idosa aumentar as suas relações interpessoais e, ao mesmo tempo, contribuir para um melhor processo de envelhecimento”. (PÁSCOA, Gina; GIL, Henrique 2019)



5 Bem-envelhecer SOB a ÓTICA DE uma IDOSA ATIVA

DONA NEUZA GUERREIRO DE CARVALHO, entrevistada no Café Filosófico do dia 30/03/22, sob o título “Pandemia e Longevidade”, ativa envelhecete de nove décadas de vida, elenca o que é importante no processo do Bem-Envelhecer:

- **Dormir cedo;**
- **Manter-se ocupada(o);**
- **Manter-se sempre atualizado;**
- **Ler jornal, saber dos acontecimentos, ir atrás das coisas desconhecidas, especialmente aquelas que fazem bem a alma;**
- **Integrar-se com as novas tecnologias;**
- **Gostar do que faz e sentir orgulho do que faz;**
- **Desenvolver a autoestima: gostar de si mesma(o);**
- **Buscar socialização pois o ser humano é um ser social por excelência, construindo assim uma rede de proteção;**
- **Saber respeitar seus limites;**
- **Buscar sempre a autonomia, não desistindo do seu poder de decisão.**

NOTA COMPLEMENTAR

QUAL A DIFERENÇA ENTRE SENESCÊNCIA E SENILIDADE?

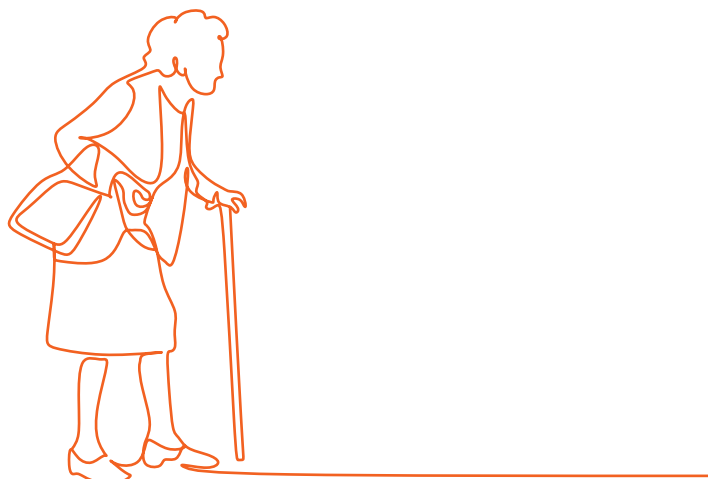
“A **SENESCÊNCIA** abrange todas as alterações produzidas no organismo de um ser vivo – seja do reino animal ou vegetal – e que são diretamente relacionadas a sua evolução no tempo, sem nenhum mecanismo de doença reconhecido”, explica o geriatra Wilson Jacob Filho, da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São, portanto, as alterações pelas quais o corpo passa e que são decorrentes de processos fisiológicos, que não caracterizam doenças e são comuns a todos os elementos da mesma espécie, com variações biológicas. São exemplos de senescência a queda ou o embranquecimento dos cabelos, a perda de flexibilidade da pele e o aparecimento de rugas. “São fatores que podem incomodar algumas pessoas, mas nenhum deles provoca encurtamento da vida ou alteração funcional”, explica o médico.

Já a **SENILIDADE** é um complemento da senescência no fenômeno do envelhecimento. O geriatra a define como o conjunto de “condições que acometem o indivíduo no decorrer da vida baseadas em mecanismos fisiopatológicos”. São as doenças que comprometem a qualidade de vida das pessoas que afetam alguns integrantes dessa faixa etária. “Assim são a perda hormonal no homem que impede a fertilidade, a osteoartrose, a depressão e o diabetes, entre outros comprometimentos”, explica Jacob Filho. Todas essas circunstâncias não são normais da idade e nem comuns a todos os idosos, por isso são caracterizadas como quadro de senilidade.

Fonte:

<https://www.sbgg-sp.com.br/senescencia-e-senilidade-qual-a-diferenca>

Acesso em 28/07/2023



DINÂMICA DE GRUPO

1. Que tipo de perdas ou dificuldades você vem enfrentando?
2. Quais as mudanças no processo de envelhecimento você vivenciou de forma positiva?
3. Como podemos manter a autoestima no processo natural de envelhecimento?
4. Você acha importante atualizar-se constantemente? Por quê? Quais os tipos de aprendizado você julga importantes para bem-envelhecer?
5. Usar os recursos da vida moderna pode facilitar sua vida? Quais? E por quê? Em que grau você se vê alfabetizado nas tecnologias?

CONCLUSÃO

É FUNDAMENTAL que as pessoas e a sociedade deixem de maquiar e negar o próprio processo de envelhecimento e passem a encará-lo de frente.

É só através do conhecimento das possíveis limitações que vamos enfrentar durante o envelhecimento que poderemos buscar estratégias mais eficazes para lidar com elas e conseguir atingir um envelhecimento ativo e saudável.

Desenvolver a capacidade de adaptação e abertura ao aprendizado é promover a dignidade física e mental, o bem-estar socioemocional, o aumento da capacidade de permitir novas associações. Continuar aprendendo na terceira idade promove um envelhecimento mais ativo, bem como a redução da ansiedade, o aumento da autoestima e o aprimoramento da atenção.

CONVITE À AÇÃO

Aprender alguma coisa nova durante a semana para relatar no próximo encontro.

aprendendo mais



LEITURA:

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ler CONHECENDO MAIS SOBRE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.



VÍDEO:

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir sobre o TRAJETO DA VIDA ATÉ O ENVELHECIMENTO com o Dr José Martins.



LEITURA:

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ler A CULTURA DA ACEITAÇÃO com José Carlos Riccioppo.



ARTIGO:

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ler DESFRUTANDO O ENVELHECIMENTO com Dr. Jamiro da Silva Wanderley.



PLAYLIST:

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir a PLAYLIST DE VÍDEOS SOBRE ENVELHECIMENTO no canal no Youtube da EPB.

referências

1. ALVES, JED. As projeções populacionais da ONU indicam a retomada do aumento da expectativa de vida, Portal do Envelhecimento, 11/07/2022 <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/as-projecoes-populacionais-da-onu-indicam-a-retomada-do-aumento-da-expectativa-de-vida/>
2. BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. In F.C. Brito e C. Litvoc (Ed.), Envelhecimento - prevenção e promoção de saúde. São Paulo: Atheneu, p.1- 16, 2004. Apud https://www.researchgate.net/publication/315053475_O_PROCESSO_DE_ENVELHECIMENTO_AS_PRINCIPAIS_ALTERACOES_QUE_ACONTECEM_COM_O_IDOSO_COM_O_PASSAR_DOS_ANOS Acesso em 01/08/2023.
3. CAETANO, L. M. O Idoso e a Atividade Física. Horizonte: Revista de Educação www.interscienceplace.org - Páginas 130 de 194 Física e desporto, V.11, n. 124, p.20-28, 2006. Apud https://www.researchgate.net/publication/315053475_O_PROCESSO_DE_ENVELHECIMENTO_AS_PRINCIPAIS_ALTERACOES_QUE_ACONTECEM_COM_O_IDOSO_COM_O_PASSAR_DOS_ANOS Acesso em 01/08/2023.
4. CARVALHO, Neuza Guerreiro de. Pandemia e Longevidade. 2022. [Entrevista concedida à Miriam Goldenberg]. Café Filosófico CPFL. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=wNKLxTxkQtI> Acesso em 09/08/2023.



5. G1. População idosa do Brasil sobe para 15,1% em 2022, diz IBGE. <https://g1.globo.com/economia/noticia/2023/06/16/populacao-idosa-sobe-para-151percent-em-2022-diz-ibge.ghtml>
6. LUCENA, Mário. A capacidade de aprender nos idosos. 2019. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/a-capacidade-de-aprender-nos-idosos/> Acesso em 06/08/2023.
7. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE-OMS-. Envelhecimento Ativo: uma política se saúde. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília, Organização Pan-Americana de Saúde, 2005,
8. PÁSCOA, Gina ; GIL, Henrique (2019) - Envelhecimento e tecnologia : desafios do século XXI. In Iberian Conference on Information Systems and Technologies, 14, Coimbra, 19-22 de junho - atas. Coimbra : CISTI. p. 1-6. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.11/6627> Acesso em 06/08/2023.
9. SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. Senescência e senilidade - qual a diferença? Disponível em: <https://www.sbgg-sp.com.br/senescencia-e-senilidade-qual-a-diferenca> Acesso em 28/07/2023.
10. STEFANACCI, Richard G. Considerações gerais sobre o envelhecimento. 11/07/2022 <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/quest%C3%B5es-sobre-a-sa%C3%BAde-de-pessoas-idosas/o-envelhecimento-corporal/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-o-envelhecimento>

TEXTO-BASE

Ana Lucia Magano Henriques

Ana Maria Torezan

Anna Csoknyai Guimarães

2º encontro

saúde

FÍSICA

- * Doenças crônicas
- * Sedentarismo
- * Prevenção

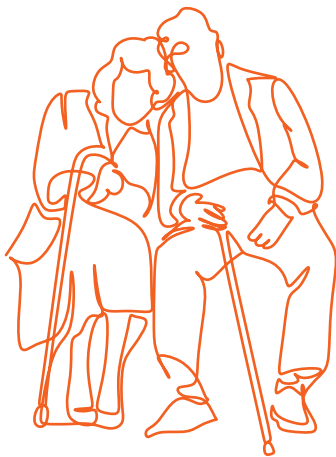
OBJETIVO

Refletir sobre como manter a saúde física durante o processo de envelhecimento.

INTRODUÇÃO

ENVELHECER é um processo natural, durante o qual vão ocorrendo alterações e limitações, tanto nas capacidades físicas como mentais da pessoa que envelhece. A partir dos 40 anos começa a ocorrer perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia. A perda de força e de massa muscular em decorrência do envelhecimento do organismo podem agravar ou mesmo provocar várias doenças crônicas. Atividades físicas e hábitos saudáveis contribuem para maior qualidade de vida e envelhecer bem.





1 Doenças crônicas

A MAIORIA das doenças crônicas não possui cura definitiva, porém, diversas delas podem ser tratadas com sucesso. Entre as principais condições crônicas encontram-se as doenças cardiovasculares, diabetes, asma, problemas na coluna/costas e artrite/reumatismo. Além dessas, é importante considerar uma variedade de cânceres, HIV/AIDS, distúrbios psiconeurológicos como depressão, esquizofrenia e demência, bem como deficiência visual, perda auditiva e artroses.

As doenças crônicas são as maiores causas de dependências e perda de funcionalidade entre idosos. Elas podem resultar em perda de qualidade de vida, dificuldades para realização de atividades habituais, limitações e incapacidades, ocasionando sofrimento e maior vulnerabilidade na velhice. Prevenidas ou controladas por meio da detecção precoce, adoção de dieta e hábitos saudáveis, prática de exercícios e acesso a tratamento adequado.

A osteoporose, por exemplo, é considerada pela Organização Mundial de Saúde como a “Epidemia Silenciosa do Século”, e é atualmente um problema de saúde pública no mundo inteiro, devido ao aumento na expectativa de vida das populações. A prevenção deve começar na infância com a realização de exercícios com frequência regular, associada à uma dieta rica em cálcio e exposição regular ao sol (vitamina D).

A falta de atividade física, dieta inadequada e uso de fumo são os maiores fatores de risco para as doenças crônicas e para a perda de funcionalidade durante o envelhecimento.

2 sedentarismo

COMO agravante, estamos envelhecendo em uma época marcada por um estilo de vida extremamente sedentário. As pessoas só se locomovem sentados em carros ou ônibus, muitas trabalham sentados em frente a um computador, e nas horas de lazer assistem televisão.

Estudos recentes apontam que pessoas que passam longos períodos sentadas apresentam uma diminuição no fluxo de sangue no cérebro.

3 Prevenção

PROGRAMAS de prevenção de doenças e detecção precoce de enfermidades deveriam fazer parte dos sistemas de saúde, tanto público como privado.

Atualmente, a lógica do sistema de saúde é pautada pelo tratamento das doenças, não da prevenção. Esse modelo deveria ser invertido e os sistemas de saúde deveriam investir mais na informação da população sobre cuidados preventivos que podem e deveriam ser realizados pelas pessoas.

Além da medicina, temos atualmente outros campos de conhecimento em saúde como a fisioterapia, a educação física, a nutrição, a odontologia, que dispõem de amplo conhecimento sobre medidas preventivas que podem auxiliar as pessoas idosas a recuperarem a autonomia ou diminuir seu sofrimento.

Assim, disponibilizar informação e estimular as pessoas a adotarem cuidados de saúde e hábitos saudáveis em idades mais precoces, podem resultar em melhor qualidade de vida na velhice, com mais autonomia e independência dos idosos.

A prática de atividades físicas é fundamental para reduzir os danos causados pelo tempo, como a perda de massa muscular, a perda de equilíbrio, perda de agilidade, de flexibilidade e de resistência muscular.

O exercício físico é um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado e deve ter o acompanhamento de um profissional da área.

A prática de exercício físico melhora a qualidade do sono, aumenta a energia para tarefas do dia a dia do idoso, melhora a concentração e a mobilidade, previne doenças, e também melhora a autoestima da pessoa idosa. Isso porque a atividade física produz endorfinas e serotonina, hormônios que proporcionam a sensação de bem-estar.

Além disso tudo, como envelhecer é um processo que ocorre aos poucos, quanto mais cedo a pessoa cuidar da sua saúde física e mental, menos chance terá de ter doenças crônicas com diabetes, hipertensão, entre outras.

**conseguir um
envelhecimento
ativo pressupõe ter
uma vida ativa**



DINÂMICA DE GRUPO

1. Por que a atividade física é importante para a saúde? Você já adquiriu o hábito de exercitar-se fisicamente? Descrever as atividades físicas que você pratica durante a semana e qual a sua duração? Você conta com uma orientação para essas atividades?
2. Selecionar cinco atividades físicas adequadas a este grupo, justificando-as.
3. Como conviver com as perdas físicas?

CONCLUSÃO

CULTIVAR a saúde física durante o envelhecimento não é apenas uma questão de assistência médica e de acesso a medicamentos. Cultivar a saúde física significa incorporar um estilo de vida mais saudável e ativo.

Assim, não é para esperar chegar aos 50, 60 anos para começar a ter hábitos saudáveis de alimentação e a praticar exercícios físicos. Para conseguir um envelhecimento saudável é fundamental que isso faça parte da rotina das pessoas durante toda a vida.

CONVITE À AÇÃO

Procure buscar com um profissional da área qual seria a atividade física mais adequada para você.

APRENDENDO MAIS



ARTIGO:

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ler **SEXUALIDADE NA VELHICE** com Arlete Portella Fontes.



ARTIGO:

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ler **ENVELHECIMENTO ATIVOS** com Ana Lucia Magano Henriques, Ana Maria Torezan e Anna Csoknyai Guimarães.



PLAYLIST:

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir a **PLAYLIST DE VÍDEOS SOBRE ENVELHECIMENTO** no canal no Youtube da EPB.

referências

1. Ana E. Figueiredo, Roger F Ceccon, José H. Figueiredo. Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. Ciênc. Saúde Colet. 26 (01) • Jan 2021 • <https://doi.org/10.1590/1413-81232020261.33882020>
2. Fontes AP, Liberalesso AN. Resiliência e velhice: revisão de literatura. Cien Saude Colet 2015; 20(5):1475-1495.
3. Guia de atividade Física para a População brasileira. https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf
4. Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). Brasil. Envelhecimento e Saúde. Brasília: OPAS; 2018.

TEXTO-BASE

Ana Lucia Magano Henriques

Ana Maria Torezan

Anna Csoknyai Guimarães

3º encontro

saúde

mental

- * Depressão
- * Perda de Memória
- * Demência
- * Preservar a saúde mental

OBJETIVO

- Refletir sobre a importância da saúde mental no processo de envelhecimento.

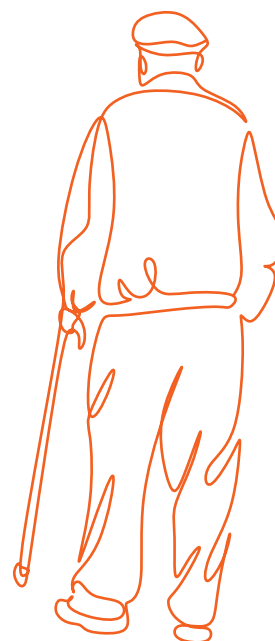
INTRODUÇÃO

VIVENCIAR as transformações e perdas que ocorrem na vida pessoal, na vida profissional e no próprio corpo, durante o envelhecimento, pode afetar de modo significativo a saúde mental das pessoas. Perdas, seja de mobilidade, de vigor físico, da companhia dos filhos, ou viuvez, por exemplo, são situações difíceis de serem enfrentadas e exigem uma adaptação constante do idoso. Como consequência, é comum observar o surgimento de sentimentos como ansiedade, angústia, medo e tristeza intensa.

Além das perdas, é importante considerar o contexto cultural que valoriza acima de tudo a juventude, a beleza, a agilidade, o vigor físico, e que produz, na sociedade, uma percepção negativa e ruim sobre o idoso. Esse tipo de percepção estereotipada sobre o idoso acaba sendo internalizada pelas pessoas, levando a manifestação de preconceitos com relação às pessoas idosas.

Essa conjunção de fatores - as perdas físicas, as perdas afetivas e o modo como a sociedade percebe o idoso - pode conduzir a pessoa idosa ao

isolamento, prejudicar sua autoestima e favorecer o surgimento de distúrbios emocionais desde os mais leves como apatia, tristeza, excesso ou perda de sono e mudanças de humor, até os mais graves, como a depressão. Reconhecer e abordar esses desafios emocionais na terceira idade é essencial para promover o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos.



1 Depressão

A DEPRESSÃO é uma enfermidade que afeta cerca de 350 milhões de pessoas em todo mundo, sendo as mulheres mais atingidas pela doença do que os homens. Com o envelhecimento e as vulnerabilidades decorrentes dessa época da vida, os idosos são caracterizados como grupo populacional de grande risco para a depressão.

Além dos problemas emocionais, outros mais ligados às questões neurológicas, também são frequentes na terceira idade. São as falhas na memória, lentidão no pensamento, dificuldade de raciocínio.

2 Perda de memória

A PERDA de memória, que comumente ocorre durante o envelhecimento, é um comprometimento cognitivo leve que pode atrapalhar um pouco o cotidiano, mas não tira a independência do idoso.

As causas podem estar ligadas a depressão ou insônia, estresse, falta de nutrientes, remédios para ansiedade, uso de álcool, drogas, e acima de tudo à ociosidade, ou seja, a falta de atividade tão comum na terceira idade.

Assim como nosso corpo, nossa mente também precisa se manter ativa para estar saudável. Da mesma forma que fazemos exercícios para garantir a saúde física, o cérebro também precisa se exercitar para manter seu funcionamento normal.

Uma pessoa com perda de memória leve esquece coisas como por exemplo, onde estacionou o carro, onde guardou a chave, mas isso não a impede de seguir com suas tarefas e de manter sua independência e autonomia. Essa é a principal diferença em relação às chamadas demências.

3 Demência

AO CONTRÁRIO do que se costuma pensar, a demência não é uma parte natural do envelhecimento, mas, sim, uma perturbação. Trata-se da diminuição, lenta e progressiva, da função mental, perda de memória, desorientação, dificuldade para falar e realizar atividades do dia a dia, alterações na personalidade e comportamento inapropriado.

A demência faz parte do grupo das mais importantes doenças que acarretam declínio funcional progressivo e perda gradual da autonomia e da independência.

A doença de Alzheimer é um dos tipos de demência. Caracterizado pela atrofia do hipocampo e demais partes do cérebro, o Alzheimer é a patologia relacionada à memória que mais assusta a população. Seus sintomas característicos envolvem perda de memória progressiva e confusão.

4 Como preservar a saúde mental

PRINCÍPIO básico para manter a saúde mental: manter-se fisicamente e intelectualmente ativo. Sabemos que o cérebro é altamente plástico, ou seja, ele é moldável de acordo com as experiências individuais. Essa plasticidade cerebral representa a faculdade do cérebro para recuperar-se de transtornos ou lesões, e de reduzir os efeitos de alterações produzidas por patologias como a esclerose múltipla, Parkinson, doença de Alzheimer etc.

Estudos atuais demonstram que o cérebro continua plástico e flexível mesmo na idade adulta, o que reforça a importância da manutenção da atividade mental por parte das pessoas idosas, seja participando de programas educacionais, oficinas de atividades ou mesmo retornando à escolarização.

Tem sido observado que grau de escolaridade mais elevado e atividade intelectual intensa estão relacionados com menor frequência de demência. Portanto, estimular os idosos a manter sua mente ativa pode ser uma medida profilática.

As dificuldades de memória e mesmo de raciocínio podem ser amenizadas com vários tipos de exercícios. Por exemplo:

1. Jogos cognitivos: quebra-cabeças, palavras-cruzadas, sudoku, jogo da memória;

2. Leitura: essa atividade vai demandar o foco total do idoso, que vai precisar processar todas as informações para compreender o contexto. Isso ajuda a trabalhar a memória de curto e de longo prazo, além de estimular a retenção de novos dados;

3. Novos aprendizados: aprender coisas novas é uma das melhores maneiras de manter o cérebro ativo. Aprender uma nova língua, um novo esporte, encontrar um novo hobby como dança, desenho ou artesanato;

4. Usar a tecnologia ao seu favor: Existem diversos aplicativos para auxiliar no estímulo da capacidade cognitiva. Dentre eles:



• **Lumosity:**

Reúne mais de 25 jogos para trabalhar o raciocínio lógico e a memória. <https://www.lumosity.com/pt>



• **Afinando o Cérebro:**

<https://www.afinandocerebro.com.br>



• **Happify:**

Além de exercícios para a memória, o aplicativo oferece opções de atividades com o objetivo de melhorar o humor. <https://www.happify.com>

Praticar atividade física regularmente, dormir de sete a oito horas por dia, evitar o abuso do álcool e de outras drogas, não fumar e combater a obesidade também podem ajudar na prevenção de problemas mentais.

Esses problemas (perda de memória, dificuldades de raciocínio) podem ser considerados leves até certo ponto. A gravidade surge quando a pessoa começa a colocar em risco a própria vida, ao esquecer a panela no fogo com frequência, por exemplo, ou quando apresenta perda do interesse em viver. Nesses casos, a busca por profissionais da saúde e tratamentos é fundamental.

DINÂMICA DE GRUPO

1. O que você pode fazer para manter-se mentalmente ativa(o)?
2. O que pode ser feito para prevenir ou retardar problemas de memória? O que cada um faz para não esquecer seus compromissos?
3. Quais estratégias práticas podemos adotar no dia a dia para fortalecer sua resiliência emocional e enfrentar os desafios típicos do envelhecimento, contribuindo para uma melhor saúde mental ao longo do tempo?
4. O que podemos fazer para promover um ambiente familiar mais acolhedor e inclusivo, visando melhorar a saúde mental e proporcionar uma vida mais saudável emocionalmente?
5. Dentre as muitas coisas que você costuma fazer, quais você considera que trazem mais benefícios para seu bem-estar mental e emocional?

CONCLUSÃO

TER SAÚDE mental não é só não ter doenças mentais. É mais que isso. Saúde mental é estar sempre ativo, é estar bem consigo próprio e com a vida. A gente envelhece como a gente vive.

CONVITE À AÇÃO

Buscar informar-se sobre uma atividade que favoreça a saúde mental e que seja do seu agrado, para compartilhar no próximo encontro. Use um dos aplicativos apresentados e relate a experiência.

aprendendo mais

**VÍDEO:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ver BEM-ENVELHECER: PRINCÍPIOS PARA ENVELHECER BEM com Antonio Sérgio de Araújo.

**PLAYLIST:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir a PLAYLIST DE VÍDEOS SOBRE ENVELHECIMENTO no canal no Youtube da EPB.

referências

1. Leandro-França C, Murta SG. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. *Psicol Cienc Prof.* 2014; 34(2):318-329. Disponível em: https://www.academia.edu/18471827/Preven%C3%A7%C3%A3o_e_promo%C3%A7%C3%A3o_da_sa%C3%BAde_mental_no_envelhecimento_conceitos_e_interven%C3%A7%C3%B5es Acesso em 30/08/2023.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica - Brasília : Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf Acesso em 30/08/2023.

TEXTO-BASE

Ana Lucia Magano Henriques

Ana Maria Torezan

Anna Csoknyai Guimarães

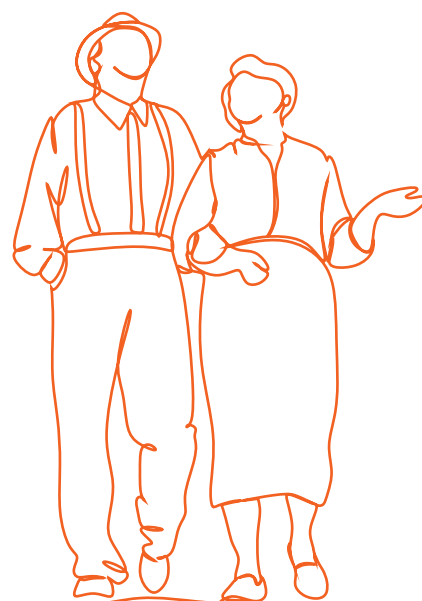
4º encontro

relacionamento FAMILIAR e SOCIAL

- * relacionamento familiar
- * relacionamento social
- * O PAPEL DOS AVÓS

INTRODUÇÃO

O **RELACIONAMENTO** familiar e social desempenha um papel fundamental na construção do tecido social e no desenvolvimento individual em qualquer fase da vida. Dentro desse contexto, os laços familiares são uma parte essencial, fornecendo apoio emocional, segurança e uma base para o bem-estar pessoal. Na idade madura, com a chegada dos netos, outros papéis nos são exigidos. O papel dos avós dentro da dinâmica familiar é cada vez mais reconhecido como vital, não apenas como figuras de autoridade e transmissoras de tradições, mas também como provedores de carinho e apoio emocional. No entanto, a interseção entre relacionamentos familiares e sociais é complexa, influenciada por fatores culturais, econômicos e sociais, e compreender essa dinâmica é essencial para promover o bem-estar e fortalecer os vínculos comunitários.





1 relacionamento familiar

A FAMÍLIA tem um papel fundamental na vida de todos nós. Mas, com o envelhecimento, ela se torna ainda mais importante, visto que a pessoa desta faixa etária, muitas vezes pode necessitar de cuidados e atenção especiais. É comum que duas questões entrem em conflito no momento dessa convivência e ajustes de hábitos:

- **A primeira é o ponto de vista do idoso, suas necessidades, desejos e expectativas;**
- **A segunda é a rotina e dinâmica da família e a conciliação de cuidados para com o idoso frágil.**

Perante o idoso, a família assume um papel essencial e precisa se conscientizar sobre as transformações naturais e patológicas enfrentadas durante essa fase. Ter empatia e propiciar o protagonismo do idoso no núcleo familiar são ingredientes essenciais.

Por vezes a rotina precisa ser adaptada, e respeitar as necessidades e desejos deste idoso podem ser facilitadores neste desafio para cativar a colaboração dele.

O importante nessa fase é que a pessoa se sinta valorizada e amada pelos familiares, vivendo com dignidade e recebendo o carinho dos entes queridos. Além disso, é importante sempre integrar e incluir o familiar mais velho às atividades do dia a dia, para que sempre esteja ativo nos seus afazeres e não se sinta entediado.

Com o decorrer da idade muitos idosos passam a enfrentar limitações e incômodos físicos mais significativos, podem perder gradualmente a independência física e podem necessitar de outras pessoas como apoio para atividades de vida diária.

2 relacionamento SOCIAL

TRADICIONALMENTE sempre foi a família o local desse apoio, local de afeto, amparo, onde as pessoas idosas recebiam os cuidados que necessitavam. No entanto, com a industrialização e a urbanização, seguida das profundas transformações sociais e profissionais ocorridas nos últimos tempos, a organização familiar foi se alterando. Os grandes clãs familiares (as famílias estendidas) se transformaram na moderna família conjugal (pais e filhos).

Com os núcleos familiares bem menores e a supervalorização do trabalho, foi ficando cada vez mais difícil para as famílias desempenharem as funções tradicionais na promoção dos cuidados, na integração social e o bem-estar físico/social de seus idosos. Uma alternativa encontrada pelas famílias são as casas especializadas em cuidados de pessoas idosas.



saiba mais:

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para saber mais sobre VANTAGENS E DESVANTAGENS DAS CASAS DE REPOUSO.

Com isso, muitos idosos que não podem mais contar com o apoio da extensa família que lhes garantia cuidados, afeto e vida social, acabam tendo uma vida mais isolada, com riscos de desenvolver um profundo sentimento de tristeza.

Esse sentimento em geral resulta da sensação de inutilidade e da impossibilidade de realizar atividades que antes lhes eram prazerosas. Essa tristeza pode conduzir o idoso a um maior isolamento social e à solidão e se tornar um círculo vicioso, pois quanto maior a tristeza, maior o isolamento e a solidão, e quanto mais cresce o isolamento e a solidão, maior o sentimento de tristeza.

Isolamento social e solidão não são exatamente a mesma coisa. A solidão parece não depender da quantidade de interações sociais, configurando-se mais como uma experiência altamente subjetiva. Já o isolamento está diretamente relacionado à diminuição objetiva dos contatos sociais. Embora sejam conceitos diferentes, o isolamento é a porta aberta para desencadear o sentimento de solidão, tão comum entre as pessoas idosas.

Além da solidão, o isolamento social na vida da pessoa idosa pode ter outras consequências como:

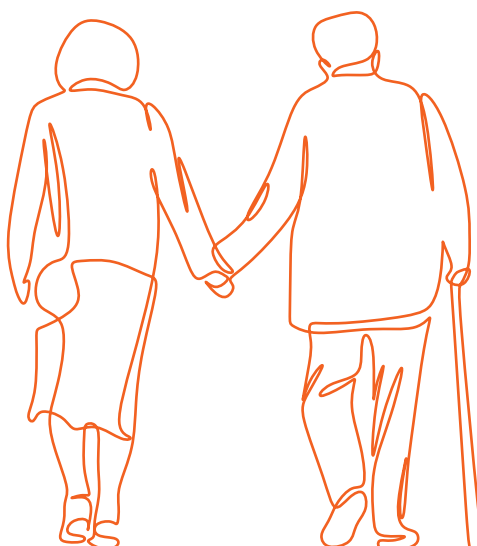
- **Maior risco de problemas de saúde;**
- **Redução do bem-estar e aumento da mortalidade;**
- **Prejuízo para saúde cognitiva e comprometimento da saúde mental;**
- **Ampliação dos riscos para depressão e ansiedade.**

O isolamento social do idoso poderia ser evitado através programas que utilizam os recursos existentes na própria comunidade, como por exemplo: trabalho voluntário, grupos de artesanato, esportes, grupos de leitura, hobbies, compras, grupos de comunidades religiosas. Atividades grupais criam a valiosa oportunidade às pessoas idosas poderem compartilhar experiências semelhantes e terem contato face a face.

Em um estudo realizado em Alabama, foi verificado que o uso da internet pode ser uma ferramenta bastante útil para auxiliar pessoas que sofrem de solidão; porém observou-se que não modifica a percepção da própria pessoa sobre seu isolamento¹.

Num estudo indiano, evidenciou-se que assistir a TV, ouvir rádio e utilizar computador também não foram associados à conexão social. Isso mostra que o contato face a face é fundamental para evitar o isolamento e o sentimento de solidão¹.

Em síntese, além da integração e vivência com familiares, o apoio comunitário também precisa ser cultivado, pois a sociedade é parte (junto com a família e o Estado) da responsabilidade pelo suporte emocional, instrumental e material oferecida aos idosos, particularmente, nos casos de pessoas em condições sociais adversas.



¹ O Censo 2000 verificou que 62,4% dos idosos eram responsáveis pelos domicílios brasileiros, observando-se um aumento em relação a 1991, quando os idosos responsáveis representavam 60,4%.

3 O PAPEL DOS avós: avosidade

A GERONTÓLOGA [Arlete Portela](#) comenta que, do mesmo modo que usamos a palavra maternidade para a relação mãe e filho(a), paternidade para a relação pai Filho(a), também podemos usar a palavra avosidade para a relação entre avós e netos.

Conforme dados coletados em pesquisa sobre o Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios no Brasil elaborado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) vem sendo observado um crescimento do número de netos e bisnetos que vivem sob a responsabilidade dos avós.

Muitas vezes, para que filhos (as), genros e noras possam se dedicar ao trabalho e ascender profissionalmente, ou quando estes não apresentam condições para assumirem os próprios filhos, os avós têm se responsabilizado pelos cuidados e educação dos netos. Além disso, muitos idosos auxiliam no sustento de seus filhos e netos com suas rendas provenientes de aposentadorias ou benefícios previdenciários.

Em razão da assunção dessa carga suplementar, é comum que os avós que cuidam por tempo integral ou passam grandes períodos envolvidos nos cuidados dos netos possam ter sentimentos ambivalentes em relação a tal função. Podem encontrar satisfação ao oferecer benefícios aos netos, como trocas de experiências, carinho, atenção ou, também, contrariedade pelo ônus em razão do estresse físico e emocional que a assunção dessa responsabilidade traz².

Os avós devem ser lembrados em razão do papel importante que desempenham na construção da identidade da família. Ao transmitir a origem e as histórias da família, os avós contribuem para a formação da identidade familiar. Também tem um papel importante na preservação de tradições culturais ao transmitirem aos netos brincadeiras, músicas, histórias.

Observa-se ainda que a avosidade proporciona aos avós inúmeras reflexões subjetivas, seja sobre si, ao que queria ser, sobre suas relações familiares, ao que ficou no passado tal como “repensar” o seu papel como filho(a), seu papel como pai/mãe; sobre a proximidade da finitude associada a decadência física; sobre as expectativas do que seja ser avó ou avô, em especial, numa sociedade carregada de atribuições negativas sobre o envelhecimento².

² O Censo 2000 verificou que 62,4% dos idosos eram responsáveis pelos domicílios brasileiros, observando-se um aumento em relação a 1991, quando os idosos responsáveis representavam 60,4%.

DINÂMICA DE GRUPO

- 1. O que você pode fazer para não se sentir só? Quem contribui para que você não se sinta só?**
- 2. Na sua vida, que lugar ocupam os seus amigos? E seus familiares?**
- 3. Você tem facilidade em participar de atividades comunitárias?**
- 4. Como podemos tornar a relação entre avós, pais e netos harmoniosa e educativa?**
- 5. Quais as vantagens e desvantagens das casas especializadas para cuidados de pessoas idosas?**

CONCLUSÃO

A ABERTURA para os outros, para a construção de um relacionamento familiar saudável e para um grupo de relacionamento social não é uma construção do final da vida. Essa construção é fruto de uma existência em que a interação com outras pessoas foi e continua a ser um valor importante e cultivado.

Além de permitir a construção da identidade dos netos e a preservação da cultura/tradições, a convivência entre avós e netos é de suma relevância, uma vez que oportuniza as trocas geracionais de afeto, conhecimento e cuidado.

Em tempos em que a longevidade cresce cada vez mais, o convívio dos mais jovens com os idosos pode conscientizar esses jovens sobre os processos e mudanças que acompanham o desenvolvimento humano, podendo assim, transformar suas eventuais condutas preconceituosas e prepará-los para a velhice.

CONVITE À AÇÃO

- Você já tem um grupo com o qual compartilha atividades? Se não, está disposto a buscar engajar-se em um?**

aprendendo mais



ARTIGO:

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ler UMA REFLEXÃO SOBRE OS PAPÉIS DOS AVÓS NAS FAMÍLIAS INTERGERACIONAIS com Raquel Maria Rocha Oliveira Menezes.



VÍDEO:

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ver A IMPORTÂNCIA DOS AVÓS NO NÚCLEO FAMILIAR por Arlete Portela Fontes.



PLAYLIST:

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir a PLAYLIST DE VÍDEOS SOBRE ENVELHECIMENTO no canal no Youtube da EPB.

referências

1. BEZERRA, P.A.; NUNES, J.W.; MOURA, L.B.A. Envelhecimento e isolamento social - uma revisão integrativa. Artigo de Revisão • Acta Paul Enfermagem. 34 • 2021 • <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AR02661> Disponível em: <https://acta-ape.org/en/article/aging-and-social-isolation-an-integrative-review/> Acesso em 17/09/2023.
2. FALCÃO, Densivania V da Silva. (org.) A família e o idoso. Campinas: Papirus, 2016.
3. GLADWELL, M. O Mistério de Roseto. In: Fora de Série – Outliers. Rio De Janeiro. Ed. Sextante, 2013.
4. PAVIN, Raquel da Silva. As avosidades e suas diversidades. 2023. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/as-avosidades-e-suas-diversidades/> Acesso em 18/09/2023.
5. SILVA, Larissa Tenfen. Tempos de avosidade: reflexões sobre família, pessoa idosa e Direito. 2020. Disponível em <https://ibdfam.org.br/artigos/1505/Tempos+de+avosidade:+reflex%C3%B5es+sobre+fam%C3%ADlia,+pessoa+idoso+e+Direito> Acesso em 17/09/2023.
6. SOUZA, E.Maria; PIRES Silva, D.P.; SOARES de Barros ,A. Educação Popular, promoção de saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. Ciência e Saúde Coletiva 26 (4), Abr. 2021.

TEXTO-BASE

Ana Lucia Magano Henriques

Ana Maria Torezan

Anna Csoknyai Guimarães

5º encontro

PROJETO

DE VIDA e

ESPIRITUALIDADE

- * PROJETO DE VIDA e sua relevância
- * ESPIRITUALIDADE

OBJETIVO

- Refletir sobre a importância da Espiritualidade e a manutenção de um projeto de vida na fase do envelhecimento.

INTRODUÇÃO

NO PROCESSO de envelhecimento, a reflexão sobre o projeto de vida adquire uma importância singular. À medida que os anos avançam, surgem novas perspectivas, desafios e oportunidades que demandam uma reavaliação cuidadosa dos nossos objetivos, valores e aspirações. Neste contexto, estabelecer um projeto de vida significativo e satisfatório torna-se essencial para promover um envelhecimento ativo e com propósito. Este texto explora a importância do planejamento do projeto de vida na terceira idade, destacando sua relevância para a promoção do bem-estar e da realização pessoal ao longo dos anos.

O envelhecimento é um processo dinâmico, não passivo, que exige transformações emocionais e afetivas para o desenvolvimento de uma visão mais madura e compensadora sobre o mundo que oportuniza o aprofundamento das questões espirituais, uma vez que a proximidade da finitude é mais presente e exige a busca de novos sentidos existenciais.

1 PROJETO DE VIDA e sua relevância

A VELHICE por muito tempo foi considerada uma fase de perdas e restrições. De fato, enfrentar a transitoriedade da vida pode ser um processo complexo, o que explica o fato de muitos idosos prenderem-se ao passado, deixando de desfrutar o presente e/ou projetar o futuro, o que diminui a possibilidade de atingir a autorrealização (TREVISAN et al. apud 2016, SANTANA et al).

Projetar o futuro está relacionado ao bem-estar e à qualidade de vida (QV), pois serve como estruturador diário na busca da satisfação pessoal por meio da realização de tarefas consideradas significativas para o sujeito. [...] é essencial que o idoso tenha projetos que não envelheçam e saiba estabelecer suas prioridades individuais (SANTANA et al, 2016).

Ter um projeto de vida significa engajar-se e ter comprometimento em relação aos seus objetivos, direcionar metas para alcançá-los, compreendê-los como significativos para si mesmos e de que forma eles podem impactar o mundo para além de si (BRONK, 2014 apud ARANTES et al 2019). Assim, a autotranscendência se traduz em metas e projetos singulares para que tomem forma viva no mundo, o que justifica o projeto de vida se configurar como uma força interior que dá significado à existência. [...] há que se ter um propósito de vida que pressuponha a compreensão sobre os objetivos pessoais, o senso de direção e a intencionalidade, o que acaba por gerar sentido para a vida. (ARANTES et al 2019).

A intenção é que o projeto de vida (escolhido) funcione como bússola para o percurso da longevidade por trazer clareza, apontar melhores caminhos, reduzindo vulnerabilidades ligadas ao envelhecimento [...]. Ter projeto é uma necessidade de todas as gerações mas, por alargar os horizontes de futuro, é especialmente relevante na velhice. (XAVIER, 2023)

2 a ESPIRITUALIDADE

PARA OS médicos da área da Saúde, doutores Marcelo Saad e Roberta de Medeiros, Espiritualidade é “conjunto de crenças que traz vitalidade e significado aos eventos da vida [...], a propensão humana para o interesse pelos outros e por si mesmo. Ela atende à necessidade de encontrar razão e preenchimento na vida, assim como a necessidade de esperança e vontade para viver”. (SAAD; MEDEIROS, 2021).

O indivíduo que não encontre significado para vida, que não tenha projeto de vida, sofre o sentimento de vazio e desespero. Porém, a espiritualidade oferece um referencial positivo para o enfrentamento desse vazio e das

adversidades como a doença, por exemplo, e ajuda a suportar melhor os sentimentos de culpa, raiva e ansiedade.

Ademais, a espiritualidade proporciona crescimento nos vários campos do relacionamento: no campo intrapessoal (consigo próprio), gera esperança, altruísmo e idealismo, além de dar propósito para a vida e para o sofrimento; no campo interpessoal (com os outros) gera tolerância, unidade e o senso de pertencer a um grupo; no campo transpessoal (com um poder supremo), desperta o amor incondicional, adoração e crença de não estar só. Tais atitudes podem mobilizar energias e iniciativas positivas, com potencial para melhorar a qualidade de vida da pessoa.

Pessoas espiritualizadas tendem a ser fisicamente mais saudáveis, têm estilos de vida mais benéficos, enfrentam situações adversas com mais sucesso, e requerem menos assistência médica. Em pacientes internados deprimidos, foi constatado que aqueles com uma forte espiritualidade permaneceram menos tempo no hospital.

Vários fatores contribuem para a melhora da saúde das pessoas espiritualizadas. Há um melhor estado psicológico (por trazer esperança, perdão, altruísmo e amor) e, conseqüentemente, melhor estratégia para lidar com problemas e redução do estresse. Isto gera equilíbrio das funções orgânicas controladas pelo sistema nervoso, como a produção de hormônios e a imunidade.

As doenças relacionadas com o estresse, especialmente as cardiovasculares (hipertensão arterial, infarto do miocárdio, derrame, entre outras), parecem ser as que mais se beneficiam dos efeitos de uma espiritualidade bem desenvolvida (SAAD; MEDEIROS, 2021).

INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL

“A espiritualidade tem grande valor adaptativo para o ser humano e é por essa razão que se pode e se deve falar de uma “inteligência espiritual” (SILVA, 2001).

SEGUNDO ZOAR, a QS - Inteligência Espiritual - oferece a possibilidade de diálogo entre o QI (camada que se refere a personalidade consciente/racional) e o QE (camada interna formada de associações/motivações, por vezes inconscientes) Inteligência Espiritual é a inteligência com a qual abordamos e solucionamos problemas de sentido de vida e valores. (ZOHAR; MARSHALL, 2012). Hoje na cultura ocidental, à qual estamos sujeitos, vivemos:

- **Uma crise de sentido de vida/vida sem a verdadeira motivação;**
- **A cultura do imediatismo, do visível, do pragmático. Somos cegos para o sentido.**

E o homem adocece por falta de sentido verdadeiro de vida, isolado no seu egocentrismo e subjugado pela ditadura do imediatismo. O que se nota é que a nossa sociedade ocidental não tem dado espaço para a importância da vida interior. É como se a maioria das pessoas estivesse vivendo em seus próprios mundos, presas ao estresse, a vícios, à ditadura das redes sociais, a transtornos alimentares e de outras naturezas: presas a influências, padrões, que passam a adotar ‘de olhos fechados’. Para a maioria delas, os valores são aqueles do ego, razão pela qual buscam apenas a realização pessoal. Do exagerado desenvolvimento do ego decorre uma atrofia espiritual que torna a pessoa fragmentada, ‘sem inteireza’, alienada das raízes e das razões de sua humanidade. Segundo Zohar (2012, p. 183), pode observar-se essa alienação na pessoa:

CUJO EGO É EXARCEBADO

Preocupada demais com a ‘forma e a aparência’ e muito pouco com o que realmente importa. É a atrofia espiritual – o ego cai na armadilha das aparências – finge, faz poses, arma jogos. É um estado de ‘falta de espontaneidade’.

Que separa o corpo das suas energias e dos recursos da imaginação, apresentando, por isso, queda da inteligência emocional (suas emoções são representações burlescas das reações humanas sadias). Suas reações são limitadas e fragmentadas, representa continuamente papéis (vive apenas pequena parte de si). É extremamente consumidora, prisioneira de único roteiro e facilmente levada pelo desejo de poder/raiva/medo/cobiça/inveja.

Contudo, aqueles com um “QS” equilibrado apresentam comportamentos de liderança, criatividade, equilibrada atividade intelectual, entre outros aspectos. Essas pessoas, dotadas de QS equilibrado conseguem atuar em cargos de importância significativa na sociedade, buscando constantemente sua melhoria, de forma a evitar seu adoecimento.

Zohar (2012) identificou qualidades comuns às pessoas espiritualmente inteligentes. Segundo ela, essas pessoas:

- **Praticam e estimulam o autoconhecimento profundo;**
- **São levadas por valores;**
- **Têm capacidade de encarar e utilizar a adversidade para o próprio crescimento;**
- **Celebram a diversidade;**
- **Têm independência;**
- **Perguntam sempre “por quê?”;**
- **Têm capacidade de colocar as coisas num contexto mais amplo.**

DINÂMICA DE GRUPO

1. Reflita sobre os últimos dez anos de sua vida. Agora olhe para frente e pense como gostaria de ver se desenrolar os próximos dez anos. O que você pode fazer para realizar esse desejo?
2. Na natureza tudo tem e cumpre sua função. Qual a função para a qual o ser humano foi criado? Na sua opinião, qual o principal projeto de vida/meta a ser adotado como bússola de sua vida?
3. Você tem vivências de espiritualidade no seu cotidiano? Que situações o levam mais facilmente ao contato com Deus? Você acha que a espiritualidade contribui para sua saúde e bem-estar geral?
4. Você acha que podemos/devemos marcar o mundo com a nossa presença? Qual legado (não material) você pretende deixar como sua marca?

CONCLUSÃO

A INTENÇÃO é que o projeto de vida (escolhido) funcione como bússola para o percurso da longevidade. Por trazer clareza, apontar melhores caminhos, reduzindo vulnerabilidades ligadas ao envelhecimento. Ter projetos é uma necessidade de todas as gerações. Mas por alargar os horizontes de futuro é especialmente relevante na velhice. A espiritualidade, por ter grande valor adaptativo para o ser humano, sem dúvida é de grande valia para o envelhecete. A área médica tem afirmado que a “espiritualidade está ligada a manutenção e fortalecimento da saúde física, mental e social, havendo estudos, cada vez mais qualificados nas últimas três a quatro décadas, apontando benefícios diretos como redução de estresse, ansiedade e depressão, uso de substâncias e tentativas de suicídio, além de melhor qualidade de vida e prognóstico psiquiátrico bem como aumento da expectativa de vida global em até anos adicionais e diminuição do estresse oxidativo, contribuindo para enfrentamento às neoplasias e doenças degenerativas, como o Alzheimer.

Diversos impactos indiretos da espiritualidade foram identificados como, por exemplo, o aumento da resiliência - isto é, estratégias subjetivas para lidar com os desafios da vida -, o convívio social e uma visão positiva do mundo, além da vivência compartilhada em comunidade que pode oferecer suporte ao envelhecete.

CONVITE À AÇÃO

Reavalie seus objetivos e construa seu projeto de vida com olhar também para a espiritualidade.

aprendendo mais

**BLOG:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ler O QUE SIGNIFICA INTELIGÊNCIA ESPIRITUAL no Blog da Pós PUCPR Digital.

**vídeo:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para ver CORDEL: BEM-ENVELHECER com Raissa Xavier.

**vídeo-aula:**

Use o QR Code ou [clique aqui](#) para assistir VÍDEO-AULA DA SAUDADE: PRICÍPIOS PARA ENVELHECER BEM - Convidado: Antonio Sérgio Araújo.

referências

1. ARANTES, Valéria; PINHEIRO, Viviane e AMANDO, Marília. Projeto de vida na velhice e suas dimensões afetivas: um estudo de caso. Revista Internacional d'Humanitats. CEMOrOc-Feusp / Univ. Autònoma de Barcelona. Ano XXII - N. 45 p. 137-15. jan-abr 2019. Disponível em: <file:///C:/Users/Ana%20Lucia/Downloads/Projetodevidanavelhiceesuasdimesesafetivas.pdf> Acesso em 03/09/2023.
2. SAAD, Marcelo; MEDEIROS, Roberta de. Espiritualidade e Saúde. Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios -TJDFT, 2021. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-aco-es/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/espirtualidade-e-saude#:~:text=H%C3%A1%20evid%C3%AAsncias%20de%20que%20pessoas,%2C%20significado%2C%20ideal%20e%20for%C3%A7a> Acesso em 12/01/2024.
3. SANTANA, C. da S.; BERNARDES, M. S.; MOLINA, A. M. T. B. PROJETOS DE VIDA NA VELHICE. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, [S. l.], v. 21, n. 1, 2016. DOI: 10.22456/2316-2171.59848. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/59848> Acesso em 03/09/2023.
4. SILVA, Leonice M. Kaminski. Existe uma inteligência existencial/espiritual? O debate entre H. Gardner e R. A. Emmons. REVER-Revista de Estudos da Religião, São Paulo. n. 3 p. 47-64, 2001. Disponível em: https://www.pucsp.br/rever/rv3_2001/p_silva.pdf Acesso em 12/01/2024.
5. XAVIER, Cecília. Projeto de Vida. Rede Longevidade, 2023. Disponível em: <https://redelongevidade.org.br/blog/projeto-de-vida/> Acesso em 09/09/2023.
6. ZOHAR, Danah, MARSHALL, Ian. QS: Inteligência Espiritual. Trad. Ruy Jungmann. Rio de Janeiro: Viva Livros, 2012.

TEXTO-BASE

Ana Lucia Magano Henriques

Ana Maria Torezan

Anna Csoknyai Guimarães

conversa com os coordenadores

senHores(as) COORDENADORES(as):

O TRABALHO voluntário oferece uma gama de benefícios significativos para o próprio voluntário. Ao dedicar seu tempo e habilidades para ajudar os outros ou apoiar uma causa, o voluntário experimenta uma sensação profunda de realização e propósito. Esse tipo de atividade proporciona um senso de conexão com a comunidade e um sentimento de pertencimento, contribuindo para uma melhor saúde mental e bem-estar emocional. Além disso, o voluntariado pode fornecer oportunidades valiosas para adquirir novas habilidades, expandir redes de contatos e até mesmo explorar interesses pessoais ou carreiras futuras. Por fim, ao ajudar os outros, o voluntário também está enriquecendo sua própria vida, cultivando empatia, gratidão e uma perspectiva mais ampla do mundo ao seu redor.

} **Nossa conversa, agora é sobre alguns princípios e orientações sobre a postura de todos os associados e coordenadores da Escola de Pais do Brasil, no exercício de suas funções.**

PRINCÍPIOS

1. **POSTURA:**

Quando se apresentar para um grupo de trabalho, apresente-se como um companheiro de jornada. Deixe os títulos e a profissão de lado. Crie um clima de empatia. Coloque-se como mais um no grupo, falando numa linguagem horizontal. Crie um ambiente acolhedor, de verdade para fazer com que as pessoas sintam que estão ali para aprender, independente dos erros que possam ter cometido. - Encoraje por estarem dispostas a saber mais, a trocarem experiências, por terem a felicidade desta oportunidade de aprendizagem.

2. **PRECONCEITOS:**

Você deve desvestir-se dos preconceitos, julgamentos, discriminação. Estes são

problemas sociais que precisam ser reconhecidos e abordados para promover a igualdade, a justiça e a paz. Veja alguns exemplos:

MACHISMO: crença na maior capacidade dos homens em detrimento das mulheres;

CAPACITISMO: crença de que pessoas com deficiência não são capazes ou são inaptas;

RACISMO: crença de que pessoas de determinada raça são superiores em detrimento das demais;

ORIENTAÇÃO SEXUAL: crença de que indivíduos que apresentem orientação sexual diferente da heterossexual não são dignos de viver (homofobia);

PRECONCEITO SOCIAL: crença de que o poder aquisitivo e o padrão de vida dos indivíduos os tornam melhores ou piores do que outros;

PRECONCEITO RELIGIOSO: crença de que o Deus ou a Religião do outro não tem o mesmo valor que a sua;

PRECONCEITO LINGUÍSTICO: crença de que Quem fala diferente das normas gramaticais não tem valor. Há uma comparação indevida entre o modelo idealizado de língua que se apresenta nas gramáticas normativas e os modos de falar reais das pessoas que vivem na sociedade. O Brasil tem uma grande diversidade linguística. (Sugestão de leitura: Preconceito Linguístico do Marcos Bagno);

XENOFOBIA: é uma aversão ao não nativo, ao estrangeiro;

XENOFOBIA REGIONAL: aversão a pessoas nascidas em certas regiões dentro do próprio país.

ETARISMO: também conhecido como AGEÍSMO ou IDADISMO. Envolve uma visão preconceituosa em relação às pessoas com base em sua idade. É uma forma de discriminação que se baseia na ideia de que a idade avançada é um fator negativo ou inferior, levando a estereótipos negativos, tratamento injusto e exclusão social.

Pensem um pouquinho: onde nascem todas essas crenças e onde podemos transformar todas essas crenças?

DIFERENÇA ENTRE PRECONCEITO E DISCRIMINAÇÃO:

O preconceito é uma atitude mental ou emocional, enquanto a discriminação envolve ações concretas que resultam na negação de oportunidades ou no tratamento injusto de indivíduos ou grupos com base em características pessoais. O preconceito pode levar à discriminação, e a discriminação, reforça e perpetua o preconceito, criando um ciclo prejudicial.

3. POLÍTICA

Não demonstre afeto por partidos políticos.

4. RELIGIÃO

Não busque fundamentos religiosos (bíblia) para comprovar sua argumentação. A Escola de Pais do Brasil fundamenta-se na ciência, na ética, nos valores humanos e universais.

5. EXEMPLOS PRÓPRIOS

Não usar exemplos próprios. Se quiser exemplificar (e isso ajuda muito a compreensão), use sempre a história de um “vizinho”, um amigo, um caso noticiado pela televisão Por quê? Porque se você contar casos positivos, parece que você é um modelo a ser seguido, um padrão. Se contar casos negativos, leva a crer que você não sabe nem cuidar de si e vem querer ensinar os outros, gera descrédito para o grupo. Além disso, incentiva o grupo a contar as suas mazelas, quando nosso objetivo é discutir ideias, propostas, sugestões, teorias e não contar casos.

6. DIFERENÇAS:

Esteja atento às diferenças e integre todos. Valorize todos!

orientações

1. FAZER LINKS COM ENCONTROS ANTERIORES

É seu papel lembrar o que foi falado no encontro anterior e o que será abordado no próximo para amarrar um tema ao outro, relembrar e preparar a mente para receber o tema novo. Apesar de cada encontro ter uma unidade própria, há uma lógica para a sequência e uma ligação entre todos.

2. PERGUNTAS DIFÍCEIS

Se aparecer uma pergunta que você não souber responder na hora, tenha a seguinte postura:

- a) Responder que precisa consultar para elaborar uma resposta apropriada e trazer no próximo encontro;
- b) Jogar a pergunta de volta para o interlocutor. “O que você acha disso? O que você pensa sobre isso?” E com base na resposta dele, você elabora a sua.
- c) Jogar a pergunta para o grupo. “O que vocês pensam sobre isso?” Destas respostas você reforça o que achar mais conveniente de acordo com a EPB.

3. QUANDO O GRUPO ESTIVER CONVERSANDO MUITO

Uma estratégia é parar de falar e aguardar até o último se calar. Encare o falante. E em tom baixo, com gentileza, peça licença para continuar. (silêncio gera silêncio).

4. NÃO TEMOS COMPROMISSO COM O SUCESSO

Temos compromisso com a nossa causa: formar pessoas felizes, socialmente responsáveis e emocionalmente equilibradas. Se o sucesso acontecer, cante, vibre, dance porque você contribuiu para um mundo melhor, antes da cortina da sua vida se fechar para o mundo.

5. TEMOS COMPROMISSO COM A EPB

Falamos em nome da instituição e prestamos contas do nosso trabalho por meio das avaliações dos participantes e do preenchimento dos relatórios. São esses números e qualificações que refletirão o impacto da EPB para a sociedade.

6. ACREDITE NO SEU PROPÓSITO

Confie em si, estude, exercite. A prática leva à perfeição. Esteja preparado. Estude o conteúdo que a EPB disponibiliza. Demonstre confiança! Confie no conteúdo desenvolvido pela EPB que você irá apresentar. Você pode não ser especialista, mas o conteúdo foi cuidadosamente preparado a partir de conceitos de pesquisadores, psicólogos, psiquiatras, médicos e outros profissionais das diversas áreas do conhecimento. Porém, não se coloque como quem sabe, falando para quem não sabe... Não apresentamos receitas e sim, alternativas, caminhos, possibilidades, conhecimento. A partir desse conhecimento cada um vai tomar suas próprias decisões sobre o que é melhor para sua vida.

“Só se aprende a fazer, fazendo.
E só fazendo se descobre do que se é capaz”.

7. APURAR AS EXPECTATIVAS

Interesses, razões, dúvidas, dificuldades, resultados e temas que as pessoas buscam ao participar. Certificar-se de que entendeu. Explicar como essas expectativas serão atendidas durante os encontros. Buscar atender essas expectativas.

8. ESTAR ATENTO A PESSOAS MUITO QUIETAS

Integrá-las sem exigir sua exposição e, em particular, procurar saber como está se sentindo.

9. E O PAPEL DOS APOIADORES DA COORDENAÇÃO?

Acolher, integrar, acomodar, apresentar aos demais. Estar atento ao ambiente físico e emocional. Alertar o coordenador sobre algum “problema” que ele não detectou, como um mal-estar criado por uma fala ou intervenção de outro participante. Ou alguma coisa que não ficou clara para os participantes. Cuidar da presença e entrar em contato com os que faltaram para relatar ao coordenador.

Por fim, Senhores Coordenadores, ao refletirmos sobre os princípios e orientações da Escola de Pais do Brasil, compreendemos que a postura adotada pelo coordenador desempenha um papel fundamental na promoção de um ambiente inclusivo, respeitoso e educativo. Ao seguir princípios como colocar-se ao lado dos participantes, livrar-se de preconceitos e evitar associações políticas ou religiosas, o coordenador tem a oportunidade de criar uma atmosfera propícia ao diálogo aberto e à troca construtiva. Além disso, ao adotar práticas como fazer links com encontros anteriores e lidar com perguntas desafiadoras de forma honesta e respeitosa, demonstra um compromisso genuíno com o processo educativo e o desenvolvimento dos participantes – objetivo final da Escola de Pais do Brasil.

DIRETORIA EXECUTIVA NACIONAL

GESTÃO 2022-2024

CASAL PRESIDENTE

IRACEMA LOURDES SIMIONI WOBETO e JOSÉ ALBERTO WOBETO
SECCIONAL DE FLORIANÓPOLIS/SC

CASAL VICE-PRESIDENTE

MARLENE DE FÁTIMA MEREGE PEREIRA e JOSÉ CARLOS PEREIRA
SECCIONAL DE CURITIBA/PR

CASAL DIRETOR PEDAGÓGICO

TERESINHA BUNN BESEN e BRANI BESEN
SECCIONAL DE FLORIANÓPOLIS/SC

CASAL DIRETOR DE COMUNICAÇÕES

SÔNIA MARIA FERREIRA SANTOS e JOSÉ GERALDO DOS SANTOS
SECCIONAL DE JOÃO MONLEVADE/MG

CASAL DIRETOR FINANCEIRO E PATRIMONIAL

JOANA ANGÉLICA FERRAZ CAMPOS CEZIMBRA e REINALDO ALMEIDA CEZIMBRA
SECCIONAL DE SALVADOR/BA

CASAL DIRETOR DE CONGRESSO

CINTHIA SANTINI ALVES DE OLIVEIRA e CÉLIO ALVES DE OLIVEIRA
SECCIONAL DE JOAÇABA e HERVAL D'OESTE/SC

CASAL DIRETOR DE INTEGRAÇÃO NACIONAL

MARAMA FARIAS LABRUNIE e MARCOS MORAES LABRUNIE
SECCIONAL DE SALVADOR/BA

CASAL DIRETOR ADMINISTRATIVO

MARILÊS ANSILIERO BORGES DE OLIVEIRA e ANILTON BORGES DE OLIVEIRA
SECCIONAL DE VIDEIRA/SC

CASAL DIRETOR DE NORMATIZAÇÃO E APOIO ÀS SECCIONAIS

VERA LÚCIA CANAL SPRICIGO e ORLANDO SPRICIGO
SECCIONAL DE VIDEIRA/SC

CASAL DIRETOR DE RELAÇÕES PÚBLICAS E SOCIAIS

LEIDE LEAL COSTA e FRANCISCO CARLOS COSTA
SECCIONAL DE ANÁPOLIS/GO

CONSELHO FISCAL

TITULARES

CELSO LUIZ CHRIST • SECCIONAL DE ERECHIM/RS
LORIVANDA BARBOSA DE OLIVEIRA NETO • SECCIONAL DE CAMPO GRANDE/MS
MIGUEL ROSA DOS SANTOS • SECCIONAL DE GOIÂNIA/GO

SUPLENTES

JAIRO MARCELO SANTOS • SECCIONAL DE ALAGOINHAS/BA
SUZIVANE BATISTA DA SILVA AMARAL • SECCIONAL DE RECIFE/PE
HÉLIO DE ALMEIDA GOMES • SECCIONAL DE BELO HORIZONTE/MG

CASAL PRESIDENTE DO CONSELHO CONSULTIVO

REGINA LUSTRE AZEVEDO GABRIELE e ARMANDO GABRIELE

CASAL PRESIDENTE DO CONSELHO DE EDUCADORES

CINTHIA SANTINI ALVES DE OLIVEIRA e CÉLIO ALVES DE OLIVEIRA DA SILVA

