

**REVISTA**



**horizontes**

Movimento Sociedade Sem Idadismo

N. 02 - Novembro 2024

**LIVRO DO MÊS**

A VELHICE - Simone de Beauvoir

**CONTATOS INTERGERACIONAIS**

# COMO REAPROXIMAR AS GERAÇÕES?

**GRÔNICAS**

Grace Gomes - Velhos ou Envelhescentes?

Elenara Stein Leitão - Chatinho e a  
inspiração humana

**ENTREVISTA**

Adeli Sell

**POLÍTICAS PÚBLICAS**

Coluna de Dudu Colombo

**TEMPO NATURAL**

Coluna de Regina Freitas

**ESPAÇO ARTE**

O tempo - Elenara Stein Leitão

**FILMES E VÍDEOS**

A Incrível História de Adaline

**GERONTOFOBIA: VOCÊ TEM?**

REVISTA



Movimento Sociedade Sem Idadismo

N. 02 - Novembro 2024

# SUMÁRIO

**03** Editorial

**05** Contatos Intergeracionais  
Como reaproximar as  
gerações?

**13** Tempo Natural  
Coluna de Regina  
Freitas Silveira

**21** Espaço ARTE

**28** Gerontofobia: você tem?

**39** Filmes e vídeos

**41** Livros

**08** Entrevista com Adeli Sell  
Por uma política com “P”  
para as pessoas idosas

**15** Políticas Públicas  
Coluna de Dudu Colombo

**22** Velhos ou Envelhescentes?  
Grace Gomes

**34** Chatinho e a inspiração  
humana  
Artigo de Elenara Stein  
Leitão



# Editorial

## Contatos intergeracionais

Há tempos não havia uma “separação” tão grande entre gerações como atualmente. “Boomers” e “Zs” distanciam-se não apenas pela idade, mas por quase tudo. Uns são anteriores à era digital, outros são os nativos digitais. Máquinas de escrever versus smartphones. No meio, os Xs e os Millennials, que, em boa parte, se veem obrigados a lidar com os filhos Zs e com os pais boomers. Não bastasse tudo isso, já nasceram os Alfas.

O problema é tão grande, que a Organização Mundial da Saúde, em seu “Relatório Mundial Sobre Idadismo”, preconiza, como uma das três recomendações para o combate ao idadismo, as chamadas “Intervenções de Contato Intergeracional”.

Diz a OMS que “Tal contato pode reduzir o preconceito entre grupos e

os estereótipos. As intervenções de contato intergeracional estão entre as mais eficazes para reduzir o preconceito contra as pessoas idosas, e também se mostram promissoras na redução do preconceito contra os jovens”.

Esta edição vai procurar algumas respostas para a pergunta da capa: “como reaproximar as gerações?”.

Uma das grandes dificuldades nesse caminho é um por vezes silencioso medo: o medo de envelhecer ou o medo de tudo o que diga respeito à velhice.

Esse medo tem nome: gerontofobia.

Vamos analisar mais a fundo como esse medo influencia nosso comportamento em relação às pessoas idosas. E como esse medo já nasce desde quando somos jovens, crianças ainda.



E o entrevistado da edição é Adeli Sell, professor, escritor e vereador de Porto Alegre intimamente ligado à causa do idadismo.

Na seção de livros, um clássico: “A Velhice”, de Simone de Beauvoir. E, ainda, uma resenha de um filme muito lindo: A História de Adaline”, sobre uma mulher que não envelhece.

Grace Gomes nos brinda com uma instigante definição: somos envelhescentes? O que significa o termo e porque deveríamos passar a utilizá-lo para nos referirmos a essa etapa da vida?

Regina Freitas, em sua coluna “Tempo Natural” escreve sobre a arte ser a ponte que nos conecta.

Elenara Stein Leitão nos fala sobre a relação com as “inteligências” artificiais e, inaugurando a nova coluna “Espaço ARTE”, um poema sobre “O tempo”.

# Contatos intergeracionais: Como reaproximar as gerações?

Luiz Afonso  
Alencastre Escosteguy

Tema que tem se mostrado complexo, se considerarmos as características geracionais atuais. Somos uma sociedade que está envelhecendo, as pessoas vivem mais e com mais qualidade de vida. O fenômeno toma proporções que anteriormente não havia: mais pessoas idosas convivendo com jovens e adultos.

Cinco gerações com características distintas de vida e de experiências tecnológicas: boomers, Xs, Millennials, Zs e Alphas.

O resultado, como já apontado pela ONU/OMS, é o crescimento do idadismo, que são os estereótipos, preconceitos e discriminações praticadas contra pessoas ou grupos de pessoas, sendo as mais atingidas as pessoas idosas e os jovens (Millennials, Zs e, logo ali, os Alphas). E a discriminação, no caso das pessoas idosas, resulta, em muitos casos, nos mais variados tipos de violência, praticados, em sua imensa maioria, por familiares, principalmente filhos e filhas.





A violência é fruto desse afastamento entre as gerações, daí ter a OMS estabelecido como uma das três principais recomendações para o combate ao idadismo as chamadas “Intervenções de Contato Intergeracional”.

Muitas são as ações e projetos que podem ser desenvolvidos nesse sentido, como veremos. É importante salientar, no entanto, que estamos diante da urgente necessidade de uma grande e forte mudança cultural. A maioria das ações que vemos implementadas, apesar de importantes, têm âmbitos locais e são restritas a pequenos grupos ou comunidades, carecendo de força e coesão para uma mudança de alcance em toda a sociedade brasileira.

Faz-se necessário, imperioso até, que os poderes públicos, em todas as esferas, estabeleçam leis específicas para fomentar os contatos intergeracionais, alocando, inclusive, recursos para o desenvolvimento de projetos e ações.

Um exemplo de programa desenvolvido por organismos oficiais é o **MATES** (Mainstreaming Solidarity Intergerational), um programa europeu, co-financiado pelo Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida da Comissão Europeia.

Um outro programa oficial é o **Viver e Conviver**, desenvolvido por representantes da Obra Social de Caixa Catalunya, o Concelho da cidade de Barcelona e universidades, um programa de co-habitação intergeracional entre pessoas idosas que vivem sozinhas e jovens estudantes universitários.

Vale citar um terceiro programa, desenvolvido por organizações italianas, o **Fifty-Fifty**, cujo objetivo é formar equipes de voluntários jovens e pessoas idosas, para desenvolverem estratégias e estimular as administrações locais, associações e cidadãos a participarem na construção de uma cidadania ativa.

Dentre projetos e ações que buscam promover o contato intergeracional, vale lembrar:

1. Programas de Mentoria, onde pessoas idosas possam atuar como mentores para jovens, compartilhando experiências de vida e conhecimentos profissionais;

2. Atividades comunitárias, onde pessoas de todas as idades possam participar, de forma colaborativa, da organização e realização de eventos como feiras, oficinas, festivais e outros tipos de eventos de interesse da comunidade;

3. Projetos escolares e universitários, para incentivar escolas e universidades a desenvolverem projetos que envolvam a participação de pessoas idosas, como entrevistas, histórias de vida e atividades em conjunto com jovens, podendo incluir a participação de pessoas idosas em aulas e palestras;

4. Tecnologia e educação digital, pela promoção de cursos de tecnologia onde jovens ensinem pessoas idosas a usar dispositivos digitais e redes sociais. Isso não só ajuda as pessoas idosas a se manterem conectados, mas também cria uma troca de conhecimentos e habilidades;

5. Voluntariado intergeracional, para desenvolver ações sociais de forma conjunta entre jovens e pessoas idosas.

São muitas as ações e projetos que podem ser desenvolvidos, mas reiteramos: a mudança desejada e necessária passa, obrigatoriamente, pelo envolvimento do poder público. E é nesse sentido que um dos objetivos do Movimento Sociedade Sem Idadismo é fomentar políticas públicas que tenham efetividade, em o que, continuaremos a ser uma sociedade idadista.



Fonte dos exemplos citados:

**Guia de Ideias para Planear e Implementar Projetos Intergeracionais:**

[https://issuu.com/susanamarquesdacunha/docs/guia\\_ideias\\_projectos\\_intergeracionais](https://issuu.com/susanamarquesdacunha/docs/guia_ideias_projectos_intergeracionais)

VISITARE  
L'EVENTO

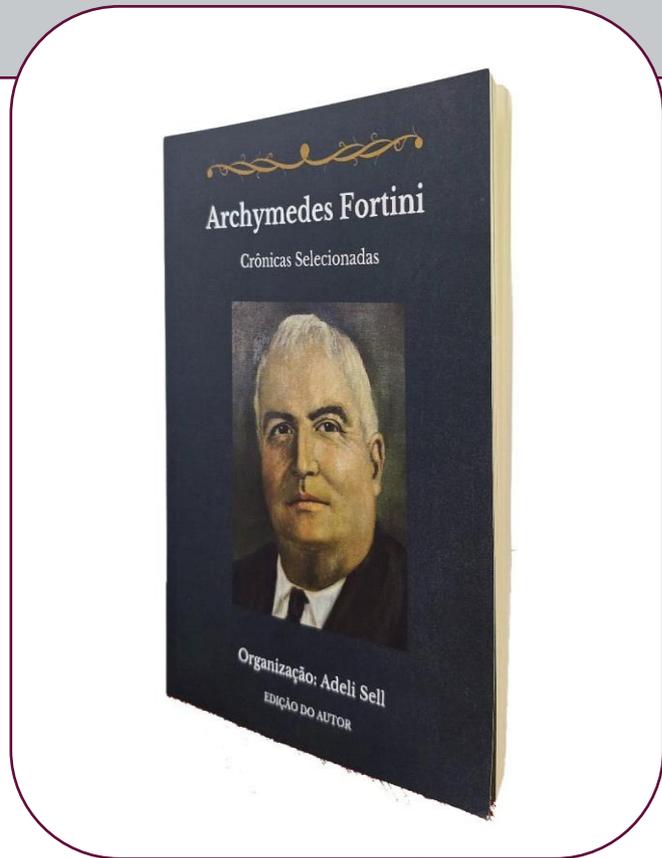
# Adeli Sell

**Adeli Sell** é professor, escritor e Bacharel em Direito. Atualmente exerce o mandato de Vereador na cidade de Porto Alegre.



Autor de textos em coletâneas (“**Metamorfose da Vida I e II**”, “**Enchente – Uma coletânea em prosa e verso**” e “**Perdi Tudo. E agora?**”) sobre os problemas enfrentados pelas pessoas idosas na enchente de maio de 2024 em Porto Alegre e no Rio Grande do Sul, além de diversos livros, dentre os quais o recém lançado “**Archymedes Fortini – Crônicas Seleccionadas**”, uma coletânea das obras do jornalista.

Nessa entrevista ele relata experiências, sentimentos e como vê o futuro em um país que envelhece rapidamente.



# O que te fez entrar para o Movimento Sociedade Sem Idadismo?

A consciência de que sou uma pessoa idosa. Que já ouvi ser chamado de velho por opiniões e ações, faz algum tempo.

Hoje, aos 71 anos concorri à Câmara Municipal, sendo que entrei na Câmara em 1997, tendo exercido vários mandatos parlamentares e, no Executivo, ter recebido recados e ouvido discursos contra os velhos, “os de sempre”, tendo que renovar etc. e tal. O discurso era claramente de idadismo.

Não apenas um preconceito, mas o estereótipo, descambando para a gerontofobia.

Já vinha de ter sido levantada a ideia de Movimento, a qual aderi de pronto, pensando e escrevendo, como foi o caso de minha participação na coordenação e escritos no livro “Metamorfose da Vida” e “Perdei tudo, e agora?”

“

A consciência de que sou uma pessoa idosa. Que já ouvi ser chamado de velho por opiniões e ações, faz algum tempo

”

## Na tua opinião, quais são os principais estereótipos associados às pessoas idosas?

Ultrapassado, sem noção, incapaz, caquético, mais um monte de “conceitos” que precedem qualquer fala ou pensamento sobre a pessoa idosa.

## Já presenciou ou vivenciou situações de idadeísmo? Pode compartilhar alguma experiência?

“Não tem jeito, este cara é velho mesmo”, frase que de um jeito ou de outro ouvi várias vezes.

## Na atividade legislativa, já sofreste alguma dificuldade com relação ao trabalho por conta do idadeísmo?

Disse acima que na campanha sofri isto violentamente. Mas mesmo tendo uma experiência do movimento estudantil, algo sabido e notório, pouco fui demandado pelo setor juvenil.



## Com relação às políticas públicas, o que poderia ser feito para dar mais efetividade a elas?

É, em Porto Alegre, como no Rio Grande do Sul, um dos mais graves problemas. Não temos efetivas políticas públicas para idosos. As atividades realizadas no passado nas praças parques sumiram quase todas. O Tesourinha fechou para reformar, e os idosos foram abandonados.

A página sobre IDOSOS no sitio eletrônico da Prefeitura é “vazio”, nada diz e nada propõe.

A Prefeitura solicitou recursos para projetos e ações do Executivo do Fundo do Idoso, em pressão direta sobre o COMUI.

O desdém com a pessoa na capital com maior número de idosos e longevos é total: calçadas quebradas, falta de faixas de segurança, sem pisos rebaixados nos ônibus.

## Quais políticas públicas poderiam ser implementadas para combater o idadismo?

Academias ao ar livre em praças e parques, pronto atendimento em ônibus adaptados em grandes condomínios e nas associações comunitárias.

Não temos na capital qualquer experiência com casas-dia. Só para dar alguns poucos exemplos.

## Como a mídia e a publicidade contribuem para a perpetuação do idadismo?

O mais notável é a ligação por interesses claramente econômicos e a grande mídia com a criação da tal “economia prateada”. Depois, os insistentes programas de que a pessoa idosa não entende de tecnologia, metendo terror na pessoa idosa sobre golpes, em vez de ter matérias educativas, antes de abordar o problema, que é real, mas a abordagem é preconceituosa e perigosa..

## Como podemos educar as gerações mais jovens sobre o respeito e a valorização das pessoas idosas?

Com uma oxigenação dos conteúdos nas escolas de ensino fundamental ao médio.

As prefeituras deveriam ter programas públicos nas escolas, hospitais, transporte coletivo, chamando a atenção para o respeito à pessoa idosa.

”

**Ultrapassado,  
sem noção,  
incapaz,  
caquético**

”

## Quais são os benefícios de uma sociedade que valoriza e inclui as pessoas idosas?

Experiência não se encontra na esquina, mas em casa cabeça prateada tem um monte de informações e sabedoria. Nós estamos jogando no lixo parte de nossa história, algo que os orientais não fazem, a Europa já deixou de fazer.

## Que ações individuais podemos tomar para combater o idadismo em nosso dia a dia?

Tomar consciência do transcurso do tempo, que a morte é inexorável, que temos finitude. Que temos que lutar pela igualdade, pelo respeito, pela cidadania em cada momento, em cada ato.

A ArTe é a  
Ponte  
que nos conecta



## Tempo Natural

Coluna de Regina Freitas  
Alquimista da Palavra

[reginaalquimistadapalavra@gmail.com](mailto:reginaalquimistadapalavra@gmail.com)  
Whats (51) 999046542

Se olharmos para a história da humanidade, podemos observar que sempre tivemos a necessidade de registrarmos nossas experiências vividas no planeta. Desde as pinturas rupestres, os artefatos em pedra, os primeiros sons ao redor das fogueiras, as contações de histórias, até os mais avançados efeitos tecnológicos utilizados nos dias de hoje, retratamos as emoções e estilo de vida de um grupo em seu TEMPO e ESPAÇO.

Quando vemos um adolescente tocando uma música de João Gilberto, fazendo uma cerâmica ou tricô, entendemos que o grande fio condutor do TEMPO, é a ARTE. Através da literatura, música, teatro, dança, fotografia, registros históricos e científicos somos levados ao nosso PASSADO, lembrando nossas raízes e reativando nossas memórias ao mesmo tempo em que eles nos servem de base e inspiração para a construção do nosso FUTURO.

Toda a produção humana é, em verdade, ARTE manifesta!

Muitas vezes taxados de loucos e/ou vagabundos (por uma sociedade que tem interesse em padronizar/uniformizar comportamentos para criar resultados mais controláveis), os ARTISTAS, são, os bravos resistentes que sempre estiveram a serviço de salvaguardar nosso potencial criativo e, sem saber, criavam as pontes multigeracionais e multidimensionais, que ora poderemos utilizar nos movimentos necessários nas nossas vidas individuais e coletivas.

Ao nos conectarmos com a Lei do Tempo Natural (assunto introduzido na primeira edição dessa revista), passamos a entender o Tempo como uma frequência. Ele é a quarta dimensão que molda e governa todo o fenômeno tridimensional. Essa frequência é uma proporção absoluta, expressa matematicamente como 13:20. A Lei do Tempo toma a forma de uma equação:  $T(E)=Arte$ . A Energia, fatorada pelo Tempo, é igual a Arte, ou TEMPO É ARTE.



The image shows the equation  $T(E) = ARTE$  where the letters are rendered in a colorful, slightly blurred font. 'T' is pink, 'E' is orange, the equals sign is green, and 'ARTE' is light blue.

“A dimensão do tempo é a dimensão intermediária entre a dimensão da matéria 3D, e a dimensão do espírito 5D. A dimensão do tempo é uma função da mente e poderá ser percebida através da mudança de calendário.” (Instituto Noosfera)

Simplificando, a Ponte entre as gerações já está criada: ELA é a ARTE!

Quando nos entregarmos e nos permitirmos manifestar o que vem do nosso Espírito, ou seja, fazermos a “nossa arte”, assumirmos o nosso papel/protagonismo, conseguiremos viver em paz e contribuir, efetivamente, na cocriação de uma VIDA de HARMONIA, através dos relacionamentos entre TODOS os Seres Planetários.

POLÍTICAS PÚBLICAS

# ENVELHECIMENTO POPULACIONAL E POLÍTICAS PÚBLICAS

A EXPERIÊNCIA DE BAGÉ

DUDU COLOMBO

O aumento da longevidade de uma população, pode ser considerado como uma das maiores conquistas civilizatórias, pois ele é reflexo direto da melhoria das condições de vida das pessoas. Nesse sentido, observamos o avanço crescente do envelhecimento populacional como um fenômeno que se estende por todos os continentes do nosso planeta.

Resultado disso, em nosso país, as pessoas idosas formam um contingente populacional que cresce em número e proporção conforme evidenciam os sucessivos censos demográficos.



No Brasil entende-se por pessoa idosa, conforme definição do Estatuto da Pessoa Idosa, aquelas com idade igual ou superior a 60 anos. Vejamos um pouco dessa evolução, conforme mostra o demógrafo José Eustáquio Diniz Alves: a população brasileira com 60 anos e mais de idade totalizava 15,2 milhões de pessoas em 2000, cresceu em 2024 para 34,2 milhões, deverá somar 41,2 milhões em 2030 e 75,3 milhões em 2070. Observando-se que sua parcela era de 8,7% no ano 2000 e de 16,1% em 2024, com projeções para 19% em 2030 e 37,8% em 2070.

Esse novo desenho demográfico demanda ao Estado brasileiro e à sociedade a implementação de políticas públicas para as pessoas idosas, especialmente se considerarmos que a sua configuração é significativamente diversificada, tendo por um lado imensas potencialidades e, por outro, níveis elevados de desigualdade e de vulnerabilidade social.

Atendendo a orientação editorial, compartilhamos nesta escrita a experiência que tivemos em Bagé/RS, quando implantamos a SEMPPI – Secretaria Municipal de Políticas Públicas para a Pessoa Idosa – na estrutura municipal.

Já no início do governo, sensíveis ao tema, aprovamos na Câmara de Vereadores um projeto de lei com essa finalidade: ter na estrutura administrativa uma Secretaria que contasse com recursos humanos e financeiros próprios e que trabalhasse de forma integrada com os demais órgãos da gestão, com a comunidade local e também realizasse a articulação com as outras esferas de governo.

Foi uma iniciativa pioneira no RS e uma das raras no país. Montada com uma equipe enxuta e recursos não volumosos, se comparados com o montante do orçamento municipal, a SEMPPI foi organizada para implementar políticas públicas de proteção às

peessoas idosas e para desenvolver ações voltadas para a garantia e a ampliação de seus direitos, com promoção da saúde, da convivência familiar e comunitária, tendo como prioritária a prevenção à violência e ao asilamento. Sua atuação foi organizada em duas frentes:

## 1) Coordenação de Atenção

**Básica:** focada no fortalecimento dos vínculos familiares, com visitas domiciliares de orientação quanto aos cuidados específicos, de mediação e conciliação informal em conflitos familiares.

## 2) Coordenação de Atenção

**Especializada:** atuando nos casos de violação dos direitos das pessoas idosas, em crises instaladas tanto na esfera social como familiar, quando os vínculos com as pessoas e/ou instituições de referência encontravam-se rompidos e manifestos através de diferentes tipos de violência.

Do conjunto de várias ações desenvolvidas, vamos destacar cinco:

## Centro do Idoso

Instituição fundada em 2007 e prestadora de atendimento para centenas de usuários com atividades diárias de aprendizagem, saúde, cultura e lazer.



**CENTRO DO IDOSO**  
Início das inscrições  
para as atividades

 **Início:** 19 de fevereiro

 **Horário:** Das 08h às 14h

 **Local:** Centro do Idoso  
Rua Marcílio Dias, 800 - Centro

**Documentos necessários:** Identidade, CPF, comprovante de residência e atestado médico se for fazer atividades físicas

 **SMASI**  
Secretaria Municipal de  
Assistência Social, Trabalho  
e Direitos do Idoso

 **Bagé**  
A NOSSA CIDADE



## Casa Dia Vicente de Paulo

Convênio firmado durante a gestão com instituição local, com acolhimento diário de pessoas idosas semidependentes, para que suas famílias pudessem mantê-las atendidas enquanto precisavam ausentar-se para trabalhar. Lá recebiam cuidados integrais, desfrutando de atividades saudáveis, que incluíam lazer, integração e criatividade.

## Projeto VôVó Legal

Implantado em 2013, iniciativa de busca ativa às pessoas idosas invisibilizadas em suas comunidades. Desenvolvido nos bairros de maior vulnerabilidade social, em conjunto com os CRAS e oferecendo atendimento nas áreas jurídica, sócio-familiar e de saúde.

## Casa de Passagem Yayá Vernieri

Inaugurada em 2015, prestando/garantindo o acolhimento transitório de pessoas idosas vítimas de violência e/ou abandono, com necessidade de serem emergencialmente retirados de suas residências, visando reinserí-los em diferente contexto de convivência familiar.

A Prefeitura de Bagé inaugurou a Casa de Acolhimento Transitório para Idosos Yayá Vernieri (Catyve), s... Ver mais



## Universidade Sênior de Bagé

Criada em 2015 e vinculada à Rede Mundial de Universidades Seniores – RUTIS – com atividades socioculturais e educativas na zona urbana e rural, em regime não formal e no contexto da formação/educação ao longo da vida, como preconiza o envelhecimento ativo.

Pelo trabalho realizado, em 2010 recebemos do Governo do Estado o Certificado de "Município Amigo do Idoso" e em 2012 fomos indicados ao Prêmio Estadual de Direitos Humanos.

Consideramos ter sido de grande relevância essa estruturação de políticas públicas para as pessoas idosas em Bagé, desafio urgente para todas as esferas de governo e para o conjunto da sociedade. E, para isso, nos colocamos à disposição das pessoas interessadas.



## Dudu Colombo

Natural de Quaraí, tem 62 e é professor da Rede Pública Estadual. É formado em Direito e Filosofia.

Exerceu mandato de vereador entre 1997 e 2008 e foi prefeito de Bagé durante os anos de 2009 e 2016, anos em que os projetos aqui apresentados foram implementados.

Atualmente cursa o Mestrado em Gerontologia Social pela Universidad Iberoamericana – Ciudad de México.

Contatos: (53) 9 9979-0713 /  
duducolombo613@gmail.com

Facebook: @dudu.colombo.ii

Algumas notícias sobre o tema podem ser obtidas em:

<https://teoriaedebate.org.br/2012/06/28/respeito-e-cidadania-postos-em-pratica-em-bage/>

<https://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/noticia/2015/07/municipio-gaучo-de-bage-tera-universidade-para-terceira-idade.html>

<https://brasilidoso.wordpress.com/2014/08/21/prioridade-aos-idosos-em-bage/>

Referência:

Crescimento da população idosa no Brasil de 1950 a 2100. José Eustáquio Diniz Alves. Disponível em:

<https://www.ecodebate.com.br/2024/09/16/crescimento-da-populacao-idosa-no-brasil-de-1950-a-2100/>



## O tempo



**Elenara Stein Leitão** inaugura, com sua poesia, o **Espaço ARTE**, um espaço para divulgação das artes: poesia, teatro, fotografia, dança, pintura, enfim, qualquer manifestação de arte que esteja associada aos temas do envelhecimento, do idadismo, dos jovens e da integração entre gerações.

Um dia acordou criança.  
No outro seu corpo rangia.  
No meio do tempo, manchas, cicatrizes e  
risos  
O caminho foi leve por fora  
às vezes dolorido por dentro  
Nada a se queixar  
que não fosse escolha  
Dessas talvez um repensar  
Cada decisão tomada  
seria refeita?  
Com certeza não  
Mas já não importa  
O corpo range  
as portas se fecham  
a música prestes a dar seu acorde final  
A menina que abria os olhos  
enxerga espantada  
alguém tão parecida com sua avó  
Importa?  
Ao mundo não, que passou um átimo  
as nuvens rolarão  
os ventos soprarão  
E ela?  
Findará em poeira  
e voltará ao lar

# Velhos OU Envelhescentes?

Grace Gomes



As mulheres vestiram roupas mais ousadas, algumas pintaram os cabelos e outras assumiram seus grisalhos com glamour, não se contentaram com a viuvez ou divórcio e foram em busca de novos relacionamentos, ou ficaram plenas vivendo sozinhas e independentes, não aceitaram cuidar de netos exclusivamente, e buscaram novas experiências, como tatuagens, cirurgia plástica, preenchimento labial, reconstituição de períneo, interesse por novas possibilidades sexuais, seja com vibradores, com tantra, pompoarismo e tantas outras

nunca antes cogitadas. As viagens sozinhas ou em grupo, atividade física, dança e até alguns esportes radicais, também começaram a fazer parte da vida destas envelhescentes que antes sonhavam com fotonovelas, atores de cinema e liberdade sexual.

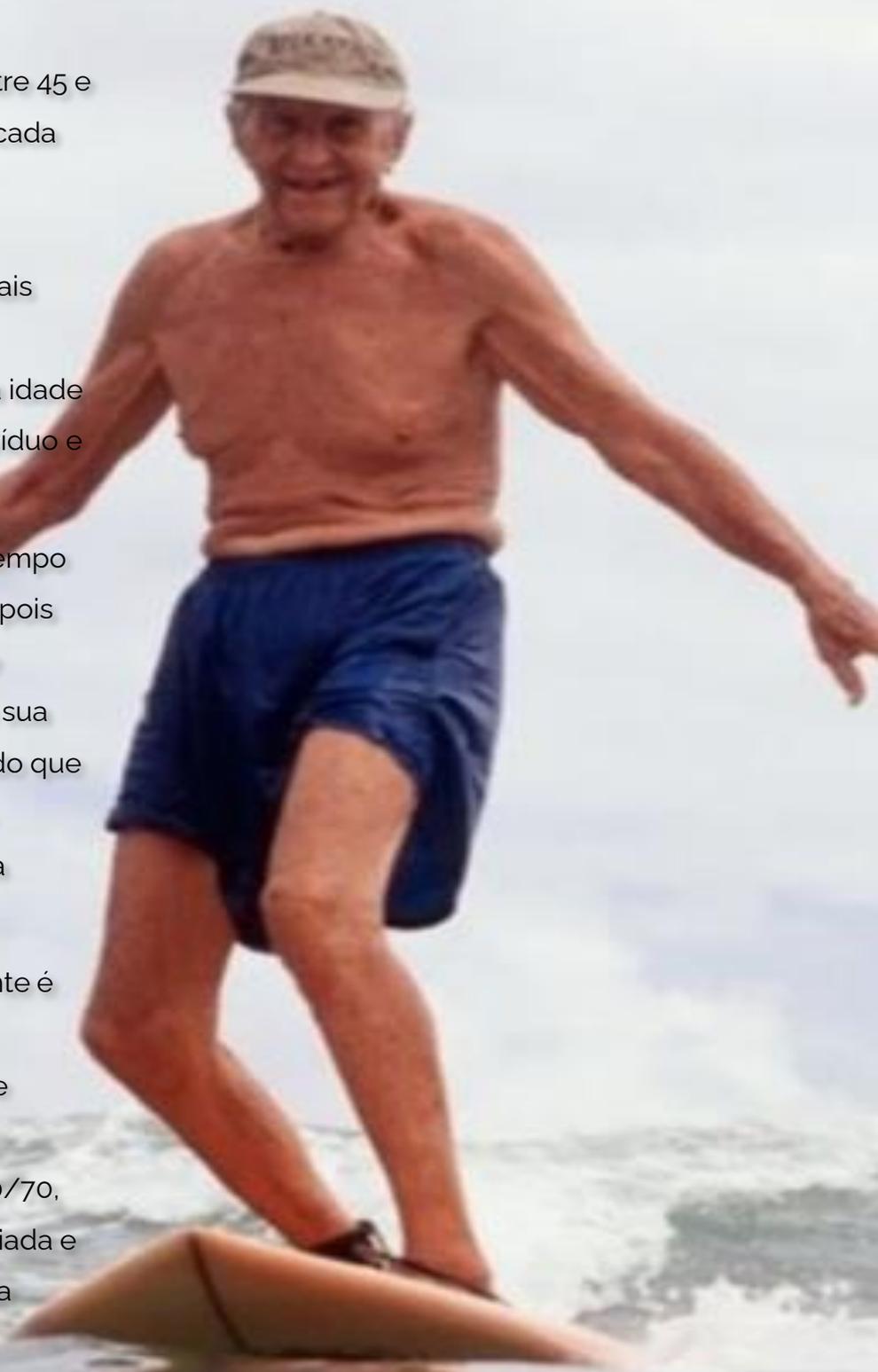


Os homens usando jeans e camisetas da moda, tornaram-se motociclistas por hobby, compraram motos possantes e fazem trilhas com outros companheiros, também fizeram tatuagens, esportes como surf, corrida, maratonas, natação, e até modalidades mais radicais como paraquedismo, asa delta, viagens com motor home, sozinhos ou acompanhados, escaladas, enfim com maior poder aquisitivo e mais probabilidades de realizar seus sonhos, foram em busca de projetos não realizados na fase adulta. Com a liberdade sexual conquistada passaram a usar um comprimido azul, perante dificuldades de ereção, alguns utilizaram prótese peniana, ou fizeram cursos de tantra, também buscando maior prazer na sexualidade.

O que estas pessoas idosas têm em comum? São Envelhescentes, ou seja, não se contentaram com o que a idade cronológica lhes reservava. Este termo foi criado por Manoel Berlinck e referia-se ao período de vida entre 45 e 65 anos, porém de acordo com cada pessoa ou seu processo de envelhecimento e finitude esse período, atualmente pode ser mais complacente, assim como na adolescência que aumentou sua idade limite, de acordo com cada indivíduo e condições socioeconômicas.

A envelhescência não tem um tempo delimitado para pessoas idosas, pois cada um viverá seu processo de envelhecimento de acordo com sua experiência de vida, considerando que esta faixa etária representa uma grande heterogeneidade em sua população.

Mas uma constatação interessante é perceber que a geração de envelhescentes foi a mesma que participou de movimentos revolucionários na década de 60/70, ou seja, aquela juventude transviada e transgressora para os padrões da época, permanece rompendo paradigmas na atualidade.





Aprendendo a tocar guitarra, bateria, deixando cabelos grisalhos longos, barba branca, cabelos coloridos, bebendo e até usando canabis, assumindo sua sexualidade ou orientação sexual, nunca antes reconhecida, cursando faculdades para cursos almejados durante o período que precisavam preocupar-se com os estudos dos filhos, frequentando bailes e vivendo em grupos ou mesmo solitários, mas vivendo atentos a cada dia que poderá ser o último. .

Envelhescentes, quebrando tabus para as pessoas idosas, por vezes escandalizando filhos e netos com sua liberdade e vontade de continuar vivendo de forma prazerosa, transgredindo e não se acomodando, também é uma característica destas pessoas que teimam em não ser velhos, pois diferentemente de alguns com mais idade que dizem: "no meu tempo era assim ou assado..." os envelhescentes estão no

seu tempo, aproveitando o que a vida tem a lhes proporcionar, sem preconceitos, mas sem rebeldia, pois sabem que seu tempo é agora e que conquistaram toda a liberdade que usufruem.

E com certeza não irão desejar um Epitáfio como este:

**“Devia ter amado mais**

**Ter chorado mais**

**Ter visto o sol nascer**

**Devia ter arriscado mais**

**E até errado mais**

**Ter feito o que eu queria fazer...”**





## Grace Gomes

Mãe, avó, ex-bancária, aposentada na enfermagem, atualmente trabalha como psicóloga clínica, facilitadora de grupos e de Biodança.

Graduada pela PUCRS, e Licenciada pela IBF (International Biodanza Federation), especializando-se em Envelhecimento Humano e Gerontologia pela EMH Escola Mineira de Humanidades, atualmente.

Presidente Emérita da APORTARS Associação de Portadores Transtorno de Ansiedade, experiência com idosos em Lares de Longa Permanência no Lar da Amizade Abrigo para Cegos e Idosos, na unidade Moisés Groissman junto ao Hospital Psiquiátrico São Pedro, Psicóloga Comunitária e supervisora de estágio no IAPI Instituto de Assistência e Proteção à Infância.

Atualmente exercendo atividade voluntária junto à rede Calábria, como facilitadora de Biodança, além do consultório particular com enfoque na Abordagem Centrada na Pessoa no acompanhamento individual de adultos, envelhecetes e casais.

Co-autora nos livros: Metamorfose da Vida e Perdi Tudo e Agora?

CRP 07/15702

IBF 1462

Facebook: consultório Psicoterapeuta Humanista Grace Gomes

Instagram: psicologia.humanismo Grace Gomes

WhatsApp (51)98407-8679



# Gerontofobia: Você tem?

Luiz Afonso  
Alencastre Escosteguy

Quadro: O Retrato de Dorian Gray, pintado a partir do livro de Oscar Wilde, de 1891, expõe a gerontofobia: a imagem do retrato envelhece, enquanto a personagem permanece com sua juventude.



Gerontofobia é o medo, por vezes excessivo, de envelhecer ou do processo de envelhecimento. É, também, a aversão ou desprezo por tudo que se refere à velhice ou pelas pessoas idosas. (Academia Brasileira de Letras).

Conforme a psiquiatra Dinah Akerman (USP), ainda, sem registro na Classificação Internacional das Doenças - CID), a gerontofobia não é considerada diagnóstico. No entanto, é possível percebê-la na conduta do indivíduo. "Chamamos de fobia porque é um medo excessivo e desproporcional ao risco oferecido por tal coisa. No caso, o envelhecimento. Pessoas que discriminam idosos, que estão preocupadas demais com a aparência, adultos que se comportam como jovens são exemplos. É claro que não podemos generalizar, pois um conjunto de fatores é que vai determinar se o que você tem é gerontofobia ou não" (ABL).

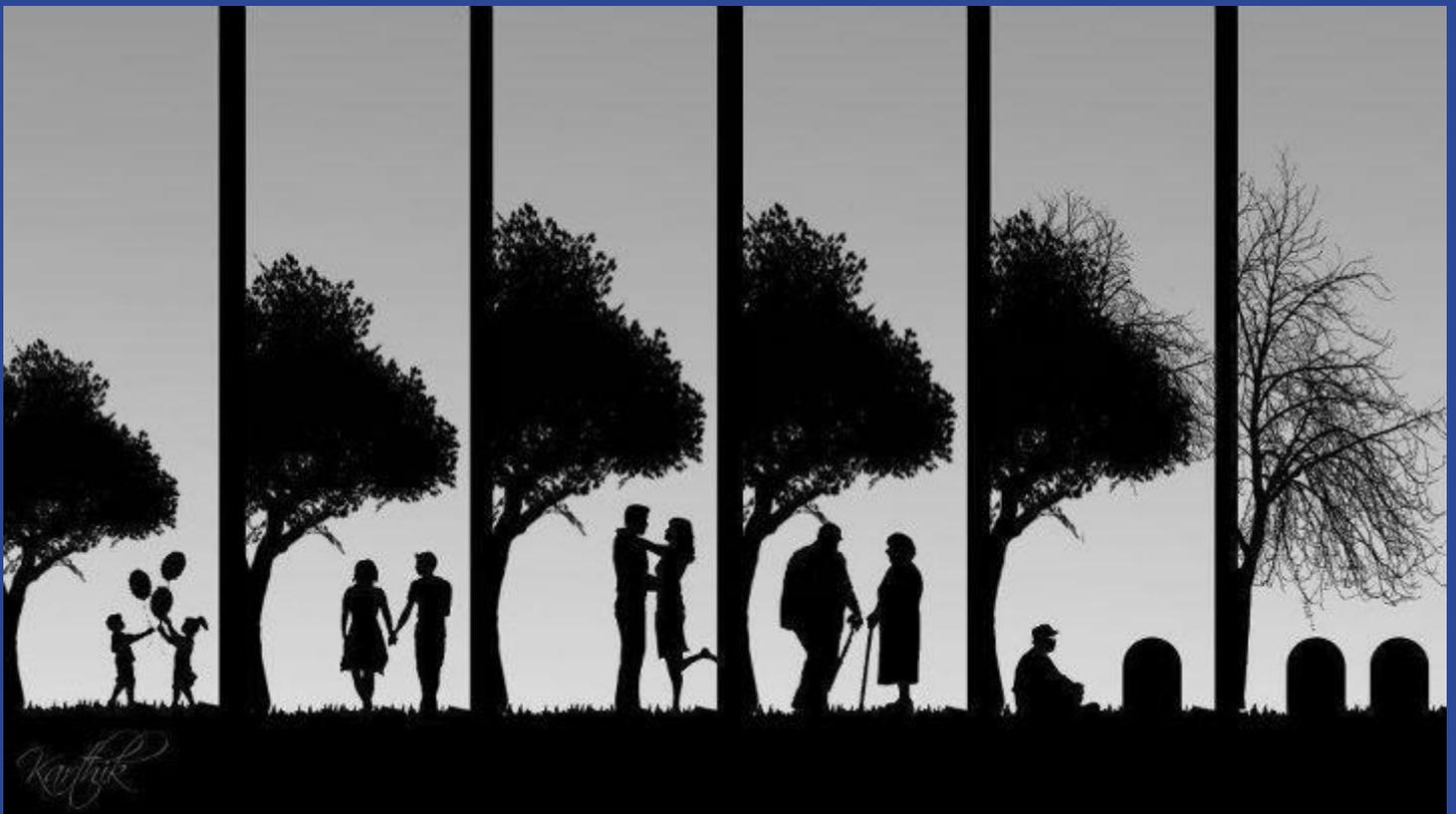
A gerontofobia pode ser reforçada por estereótipos negativos sobre o envelhecimento, como a crença de que todas as pessoas idosas são frágeis, doentes ou desatualizadas tecnologicamente.

Nesse aspecto, mídia e empresas contribuem de forma significativa, pois acentuam a juventude como objetivo de vida. Desde crianças somos ensinados que só é bonito o que é jovem, novo, sem "marcas do tempo".

# E quando começamos a desenvolver a gerontofobia?

Não há um padrão, pois depende das experiências individuais, mas, com certeza, a proximidade com o envelhecimento de pessoas (pais, avós e outros familiares) e mesmo a perda de pessoas queridas mais velhas, desperta o sentimento de que também passaremos por essa etapa da vida, ou ao menos a perspectiva de chegarmos lá.

Passamos a existir com a finitude.



## Quais são os medos mais comuns associados à gerontofobia?



Solidão, medo da morte, problemas de saúde, limitações físicas, perda de memória, perda de energia, dependência de terceiros, possibilidade de internação em instituições para pessoas idosas, mudanças no corpo, abandono, perda da autonomia e da independência. Apesar de não muito divulgado, esses medos acabam por conduzir pessoas idosas ao suicídio, que hoje já representa, proporcionalmente, uma parcela maior entre pessoas idosas se comparado aos percentuais de pessoas jovens que cometem suicídio.

E por que a gerontofobia se torna um tema importante, objeto de variados estudos e pesquisas? Segundo os dados do último censo do IBGE (2022), o Brasil está se tornando, a passos largos, uma sociedade "envelhecida". A população de pessoas idosas cresceu 57,4% nos últimos 12 anos (desde o censo de 2010). Aumentou, também, o índice de envelhecimento, que mede a relação entre pessoas idosas e crianças. Em 2022 esse índice passou para 55,2, significando que para cada 100 pessoas com idade entre 0 e 14 anos, há 55,2 pessoas idosas. O envelhecimento populacional brasileiro se torna um problema social que deve ser enfrentado em todos os seus âmbitos e políticas públicas mais efetivas devem ser desenvolvidas para lidar com essa fatia da população, dentre elas a aceitação da gerontofobia como fenômeno não apenas individual, mas social.

## Primeiro

Uma mudança que promova a inversão dos estereótipos sobre o envelhecimento. Desenvolver projetos e ações nas escolas de ensino fundamental e médio, que é quando começam a surgir esses estereótipos. Mostrar para crianças e jovens que o envelhecimento é algo natural e que pode ser vivido com dignidade e participação social. Que o sonho da eterna juventude não passa de propaganda para vender produtos que, sabidamente, nada fazem para impedir o processo natural de envelhecimento.

## E como vencer ou, ao menos, lidar com a gerontofobia?

Uma mudança cultural se faz necessária

## Segundo

Desenvolver projetos e ações que desenvolvam o chamado envelhecimento ativo, que proporcionem a participação ativa das pessoas idosas na sociedade e em suas comunidades, com oportunidades de continuarem trabalhando e compartilhando suas experiências e conhecimentos, além de outras formas de reconhecer que pessoas idosas "não são inúteis". Autonomia e independência são aspectos fundamentais para um envelhecimento ativo. No entanto, são fatores fortemente atingidos por quem sofre com a gerontofobia.



# Terceiro

Muito importante, implica em uma mudança nos meios de comunicação, maiores propagadores da “eterna juventude”, movidos que são por empresas interessadas em vender produtos que prometem que você “nunca será velho”, ou, ainda, propagam a ideia de pessoas idosas como “velhinhos e velhinhas” que merecem cuidados e, no mais das vezes, sentimentos (preconceitos) de pena. É preciso mudar a forma como a mídia se coloca na sociedade.

**Por fim**, o tema da gerontofobia, por amplo que é, não se esgota em poucas linhas, mas é necessário que passe a fazer parte das discussões sociais e seja incorporado, como conceito, às ações governamentais em todos os níveis.

Somente assim poderemos ser uma sociedade “envelhecida” com dignidade. Afinal, a menos que se morra jovem, todos seremos “velhos” um dia.



Elenara Stein Leitão

# Chatinho e a inspiração humana

*"Era como se o tempo dobrasse suavemente, sem pressa, quando as mãos enrugadas encontravam as mais jovens.*

*Ali, naquele instante de silêncio e troca, existia algo maior do que palavras: um entendimento profundo de que cada geração trazia consigo uma parte da história que a outra precisava ouvir, sentir e guardar.*

*A avó falava devagar, saboreando as memórias como quem saboreia o aroma de café recém passado, e os netos, curiosos e atentos, absorviam aquelas histórias como se fossem mapas de um tesouro.*

*As palavras carregavam mais do que lições; traziam vida, lembranças de um tempo onde brincar na rua era sinônimo de liberdade, e os sonhos tinham o cheiro das estações, do alecrim ao frescor da chuva.*

*E, assim, de histórias aparentemente simples, nascia um entendimento.*

*Os mais jovens aprendiam que o tempo é generoso quando o compartilhamos, que a paciência não é uma obrigação, mas um presente. E os mais velhos, revivendo as aventuras da juventude, descobriam um frescor esquecido, como se as rugas se desfizessem por instantes, transformando-se em sorrisos.*

*Era nessa interação que o ciclo da vida se completava. O futuro, nas palavras de quem tinha vivido tanto, parecia mais sábio, mais compassivo.*

*E o que mais bonito havia nisso tudo?*

*O fato de que, de geração em geração, as lições não estavam nos conselhos, mas no carinho, no riso, e na cumplicidade silenciosa que atravessava o tempo".*



Olhou aquele texto pasteurizado a sua frente sem saber se tomava um rivotril ou se mandava o tal chatinho longe. Chatinho era como chamava o tal Chat de inteligência artificial neste ano de 2024. Tudo bem que era um auxiliar interessante para tarefas chatas. Mas resolveu testar para ver como se saía com textos mais personalizados e o abasteceu com escritos seus. Pediu para escrever algo que tivesse a sua personalidade. E saiu isso.

Ficou preocupada. Seria ela tão rasa assim no que escrevia? Usava de tantos clichês tão piegas como o que lia lhe sugeria?

Desde que se conhecia por gente gostava de escrever. Lia muito é verdade. Ganhara prêmios e elogios por redações na época do colégio. Nas redes sociais escrevia por catarse. Por necessidade pungente de colocar para fora o que assomava por dentro. Os amigos elogiavam e diziam: escreve um livro!

Escreveu dois. Poucos compraram.

Resolveu fazer cursos de escrita. Começou a olhar para a sua produção com olhos de crítica. Passou a escrever menos. Às vezes se enchia de coragem e mandava algo para alguém. A não resposta era resposta.

Quando surgiram as Inteligências Artificiais escritoras fez várias experiências. Quem sabe não seriam solução para a falta de inspiração? Para textos técnicos era interessante, embora tivesse que checar cada ponto porque não eram de todo confiáveis aqueles retornos. Várias vezes se irritou com a falta de credibilidade da IA. Entrou em debates filosóficos que terminavam com um mutismo dizendo: vamos mudar de assunto. IA mais humana essa!!

Leu em uma dessas redes sociais especializadas em estorinhas para vender qualquer coisa, as famosas story telling, que o chatinho poderia ser abastecido com textos da gente e ele poderia nos assimilar como estilo de escrita.

Perguntei educadamente se poderia fazer isso:

- Sim, Mariana, ele me respondeu.

Não me chamo Mariana. Devo ter dito isso em alguma pergunta. Mas na minha vã ignorância achei que, se inteligente era, deveria saber inclusive meu nome que consta do login. Qual o quê! Me saiu isso daí de cima.

*...“E os mais velhos, revivendo as aventuras da juventude, descobriam um frescor esquecido, como se as rugas se desfizessem por instantes, transformando-se em sorrisos.”*

Frescor esquecido, rugas se transformando em sorrisos...que coisa mais pobre para se escrever sobre a aventura de envelhecer.

Cada angústia, cada descoberta. Cada dor doída, esperança arrancada feito parto forçado. Paridas em dias e noites de respiros, de lágrimas, de suspiros. De novas esperanças. Novas desesperanças. Algumas risadas. Outras esquecidas de si para resultar em noites de insônia.

Quem me vê assim, aparentemente bem resolvida, não sabe de nada. Cada cabeça grisalha que passa na rua, passo trôpego ou mais alerta, é um universo de achados e perdidos. Em cada tristeza de abandono e olhar perdido ao passado mora uma criança desamparada. Atrás de toda vitória e grito de gol reside um eito de lutas. Cada um, uma enciclopédia.

A vida, meu caro chatinho, é mais que uma reunião de algoritmos com moral positiva. A inspiração é mais que uma reunião de palavras por mais que os dados as apontem como corretas. A arte se faz de quem subverte as normas. O que não está escrito em livros e muito menos em banco de dados.

Envelhecer é arte solitária embora compartilhada. É mais ou menos como amar. Se envelhece trilhando rotas e vivendo cada dia a mais. O relógio contando cada vez mais rápido. E as gerações? Algumas em sintonia. Outras, muitas, em seus mundos e vivendo uma vida que não conta com pessoas mais idosas. O mundo prescinde de sabedoria.

Até quando?

“

**A inspiração é mais que uma reunião de palavras por mais que os dados as apontem como corretas. A arte se faz de quem subverte as normas. O que não está escrito em livros e muito menos em banco de dados.**

”





### **Elenara Stein Leitão**

É arquiteta e Mestre em Engenharia da Produção. Autora de textos em coletâneas (“**Metamorfose da Vida I e II**”, “**Enchente – Uma coletânea em prosa e verso**” e “**Perdi Tudo. E agora?**”) sobre os problemas enfrentados pelas pessoas idosas na enchente de maio de 2024 em Porto Alegre e no Rio Grande do Sul. Tem, também, três livros publicados, um para baixar e outro em podcast (**Gestão de Memórias**).

WhatsApp: (51) 9 9962.2731

<https://linktr.ee/Arqsteinleitao>

Texto publicado originalmente em 18/10/2024 no blog “Elenara Elegante”:  
<https://www.elenaraelegante.com.br/2024/10/chatinho-e-inspiracao-humana.html>

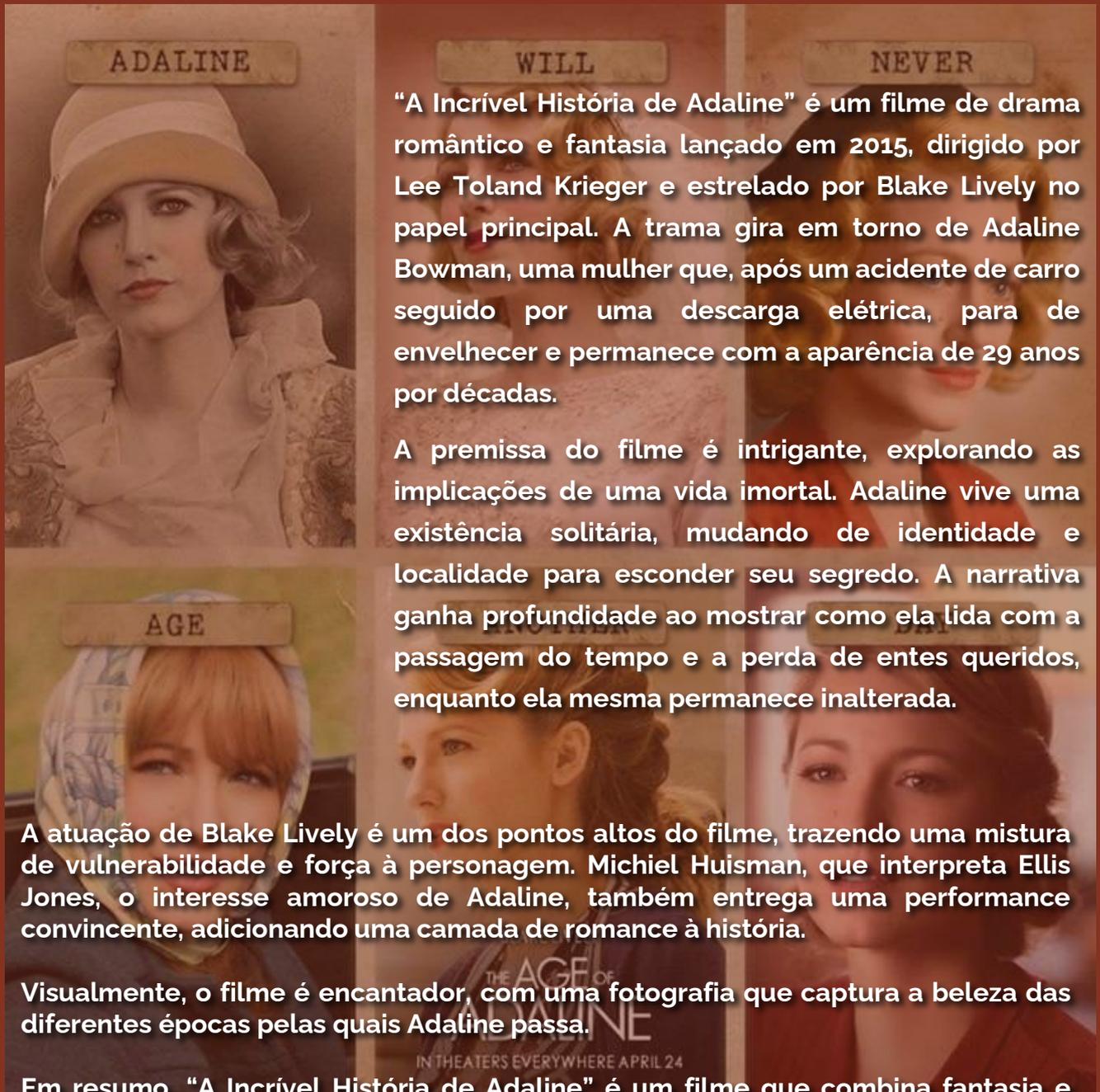


# Filmes e Vídeos

A coluna “Filmes e vídeos” apresenta as sugestões dos membros do MSI, sempre conectados com as temáticas do idadismo, do envelhecimento saudável ou que, de alguma forma, contribuam para a necessária mudança de cultura na nossa sociedade. Serão acompanhados de breve resenha e o link para acesso.

A sugestão do mês é de Regina Freitas Silveira: A Incrível História de Adaline.

# Filmes e Vídeos



“A Incrível História de Adaline” é um filme de drama romântico e fantasia lançado em 2015, dirigido por Lee Toland Krieger e estrelado por Blake Lively no papel principal. A trama gira em torno de Adaline Bowman, uma mulher que, após um acidente de carro seguido por uma descarga elétrica, para de envelhecer e permanece com a aparência de 29 anos por décadas.

A premissa do filme é intrigante, explorando as implicações de uma vida imortal. Adaline vive uma existência solitária, mudando de identidade e localidade para esconder seu segredo. A narrativa ganha profundidade ao mostrar como ela lida com a passagem do tempo e a perda de entes queridos, enquanto ela mesma permanece inalterada.

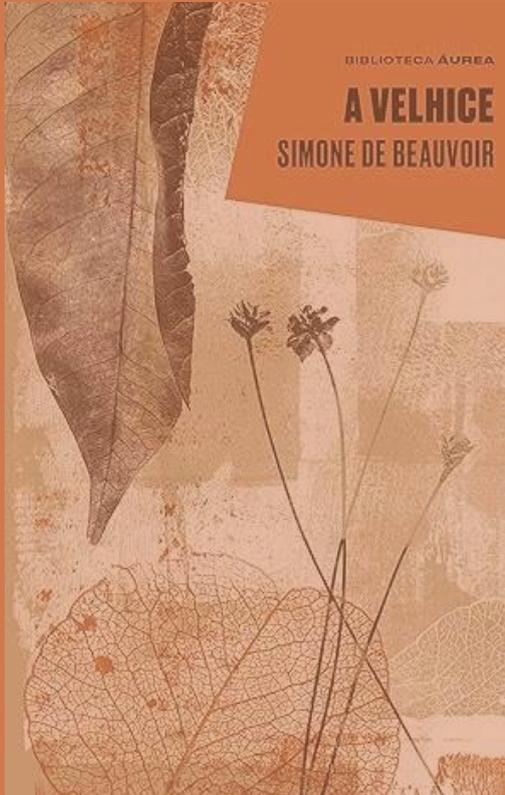
A atuação de Blake Lively é um dos pontos altos do filme, trazendo uma mistura de vulnerabilidade e força à personagem. Michiel Huisman, que interpreta Ellis Jones, o interesse amoroso de Adaline, também entrega uma performance convincente, adicionando uma camada de romance à história.

Visualmente, o filme é encantador, com uma fotografia que captura a beleza das diferentes épocas pelas quais Adaline passa.

Em resumo, “A Incrível História de Adaline” é um filme que combina fantasia e romance de maneira cativante, oferecendo uma reflexão sobre o tempo, a mortalidade e o amor eterno. É uma obra que emociona e faz pensar, apesar de algumas limitações em seu desenvolvimento de personagens secundários.

Você já assistiu ao filme? Está disponível em plataformas de streaming.

# Livros



A Velhice, de Simone de Beauvoir, é uma obra profunda e corajosa que aborda a condição das pessoas idosas na sociedade moderna. Publicado em 1970, o livro é um verdadeiro tratado sobre o envelhecimento, escrito com a sensibilidade característica da autora.

Beauvoir explora como a sociedade patriarcal e capitalista contribui para o descaso com as pessoas idosas, revelando uma realidade muitas vezes cruel, mas também rica em experiências. Ela não se limita a apresentar dados frios, mas busca entender a percepção dos idosos pela

sociedade, oferecendo uma visão humanizada e crítica.

A obra é dividida em duas partes principais: a primeira analisa o envelhecimento do ponto de vista biológico, psicológico e social, enquanto a segunda parte foca nas experiências individuais das pessoas idosas, incluindo suas lutas e resistências.

Beauvoir destaca como a velhice é frequentemente vista como uma fase de declínio e marginalização, mas também como um período que pode ser vivido com dignidade e significado.

Na primeira parte, Beauvoir examina como a sociedade vê a velhice, desde o tratamento dado pelos familiares até as percepções filosóficas e literárias ao longo da história. Ela destaca como as pessoas idosas são frequentemente marginalizadas e desvalorizadas, sendo vistas com um fardo. Beauvoir critica a hipocrisia da sociedade que, ao mesmo tempo em que exalta a sabedoria dos mais velhos, os isola e os priva de uma vida digna.

A segunda parte do livro é mais introspectiva, onde Beauvoir utiliza exemplos concretos para ilustrar os desafios enfrentados pelas pessoas idosas. Ela discute a perda de autonomia, a solidão e a deterioração física, mas também enfatiza que as pessoas idosas continuam a ter desejos, paixões e a capacidade de amar. Argumenta, ainda, que a sociedade deve mudar sua atitude em relação à velhice,



promovendo o respeito e a valorização dessa fase da vida..

Um dos pontos mais marcantes do livro é a crítica ao sistema de saúde e às intuições que cuidam das pessoas idosas. Beauvoir denuncia a falta de recursos e o tratamento desumano que muitas pessoas idosas recebem, defendendo uma reforma que garanta dignidade e cuidados adequados para todos. Ela também aborda a questão da morte, discutindo como a sociedade evita o tema e como isso afeta a maneira como as pessoas idosas vivem seus últimos anos.

O livro *A Velhice* permanece relevante até hoje, levantando questões importantes sobre como tratamos nossas pessoas idosas e como podemos melhorar suas condições de vida. É uma leitura essencial para quem deseja compreender melhor as complexidades do envelhecimento e a importância de uma sociedade mais inclusiva e respeitosa.

Segundo Marcelo de Maio Nascimento, "A técnica de Beauvoir incidiu em imergir no pensamento e sentimento das pessoas idosas, destacando elementos históricos para ampliar a compreensão dos modos como a psique dos indivíduos e da sociedade se relacionavam com a velhice. Beauvoir caracterizou a sociedade moderna como competitiva, produtiva, machista, valorizadora da funcionalidade e beleza dos corpos, e, portanto, responsável pelo afastamento dos mais velhos do mercado de trabalho. Este texto é um convite à reflexão sobre os modos como reconhecemos e admitimos as alterações que tempo exerce sobre nossos corpos e o modo como geralmente tratamos as pessoas idosas." ("A velhice segundo Simone de Beauvoir: considerações para uma gerontologia do envelhecimento", Revista *Corpoconsciência*, v.25, n.3, p.237-250, set/dez, 2021)

Que nada nos defina, que nada nos sujeite. Que a liberdade seja a nossa própria substância, já que viver é ser livre. Simone de Beauvoir

Visite o site do MSI e siga  
nossas redes sociais



**Movimento Sociedade Sem Idadismo**  
Quebrando barreiras e construindo pontes



[idadismo.net](http://idadismo.net)



[@idadismo](https://www.instagram.com/idadismo)



[@SociedadeSemIdadismo](https://www.facebook.com/SociedadeSemIdadismo)



[@MSI\\_SociedadeSemIdadismo](https://www.youtube.com/@MSI_SociedadeSemIdadismo)



[@arqsteinleitao/idadismo](https://www.pinterest.com/arqsteinleitao/idadismo)



**Movimento Sociedade Sem Idadismo**  
Quebrando barreiras e construindo pontes

**Na próxima edição**

# **Geração sanduíche: como é estar espremido?**

