

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
Faculdade de Educação
Curso de Licenciatura em Educação do Campo
Habilitação em Ciências Sociais e Humanidades

Márcia Lima Pereira

O pensamento dos jovens do município de Rio Pardo de Minas-Minas Gerais (MG)
sobre o seu processo de envelhecimento

Belo Horizonte – Minas Gerais

2023

Márcia Lima Pereira

O pensamento dos jovens do município de Rio Pardo de Minas-MG sobre o seu processo de envelhecimento

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação do Campo, habilitação em Ciências Sociais e Humanidades, da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação do Campo.

Orientadora: Dra. Débora Mariz

Belo Horizonte - MG

2023

RESUMO

Esta pesquisa surgiu do interesse em compreender de que modo jovens do município de Rio Pardo de Minas/MG têm pensado o seu processo de envelhecimento. A velhice é uma etapa da vida caracterizada pelo declínio do vigor, da disposição e da musculatura, além de alterações cognitivas. Muitos jovens vivem desenfreadamente sem se preocupar muito com a saúde, física e emocional e outras questões. Afinal será que os jovens do município de Rio Pardo de Minas têm pensado no seu processo de envelhecimento? A escolha desse tema deve-se à experiência pessoal da autora com a sua avó idosa, com diagnóstico de Alzheimer. A pesquisa abordou a concepção de juventude a partir dos estudos de Juarez Dayrell e o conceito de felicidade a partir da concepção filosófica defendida pelo filósofo Cícero integrando-os aos estudos sociais sobre o envelhecimento populacional na contemporaneidade. Para tanto, foram realizadas pesquisa bibliográfica e entrevistas semi-estruturadas com três jovens da referida cidade.

Palavras-chave: Velhice; Processo de Envelhecimento, Juventude, Rio Pardo de Minas/MG.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela vida e pela oportunidade de desenvolver esta pesquisa, a minha mãe, Tereza, que sempre que preciso está próxima de mim e me auxiliando dentro do que é possível, ao meu pai Odílio, que percebo o orgulho ao dizer que estou concluindo minha graduação. As minhas irmãs Maria e Aline por serem minhas parceiras e estarem sempre em minha torcida. Agradeço também a meu sobrinho Victor, pelo seu amor e cuidado, ao meu namorado Jefferson pelo companheirismo, agradeço a todos os meus familiares e amigos que mesmo de modo indireto têm contribuído com a produção desta e também com as demais atividades que tive no decorrer do curso e também os entrevistados, que aceitaram meu pedido e fazem parte desta pesquisa.

É com muita alegria que chego nesta etapa final da minha graduação de Licenciatura em Educação do Campo, ter realizado esta pesquisa é uma realização muito grande pois além do mérito de a partir dela ter meu diploma e me tornar oficialmente professora, começo com o estudo de algo que pretendo ainda buscar bastante.

Pensar sobre o processo de envelhecimento é algo que comecei a fazer sobre minha própria vida, em pensamentos ainda não intencionais de se tornar uma pesquisa de trabalho de conclusão de curso. Por gostar de discutir esse assunto, quis ouvir mais jovens assim como eu, afinal na data de entrega desta, estou com a idade de 23 anos, possuindo então 37 anos pela frente até chegar a Velhice. Os anos que me tenho pela frente são incertos, o que me leva a tentar desfrutar dos momentos que possuo, que é meu presente. Ainda nesta fase jovem e com muitas incertezas sei que minha vida pode ter muitas surpresas e decisões.

Agradeço a todos os profissionais da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), que me auxiliaram muito durante minha graduação e agradeço de modo especial minha orientadora Dra. Débora Mariz, por ter guiado minhas ações do decorrer da pesquisa e a monitora Meiriely Cruz por todas as correções feitas.

Espero que esta pesquisa possa chegar a muitas pessoas, que ela venha assim como outras sobre o assunto, dar continuidade ao conhecimento e que as pessoas de meu município de modo especial se sintam contempladas de ser retratadas por meio de mim e dos entrevistados. Pesquisar sobre o processo de envelhecimento me faz pensar meus dias atuais e espero que muitas pessoas sejam atingidas com isso.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FOTO 1: Bandeira de São Sebastião da festa tradicional de São Sebastião na comunidade de Boa Vista, Rio Pardo de Minas;

FOTO 2: Festa da Mandioca no município de Rio Pardo de Minas-Minas Gerais;

FOTO 3: Festa da Mandioca no município de Rio Pardo de Minas-Minas Gerais;

FOTO 4: Mulheres na plantação de cana na comunidade Santana I;

FOTO 5: Imagens de idosos na campanha de natal;

FOTO 6: Banner da postagem sobre Alzheimer;

Gráfico 1: Gráfico da área urbanizada do município de Rio Pardo de Minas;

Gráfico 2: População residente por religião do município de Rio Pardo de Minas no ano de 2010;

Gráfico 3: Pirâmide etária Brasil e Minas Gerais, projeção do ano de 2055;

Gráfico 4: Pirâmide etária da população idosa, de 70 a 74 anos, da cidade de Rio Pardo de Minas;

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CLT Consolidação das Leis do Trabalho

DA Doença de Alzheimer

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

LSE Escola de Economia e Ciência Política de Londres

PNS Pesquisa Nacional de Saúde

SUS Sistema Único de Saúde

Sumário

INTRODUÇÃO:.....	09
CAPITULO 1: REFLIEXÕES SOBRE A VELHICE E A JUVENTUDE	15
CAPITULO 2: POPULAÇÃO DE RIO PARDO DE MINAS-MG	22
CAPÍTULO 3: ENTREVISTA COM JOVENS DOMUNICIPIO DE RIO PARDO DE MINAS	33
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	44
REFERÊNCIAS.....	45
APÊNDICES	48

INTRODUÇÃO

Meu nome é Márcia Lima Pereira, tenho 23 anos, sou filha de Tereza Joaquina de Lima e Odílio Pereira, nasci no dia 26 de junho de 2000, tenho duas irmãs, a Maria, de 25 anos, e a Aline, de 32 anos. Morei até quatorze anos em uma comunidade rural chamada Riacho de Areia, município de Rio Pardo de Minas, no norte do estado de Minas Gerais. Essa é uma pequena comunidade com, aproximadamente, 30 famílias; possuí uma cultura do campo, na qual prevalece à agricultura familiar e os costumes da população são mais tradicionais.

Iniciei meus estudos aos cinco anos de idade, na Escola Municipal de Boa Vista. Inicialmente, essa escola não contava com um prédio próprio, as aulas eram realizadas em uma casa disponibilizada por uma pessoa da região. Sendo assim, as turmas eram multisseriadas, divididas em duas salas, uma tendo do primeiro ao terceiro ano e a outra do quarto e quinto ano. Vale ressaltar que naquele período nos referíamos a estes ainda como séries e então isso não era da mesma maneira como trouxe aqui, eram respectivamente uma sala do Pré ao segundo ano e outra sala com a terceira e quarta série.

Sempre gostei de estudar, de fazer minhas atividades e tive o incentivo dos meus pais. Eles sempre demonstraram vontade de continuar os estudos, por isso, incentivam e apoiam eu e minhas irmãs a aproveitarmos as oportunidades para prosseguirmos nosso processo de escolarização.

Cursei do 6º ano do fundamental ao 3º ano do ensino médio em escolas da zona urbana. Do 6º ano ao 8º estudei na Escola Municipal Professor Gumercindo Costa, localizada na cidade de Rio Pardo, naquele período a escola recebia a maior parte de seus alunos de zonas rurais, sendo assim o uso de transporte escolar era fundamental para o funcionamento desta, logo após fui para outra instituição a Escola Estadual Professor José Cristiano, também nesta mesma cidade, terminei meus estudos nela, fazendo do 9º ano do fundamental ao 3º ano do ensino médio e no meu último ano escolar, por sua vez, fiz minha inscrição para o curso de Licenciatura em Educação do Campo, ofertado pela Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais, o LECampo-FaE/UFMG, na área de Ciências Sociais e Humanidades. Quando fui selecionada fiquei muito feliz, pois já tinha vontade de cursar licenciatura e, poder fazer isso sem sair da minha cidade, é, certamente, uma grande oportunidade. O curso de Licenciatura em Educação do Campo da Universidade Federal de Minas Gerais é ofertado na modalidade de Alternância, ou seja, os estudantes interagem com o meio onde vivem, adequadamente de acordo com a sua realidade. A alternância no curso é

feita de maneira que se tem Tempo escola que é o período em que os estudantes estão na universidade, tendo aulas presencias com os professores e o Tempo Comunidade é o período no qual esses estão em seus locais de moradia e desenvolvem trabalhos ligados ao seu cotidiano.

O curso de Licenciatura em Educação do Campo tem muita relevância para a realização do meu trabalho, visto que foi nele que tive a oportunidade de obter conhecimentos e me aproximar de discussões fundamentais, muitas leituras que foram realizadas para a produção desta pesquisa, são leituras que já havia começado ou feito em algum momento durante o curso. Esta pesquisa é de interesse pessoal, tenho muita curiosidade sobre e queria que mais pessoas comesçassem a pensar a velhice, ainda na juventude.

Ao longo de minha trajetória escolar, além de adquirir conhecimento, conheci muitas pessoas. Pessoas que se tornaram fundamentais em minha vida, como meus professores. Eles me ajudam até hoje, e contribuíram para que eu, mesmo com algumas dificuldades, sempre gostasse de ir à escola e acreditasse que, por meio da educação, poderei crescer como pessoa e como profissional. Além da minha trajetória educacional há outras vivências que me fizeram ser quem sou hoje.

Morei até os quatorze anos em zona rural, tive a oportunidade de viver em um ambiente tranquilo, com uma alimentação saudável, afinal muitos dos alimentos que consumimos são produzidos pela minha própria família e praticar hábitos saudáveis tem sido minha prioridade. Em meu dia a dia estou quase sempre convivendo com minha família, mesmo que não moro com meus pais, estou sempre entrando em contato e aos fins de semana é costume nos reunirmos com nossos familiares e amigos, na casa dos meus pais ou da minha avó que é ponto de encontro para festividades. Entre essas pessoas há muitos idosos e estes vivem em sua maioria com seus familiares. Em minha comunidade não há nenhum idoso que viva em casas de apoio ou asilos.

Sobre minha comunidade é comum que as pessoas após completarem dezoito anos, se casem e construam famílias, estes moradores possuem diferentes sonhos, mas, é perceptível que há ainda uma permanência muito grande de hábitos tradicionais de se casar e ter filhos.

Há uma contínua linearidade no modo de vida das famílias, isto é, as crianças nascem, crescem, estudam, começam a se relacionar, constituem uma família, envelhecem e a família se torna seu apoio quando estão idosos. Vale lembrar que isso não é uma regra, há aqueles que optam por viver sozinhos, alguns vão estudar em outras cidades, entretanto, esses ainda são minoria.

Como já foi mencionado anteriormente sou muito apegada com familiares, meus pais, tios, primos e avós em grande parte moram na mesma comunidade. Minha avó materna, uma pessoa que possuo muito carinho, convive frequentemente é a “mãe” da nossa família. Ela vivia com meu avô e após ficar viúva em 2005, passou a morar com uma de suas filhas, após alguns anos descobrimos que ela tem Alzheimer¹. Desde então, com a progressão da doença, ela tem vivenciado perdas significativas em sua saúde que impactam sua independência e autonomia. Inicialmente só se esquecia de algumas pessoas e, hoje em dia, não se lembra de seus netos mais novos, de vizinhos e até mesmo de questões básicas relacionadas às atividades de vida diária, como alimentação e higiene pessoal. Ela não se lembra se já alimentou ou se tomou banho, dependendo dos cuidados de uma de suas filhas. A família tem consciência da gravidade de quadro degenerativo, levando-a a parecer uma criança.

Esta doença tem feito com que minha avó tenha perdido muitas de suas capacidades cognitivas e a demência foi fazendo com que ela tenha deixado de fazer atividades do cotidiano, afinal a “doença de Alzheimer (DA) é a causa mais comum de demência no idoso, com apresentação clínica e patológica bem definidas (ABREU et al, 2005, p.2 apud Marinho et al., 1997)” e sabe-se ainda que:

Os primeiros sintomas da DA aparecem usualmente após os 65 anos. Nos estágios iniciais da doença, o paciente demonstra dificuldade em pensar com clareza, tende a cometer lapsos e a se confundir facilmente, além de apresentar queda em seu rendimento funcional em tarefas complexas. Observa-se tendência ao esquecimento de fatos recentes e dificuldade para registrar novas informações. À medida que a doença progride, o paciente passa a ter dificuldades para desempenhar as tarefas mais simples, como utilizar utensílios domésticos, ou ainda para vestir-se, cuidar da própria higiene e alimentar-se. (ABREU et al, 2005, p.2 apud Laks,1993).

A DA é uma doença que pode ocasionar uma grande demanda de pessoas para cuidarem de quem a tem, ela tende a ir evoluindo com o passar dos anos e não há uma cura possível, apenas medicamentos que podem retardar seu desenvolvimento. Minha avó, apesar de estar já com a doença há alguns anos e já depender muito do cuidado de terceiros, ela é uma idosa que tenta manter sua independência em certos pontos. Ela sempre que se lembra, lava suas roupas, arruma sua cama, prepara algo para comer e entre outras atividades, porém sabemos sua especificidade e sempre há alguém disponível caso ela precise.

¹ "Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Doença de Alzheimer (DA) é um transtorno neurodegenerativo progressivo e fatal que se manifesta pela deterioração cognitiva e da memória, comprometimento progressivo das atividades de vida diária e uma variedade de sintomas neuropsiquiátricos e de alterações comportamentais." (BRASIL, Ministério da Saúde, Portal gov.br, acesso em: 18/09/2023).

A doença de Alzheimer é realidade em muitas famílias no mundo, o artigo “Relação do Envelhecimento Populacional com a doença de Alzheimer: Um olhar sobre as Políticas Públicas de Saúde” traz alguns números e discussões muito relevantes sobre o tema.

O artigo nos apresenta que “O relatório sobre a doença de Alzheimer no mundo de 2009 estimou que 35,6 milhões de pessoas em todo o mundo viverão com demência em 2010 e a previsão é que este número duplique até 2030. (OLIVEIRA, ANDRADE, ROMERO, 2020,p.2) Observando estes dados é possível perceber que no ano de 2010 existiam trinta e cinco milhões e seiscentas mil pessoas com demência. Ainda neste artigo estima-se que o índice mundial de pessoas com demência chegará a 152 milhões até 2050.” (OLIVEIRA, ANDRADE, ROMERO, 2020,p.2).

No cenário brasileiro atual as pessoas têm vivido mais tempo e “por um lado, a conquista da longevidade de vida e por outro o envelhecimento populacional, tem elevado significativamente as doenças associadas a capacidade funcional de quem envelhece, como é o mal de Alzheimer” (OLIVEIRA, ANDRADE, ROMERO, 2020,p.2). É possível considerar que a longevidade da população brasileira pode agradar à muitas pessoas, este crescimento populacional de pessoas idosas mostra que as pessoas têm vivido mais tempo e estes podem desfrutar de muitas benfeitorias por conta disto. Infelizmente o número de pessoas com Alzheimer tende a aumentar junto, pois a doença afeta principalmente pessoas idosas.

O sistema de saúde de um país pode, em alguns casos estar despreparado para receber esta grande quantidade de pessoas e até mesmo estar desqualificado para isso. Sabendo destes dados é importante que o SUS (Sistema Único de Saúde), por exemplo, esteja atendo à estes números e já possibilitando alternativas para atender as necessidades de todos.

Esta preparação do sistema de saúde vai além do fato desta doença citada anteriormente afinal “de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde – PNS, do IBGE (2013), a parcela da população que mais utilizam dos serviços de saúde, são os idosos” IBGE (2013, p.3). Sabendo deste fato e da mudança que vem ocorrendo na quantidade de idosos no Brasil é cabível de se pensar que caso não aconteça aperfeiçoações para atender estas demandas isto pode ser tornar um problema, acontecendo uma superlotação nos serviços de saúde por conta do aumento no número de idosos.

As mudanças necessárias podem ser na formação de profissionais especializados nesta situação, em maior número de atendimentos para idosos e demandas que são comuns nesta faixa etária, sendo assim pode ser que haja a necessidade de novos espaços, mais materiais, é possível perceber que:

requer recursos financeiros para que haja ambientes adequados, profissionais

capacitados para atender as necessidades fisiopatológico e psicossocial, levando em consideração a necessidade de dar suporte familiar, uma vez que os parentes também são afetados pela situação de seus entes queridos, especialmente pela carga emocional a que estes são submetidos (OLIVEIRA, ANDRADE, ROMERO, 2020, p.3)

Ao pensar em mudanças e reconhecer que tais são necessárias é fundamental lembrar que políticas públicas de saúde como o SUS foram elaboradas em um cenário demográfico diferente ao atual e esta atualização é fundamental. Nesse sentido, as políticas públicas são avaliadas e quando indentificado, possíveis aperfeiçoamentos são realizados para atender à necessidades da população e garantir aquilo que prevê a Constituição Federal (1988): “a saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício.” (BRASIL, 1988).

Os idosos são pessoas, assim como as demais, que o Estado deve garantir os direitos fundamentais, ele é um apoio para a segurança dos mesmos. A família é também responsável por seus idosos, cabe aos filhos ou parentes definir o que pode ser feito com estes e quais medidas podem ser tomadas. Frente a esta realidade até mesmo os familiares podem estar despreparados para tal situação, os cenários da família brasileira podem também se modificar. A mulher hoje em dia está com mais participação no mercado de trabalho, tendo menos filhos e ambos os sexos estão pessoas mais atarefadas e isto pode promover que estes familiares não se dediquem a cuidar de seus idosos como há um período atrás. O cuidado em casa pode ser substituído pelo cuidado em asilos, casas para idosos, por cuidadores de idosos, entre outros.

Foi citado anteriormente sobre a mudança demográfica que está acontecendo no Brasil, para que entendamos melhor o porquê deste cenário podemos analisar que:

Com a queda da fecundidade iniciada em meados dos anos 60 e generalizada em todas as regiões brasileiras. A revisão de Projeção da População (IBGE, 2018), revela que o envelhecimento do padrão da fecundidade, definido pelo aumento de gestantes entre 30 e 39 anos e pela redução da participação de mulheres gestantes entre 15 e 24 anos em todas as grandes regiões do país. O aumento da longevidade e a redução da mortalidade infantil são fatores que contribuem para essa mudança. (OLIVEIRA, ANDRADE, ROMERO, 2020,p.5)

Devido a estas mudanças “o índice acentuado de envelhecimento populacional no Brasil indica que o país terá uma taxa de cidadãos mais envelhecidos nas próximas décadas” (OLIVEIRA, ANDRADE, ROMERO, 2020,p.5) A população será provavelmente em maior parte composta por idosos.

Na medida em que este cenário vai se tornando real, novos locais para receber idosos podem surgir com o tempo, o que pode abrigar estas pessoas e também promover que pessoas

sejam pagas para realizar tais funções, afinal há uma nova discussão frente ao novo cenário demográfico que é o número menor de pessoas ativas no mercado de trabalho e provavelmente um aumento de pessoas aposentadas.

O envelhecimento populacional afeta a razão de dependência da população representada pela relação entre as pessoas com menos de 15 anos e de 65 anos ou mais, sendo estas considerados economicamente dependentes, por isso deveria ser sustentada pela parcela da população ativa que se encontra na faixa etária de 15 anos a 64 anos. O aumento do contingente populacional de idosos marca o começo da trajetória de aumento do grau de dependência econômica de quem gera renda. (OLIVEIRA, ANDRADE, ROMERO, 2020,p.7)

O número de dependentes aumentando pode causar modificações em uma outra política pública no Brasil que é a Previdência Social, o atual sistema conta com a contribuição da parcela ativa da população para garantir as aposentadorias dos idosos, porém com esta mudança, uma superlotação assim como no SUS é uma situação que a população brasileira pode enfrentar nos próximos anos.

Diante desse cenário, o trabalho investigou se e como os jovens do município de Rio Pardo de Minas, Minas Gerais (MG), têm pensado o seu processo de envelhecimento, trazendo dados sobre a velhice no município e relacionando-os ao cenário nacional. Também foram realizadas entrevistas com sujeitos que nasceram e moram atualmente no município, lembrando que estes são uma parcela, não um todo, mas que são fundamentais para representar a visão da juventude do município.

A pesquisa está estruturada em três capítulos no primeiro deles está sendo abordado reflexões sobre a velhice, com autores como o filósofo Cícero, advogado, político, escritor, orador e filósofo, que traz muitas discussões sobre o assunto, a aborda em diversas perspectivas, como as pessoas lidam com esta etapa e o que seria “Saber Envelhecer” que é o título de seu livro, para discutirmos juventude foram abordados escritos entre eles a discussão sobre as juventudes nos escritos de Juarez Dayrell.

O segundo capítulo traz a apresentação mais ampla da cidade onde a pesquisa foi desenvolvida que é Rio Pardo de Minas, são trazidos aspectos culturais, econômicos, religiosos, territoriais e sociais da região, com exposição de fotografias, dados do IBGE e também entra-se na discussão sobre a inexistência de locais públicos para receber idosos e a apresentação do Espaço Bem Viana, uma instituição privada que cuida de idosos. É também feita uma breve discussão sobre campo e cidade e como cada local pode trazer distinções no processo de envelhecimento.

No terceiro capítulo temos as análises das entrevistas realizadas e a apresentação da

percepção destes jovens sobre o seu processo de envelhecimento. É feita ainda a apresentação dos sujeitos que foram entrevistados, destacando diferenças e semelhanças entre seus pontos de vistas e contextualizando com tudo aquilo que foi discutido na pesquisa.

CAPÍTULO 1: REFLEXÕES SOBRE A VELHICE E A JUVENTUDE

Definir o que é juventude é uma tarefa fácil e desafiadora ao mesmo tempo, se formos considerar pela idade, se apenas perguntarmos a idade de uma pessoa saberemos se ela é ou não considerada jovem. Há no Brasil uma padronização de qual idade pertence a cada determinação, e o grupo dos jovens são aqueles que possuem ainda pouca idade comparada à idosos.

Neste trabalho tento compreender se mais jovens como eu, do município de Rio Pardo de Minas têm pensando o seu processo de envelhecimento. Para isso, é bom salientar que estarei considerando jovens “pessoas com idade entre 15 (quinze) e 29 (vinte e nove) anos de idade” de acordo com a Lei nº 12.852, de 5 de agosto de 2013.

É importante destacar que há muitas discussões sobre o que se pode determinar como juventude levando em consideração que ela pode ser “simultaneamente uma condição social e uma representação” não necessariamente todas as pessoas que estão entre 15 e 29 anos possuem as mesmas características, entendem este período da mesma maneira “a forma como cada sociedade, e no seu interior cada grupo social, vai lidar e representar esse momento é muito variada” (DAYRELL, 2005, p.21).

Um jovem que mora no interior de Minas Gerais, em zona rural, que vive com sua família de origem simples talvez possa pensar sua juventude diferente de um jovem que vive em alguma cidade de São Paulo, que vive em uma república, longe de seus familiares que são todos do Amazonas, por exemplo. E estes ainda podem pensar sua juventude diferente de um jovem que vive em alguma zona periférica no Rio de Janeiro.

Devemos lembrar que não estou buscando comparar quais deles vivem melhor ou pior mas sim, que seu modo de vida, os locais onde estes vivem e de onde eles vieram influenciam muito em suas maneiras de pensar, de se comportar e dos planos de vida que cada um tem. O espaço onde os sujeitos estão inseridos influencia muito em suas atitudes. E assim podemos dizer que talvez não haja uma juventude, mas sim juventudes assim como o autor Juarez Dayrell.

Esse autor afirma que “juventude como uma condição social, definida além dos critérios de idade e/ou biológicos. Uma condição de indivíduos que estão inseridos em um processo de formação e que ainda não possuem uma colocação permanente na estrutura da divisão social do trabalho.” (DAYRELL, 2005, p.27). Para muitas pessoas há uma linearidade do que se vai acontecer na vida e em cada etapa dela, na infância brinca-se, na juventude forma-se e na idade adulta trabalha-se. De acordo com este trecho imagina-se que quando está

criança é uma fase de divertimento, sem muitas obrigações e de certa maneira mais livre afinal não é ainda época de escolhas, na juventude forma-se o que pode ser entendido de várias maneiras, pode ser uma formação tanto nos aspectos biológicos que mudam bastante como é o caso do crescimento, desenvolvimento de hormônios, da puberdade e de um fator que pode mudar muitas decisões que é o sexual.

Outro significado de formar-se pode ser com relação ao processo educacional. Este em muitos casos é o período de fazer faculdade, cursos ou se profissionalizar de alguma maneira e na vida adulta é a época de trabalhar, de exercer aquela profissão na qual foi feita a formação ou aquela herdada de origem familiar. E há ainda os que veem a juventude “como um momento de crise. Cristalizou-se a ideia dessa idade da vida como uma fase difícil, fruto das mudanças corporais, da necessidade de uma identidade singularizada, ou mesmo da ambiguidade do seu lugar na família e na sociedade.” (DAYRELL, 2005, p.31).

Em algumas realidades infância não é composta só de brincadeiras, nem todas as crianças possuem esta possibilidade, assim é também com os jovens que não são obrigados a já saber qual profissão quer seguir e há os que já sabem, mas não possuem condições de se formar nela, possuiu oportunidades iguais e o trabalho não se condiciona somente à vida adulta, as diferentes realidades onde ele já é executado na infância, outros na adolescência e há até situações que ele permeia até a velhice.

São muitas realidades e uma periodicidade dentro delas igualmente é algo improvável isto porque as pessoas são diferentes, possuem distintas oportunidades, saberes, escolhas e seguir um padrão é algo muito difícil em um mundo composto por mais de 7 bilhões de pessoas. Sendo assim, há diferentes maneiras de compreender esta etapa da vida e pode-se pensá-la “não mais presa a critérios rígidos, mas sim como parte de um processo de crescimento mais totalizante, que ganha contornos específicos no conjunto das experiências vivenciadas pelos indivíduos em seu contexto social” (DAYRELL, 2005, p.33).

Pensar dessa forma linear pode provocar pressões naqueles que não seguem estes passos e nem sempre a vida acontece neste passo a passo para todas as pessoas. Não podemos “entender a juventude como uma etapa com um fim predeterminado, muito menos como um momento de preparação que será superado quando entrar na vida adulta.” (DAYRELL, 2005, p.33). Se sentir jovem é algo possível na vida adulta e até mesmo na velhice.

É válido esclarecer também, que está sendo considerado na pesquisa velhice, como etapa composta por pessoas idosas que segundo a Lei N° 10.741, de 1° de outubro de 2003 “são pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos”

A velhice é uma fase da vida na qual as pessoas podem ter vários posicionamentos e diferentes maneiras de lidar com ela, falar sobre esta etapa para alguns pode ser considerado um Tabu pois muitos fogem desta etapa pois com o avanço da idade, o corpo também envelhece e tende a surgir especificidades desta fase, em detrimento a isto podemos imaginar a velhice como uma concretização, fase de tranquilidade que possa usufruir daquilo que foi feito durante os anos anteriores, esta tranquilidade pode ser ligada à aposentadoria, a construção de uma família, a consolidação de uma carreira, a realização de muitos sonhos, enfim são muitas as possibilidades de ver a vida. É fundamental que vejamos o que alguns autores falam sobre a velhice.

Para tanto, escolhemos a obra *A arte de saber envelhecer* do filósofo Cícero. Marco Túlio Cícero (106 – 43 a.C.) foi um advogado, político, escritor, orador e filósofo romano. Ele traz importantes reflexões e aspectos da velhice que permanecem atuais. Ele compreende que chegar à velhice é algo que se deve planejar, é bom estar nesta etapa e sentir-se satisfeito com aquilo que fez enquanto era jovem. Não é saudável viver a velhice como algo ruim, composto somente de malefícios. Em nosso dia a dia está sendo construído o que provavelmente seremos e o que teremos com o passar dos anos. A cada dia que passa nossa idade vai avançando, sem percebermos estamos envelhecendo e é fundamental que se viva bem, independente de quantos anos de vida já se tenha.

é preciso resistir à velhice e combater seus inconvenientes à força de cuidados; é preciso lutar contra ela como se luta contra a doença; conservar a saúde, praticar exercícios apropriados, comer e beber para recompor as forças sem arruiná-las. (CÍCERO,1997, p.13).

O “resistir à velhice” e o “lutar contra ela” traz consigo algo que é inevitável a menos que não queira chegar a ela é preciso interpretar o que esse filósofo nos traz, a luta que ele diz é no sentido de buscar ter bons hábitos, cuidando da velhice como cuidamos da saúde ao se alimentar bem, se exercitar, dormir bem, entre outros hábitos. Já o resistir é não permitir que se deixe levar pelas fragilidades que ela pode ocasionar.

Há uma música de Adoniram Barbosa que diz que “saber envelhecer é uma arte”, uma possível maneira de interpretar o que ele está nos querendo dizer é que assim como obras de arte possui características, esforço e dedicação do artista, assim é também envelhecer para nós humanos, depende muito do que fazemos e não só do que está ao nosso exterior.

“Quando alguém lhe chamar de velho

Não de bola, não es quente a cachola

Quando alguém

Lhe chamar de velho

Sorria cantando assim

Sou velho e sou feliz

Mas velho é quem me diz”. Adoniran Barbosa. Envelhecer é uma arte. EMI Music Brasil. 2001.

Cícero defende que alguém com 60 anos ou mais não deve deixar de fazer aquilo que se quer, de ser feliz e caso alguém lhe chame de velho não se irrite ou preocupe, saiba lidar com isto e é bom salientar que esta é uma etapa da vida onde viver com leveza e feliz pode proporcionar que sejam bons anos vividos.

Os idosos podem continuar com sua vida ativa, realizando desejos, enfrentando obstáculos. Assim como os jovens há diferentes perfis de idosos, há quem goste de praticar as atividades físicas diariamente, há os sedentários, os que não cuidam muito da saúde, há os aventureiros, os caseiros, enfim são diversos modos de vida. Não é somente a prática de atividade física que é capaz de proporcionar uma boa vida afinal, em alguns casos, “não são nem a força, nem a agilidade física, nem a rapidez que autorizam as grandes façanhas: são outras qualidades como a sabedoria, a clarividência, o discernimento” (CÍCERO,1997, p.9).

A sabedoria proporciona que saiba viver como verdadeiramente quer e não como terceiros escolhem. A alegria pode ser uma escolha diária, não que ela seja possível todos os dias, mas, somente em busca-la já é possível que se torne algo do cotidiano.

Cícero traz ainda que “não basta estar atento ao corpo; é preciso ainda mais ocupar-se do espírito e da alma.” (CÍCERO,1997, p.13), os cuidados não são somente com o físico, são também com o psicológico, com a alma. Um dos problemas da velhice, para alguns, é a solidão com que muitos têm que lidar, ainda mais quando já bem idoso este perde ente queridos e até mesmo amigos da mesma idade. Esta solidão pode gerar tristeza e insatisfação e até ser fator associado a doenças como a depressão.

A morte, como já foi dito anteriormente, é outro fator que nem todas as pessoas sabem lidar e quanto mais próxima mais temida ela é por muitos. Não necessariamente, é só a pessoa idosa que falece, mas, certamente sabe-se que isto virá a ocorrer e quanto mais anos vivemos, mais nos aproximamos dela. Lidar com isto é complicado em alguns casos, pois não é somente lidar com a sua própria morte, mas sim com a de pessoas ao seu redor. A falta que alguém pode trazer é algo que pode impactar em diversas maneiras na vida do ser humano.

A vida é composta por etapas, nascemos bebê, nos tornamos crianças, adolescentes,

adultos e idosos. Estas etapas devem ser vividas de maneira que se fique satisfeito com as ações realizadas, “a simples consciência de ter vivido sabiamente, associada à lembrança de seus próprios benefícios, é uma sensação das mais agradáveis” (CÍCERO,1997, p.7).

A satisfação em lembrar os anos percorridos, das ações realizadas e estar bem em ter desenvolvido suas metas, que foi feliz durante o processo e de pensar no passado sem culpas é desejo de muitas pessoas.

No entanto, há situações em que ao chegar a velhice, os indivíduos se questionam: O que devo fazer agora? Já conquistei meus sonhos. Isso pode proporcionar que a vida fique sem graça, “perdemos o apetite de viver quando nossas paixões são saciadas” (CÍCERO,1997, p.23). Sonhos mudam, alguns se concretizam, outros não, alguns são deixados de lado e há aqueles que persistem, os planejamos, executamos e é uma imensa alegria ter a satisfação de conseguir todos ou grande parte deles. Somos movidos por objetivos e a satisfação de realizá-los pode estar também ligada ao tédio de sentir que não há mais nada a fazer. Se a vida fosse uma peça teatral, para alguns, a velhice seria “a cena final dessa peça que constitui a existência” (CÍCERO,1997, p.25).

Ao longo da vida, o ser humano tende a se envolver com outros indivíduos, dividir a vida com outras pessoas é feito há muito tempo e é prioridade para muitos, podemos perceber isso quando as pessoas desenvolvem a amizade, um relacionamento amoroso, quando se tem um líder religioso ou até mesmo quando se frequenta locais com fluxos de pessoas como praças ou algo do tipo. Há locais que nem sequer um indivíduo conhece o outro que está lá, mas frequentar um local com mais pessoas pode fazer bem para o ser humano. Isto acontece porque a convivência, as trocas de relações faz com que alguns momentos se tornem mais especiais. CÍCERO(1997, p.33) nos traz que:

Que há de mais agradável que ter alguém a quem se ousa contar tudo como a si mesmo? De que seria feita a graça tão intensa de nossos sucessos, sem um ser para se alegrar com eles tanto quanto nós? E em relação a nossos reveses, seriam mais difíceis de suportar sem essa pessoa, para quem eles são ainda mais penosos que para nós mesmos.

Nesse trecho Cícero nos traz a reflexão não só de que é bom ter alguém para festejar conosco, mas para dividir as tristezas, que muitas das vezes é maior para quem está ao nosso lado, que não pode tomar nossas dores. Relacionado a isso outra autora, a Bronnie Ware, traz alguns exemplos em seu livro “Antes de Partir” escrito com base em seu dia a dia. Bronnie é enfermeira e durante anos esteve com pacientes à beira da morte, neste livro ela traz relatos de alguns de seus pacientes e um dos conselhos que recebeu de um deles é que “não perca

contato com os amigos que você mais valoriza, Bronnie. Aqueles que aceitam você como você é, e que a conhecem muito bem...Eles valem mais do que tudo no fim.” (WARE, 2012 p.108)

A amizade pode ser apoio em um momento difícil e ao mesmo tempo fazer parte dos momentos felizes, que podem ser compartilhados. É desejável que se cultive bons amigos então, pois em todas as fases de nossa vida eles são fundamentais. Em contrapartida CÍCERO (2012, p.36) traz que “nada é mais difícil apesar de tudo, dizia ele, que conservar intacta uma amizade até o último dia da vida”. Sendo assim uma amizade duradoura é algo incomum e especial. CÍCERO (2012, p.39) diz ainda que “retiram o sol do mundo, os que retiram a amizade da vida”.

Na vida assim como temos a amizade, temos outras relações que nos rodeia, são estas de pai e filho, entre conjugues e outros. Em ambas, as pessoas estão em busca de algo, do afeto, do amor “o humano é frágil e perecível, teremos sempre de buscar ao redor de nós pessoas que amaremos e por quem seremos amados: privada de afeição e de simpatia, a vida não tem qualquer alegria” (CÍCERO, 2012, p.52) e há aqueles que quando não tem esses sentimentos considera que a vida se torna triste.

Diante disso, é perceptível que a velhice está estreitamente ligada com o que se faz ainda quando é jovem e que está relacionada ao modo de vida que se tem. Pensando nisto não seria então bom que a planejássemos ainda na juventude? É inevitável não passar pela velhice a menos que se morra enquanto está jovem e ela é uma fase que também se pode ser feliz, realizar várias atividades e se sentir produtivo.

Há situações em que conhecemos os idosos como ranzinzas, mal-humorados e entre outras más qualidades. Dados apontam que daqui há alguns anos a população será grande parte de pessoas acima de 60 anos. Já pensou se todos ou maior parte carregar em si estas más qualidades? É bom que nos preparemos para quando estivermos na velhice e que a pensemos desde jovens.

Pensar no amanhã, na velhice, em como chegar nesta idade construindo o que pretendemos, são muitas questões a serem analisadas e muitas pessoas fazem esta reflexão.

Refletir não é só pensar no futuro, é analisar o agora, como se está vivendo, o que está realizando, o que há necessidade de mudanças, aperfeiçoações, em alguns casos pensar em quem está fazendo parte de nossas vidas e analisar se não há mudanças a serem feitas.

Bronnie Ware, autora do livro *Antes de Partir- Os cinco principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer*, traz em seu livro estes arrependimentos e dialoga sobre

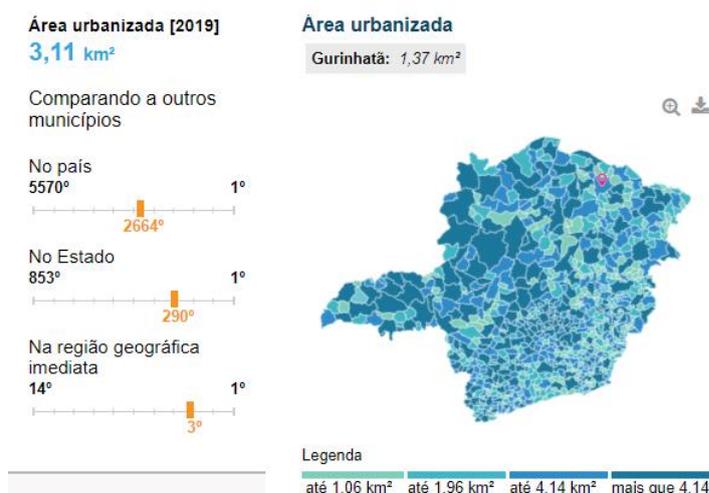
cada um deles. Bronnie foi enfermeira que trabalhou com cuidados paliativos de pacientes terminais e no decorrer dos seus anos de experiência, ela escreveu este livro com base em relatos de seus pacientes. Dentre os principais arrependimentos estão: 1. “Queria ter aproveitado a vida do meu jeito e não da forma que os outros queriam”; 2. “Queria não ter trabalhado tanto”; 3. “Queria ter falado mais sobre meus sentimentos”; 4. “Não queria ter perdido contato com meus amigos” e 5. “Queria ter me permitido ser feliz”.

Para esta pesquisa, torna-se particularmente importante o arrependimento sobre a perda das amizades e não se permitir ser feliz. Isso porque conforme a obra de Cícero já referida ao longo do capítulo, a felicidade e a amizade fazem parte do processo de envelhecimento saudável, entendido como sinônimo de vida feliz.

CAPÍTULO 2: A POPULAÇÃO DE RIO PARDO DE MINAS-MG

Rio Pardo de Minas é uma cidade de interior e sua população possui vínculo com o campo. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) a sua extensão territorial é de 3.117,675 km e há muitas comunidades rurais no município.

Gráfico 1: Gráfico da área urbanizada do município de Rio Pardo de Minas:



Fonte: IBGE cidades. Acesso em: 18/09/2023.

Como está no gráfico a área urbanizada do município corresponde a 3,11 km² de sua extensão, correspondendo uma unidade bem pequena comparada a extensão do município.

A população da cidade é distribuída 40,24% na zona urbana e 59,76% na zona rural. Destes 50,98 são homens e 49,02 são mulheres de acordo com o site Estados e Cidades.

A cidade por ter uma grande quantidade de comunidades rurais, sua população ser a maior parte deste espaço possui características ligados à ele, desde questões como economia à questões culturais. A cidade possui muitas festas tradicionais como o aniversário da cidade que acontece no mês de julho. São três dias de festa onde a prefeitura contrata cantores da região e alguns de fora para animar o evento.

Nas comunidades rurais é muito comum ter festas de santos padroeiros nas igrejas católicas, realizando um movimento que se chama a levantada de bandeiras, com momentos de oração, agradecimentos e rituais com danças como a catira, dança típica no sudeste do Brasil e fortemente presente neste município.

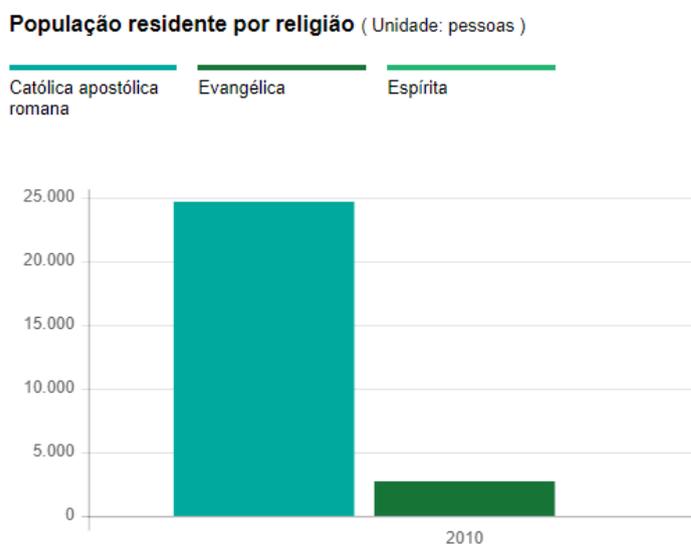
Foto 1: Bandeira de São Sebastião da festa tradicional de São Sebastião na comunidade de Boa Vista, Rio Pardo de Minas:



Fonte: (DIAS, Angêla R.2019, p.37)

Há também festas com barraquinhas de comidas típicas nas igrejas da zona urbana, contanto com shows católicos, apresentações de teatros e outros. Há muitas festividades relacionadas à igreja católica na região, pois esta predomina na região como podemos perceber no gráfico abaixo:

Gráfico 2: População residente por religião do município de Rio Pardo de Minas no ano



Fonte: IBGE CIDAD/ES

No gráfico acima está a qualificação da quantidade das pessoas do município de Rio Pardo de Minas que se considerada católica ou evangélica. A predominância do catolicismo pode estar ligada com sua história. De acordo com o site do município sua “povoação teve sua

origem na mineração de ouro e diamantes praticada por portugueses, nas serras do atual distrito de Serra Nova” sabendo dos costumes portugueses e da sua força ligada a igreja católica desde a colonização do Brasil é possível que esta característica tenha sido provavelmente herdada destes.

Essas movimentações e festas movimentam o comércio na zona urbana, que se prepara deste ao vestuário e calçados até à questões alimentícias para receber os moradores da cidade e também pessoas dos municípios vizinhos.

Sobre a economia do município “em 2020, o salário médio mensal era de 1.5 salários mínimos” de acordo com o IBGE CIDADES, esta é movimentada pelo comércio local e fortemente pela agricultura familiar. O município possui um potencial muito grande para derivados da mandioca como o povelho.

Várias comunidades rurais desenvolve esta atividade, o saber de produzir é herdado entre os familiares e vem sendo passado durante gerações. O povelho é fonte de renda e também de produções culturais. Há por exemplo na região a Festa da Mandioca que traz muitas pessoas para o festejo e valorização desta cultura local.

Foto 2 e 3: Festa da Mandioca no município de Rio Pardo de Minas-Minas Gerais:



Fonte: (Dias, Lucas R. 2019, p. 37)

Além da mandioca, há também a cana de açúcar que também através da agricultura familiar produz produtos como a rapadura, o melão e a cachaça, que é exportada para muitos municípios vizinhos. Abaixo está um relato sobre a produção da mesma na comunidade de Santana I.

A produção da cachaça, referência da comunidade, guarda consigo histórias de enfrentamentos e superações, pois houve tempos em que as dificuldades que hoje se

mostram mais empalidecidas impediam radicalmente a realização do trabalho, como a precária situação financeira que se traduzia na escassez de mão de obra, instrumentos e também a falta de sementes e de terras. Hoje, ainda falta terra para alguns, outros ainda não possuem condições de desenvolver todo processo de fabricação, pois possuem apenas a matéria prima e não os maquinários necessários. Contudo, contrastando com o modelo capitalista competitivo de mercado, dentro da comunidade acontece uma produção em conjunto. Aquele que possui os dispositivos materiais e lhe falta a matéria prima, ou o inverso, entra em acordo com o possuidor deste último, fabrica a cachaça e o lucro é dividido como reza o contrato. (MELO,Fernanda, 2019,p.3)

Foto 4: Mulheres na plantação de cana na comunidade Santana I:



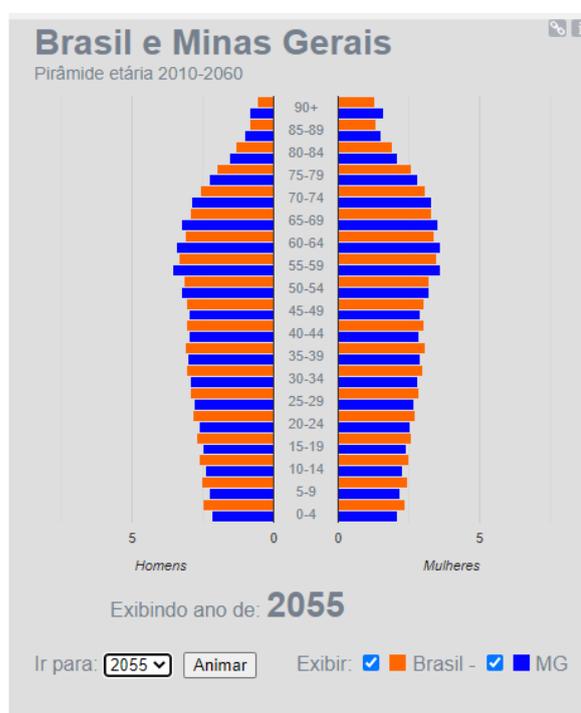
Fonte: (MELO, Fernanda. 2019.p.35)

O município registrou no censo do IBGE em 2010 uma população de vinte e nove mil e noventa e nove pessoas, destes oito mil, trezentos e setenta e três são jovens e dois mil, setecentos e noventa e sete são idosos. É provável que esta situação se inverta há alguns anos e que tenhamos futuramente uma população com grande número de idosos e com menor número de jovens.

Na população brasileira como um todo, temos no ano de 2010, segundo o IBGE, cinquenta e um milhões, trezentos e trinta e oito mil e duzentos e cinquenta e três (51.338.253) jovens e vinte milhões, quinhentos e oitenta e nove mil e seiscentos e sessenta e

nove (20.589.669) pessoas são idosos, há então um número muito maior de jovens do que de idosos em ambas as situações, tanto no município de Rio Pardo de Minas quanto em todo o território brasileiro. Levando em consideração o ano de 2010, tem-se que teremos no ano de 2055 uma população composta duas ou mais vezes maior de pessoas mais velhas, comparado a que temos hoje em dia. O gráfico abaixo apresenta uma projeção de como provavelmente estará a pirâmide etária em 2055 no estado de Minas Gerais e é possível que a da cidade de Rio Pardo de Minas seja parecido.

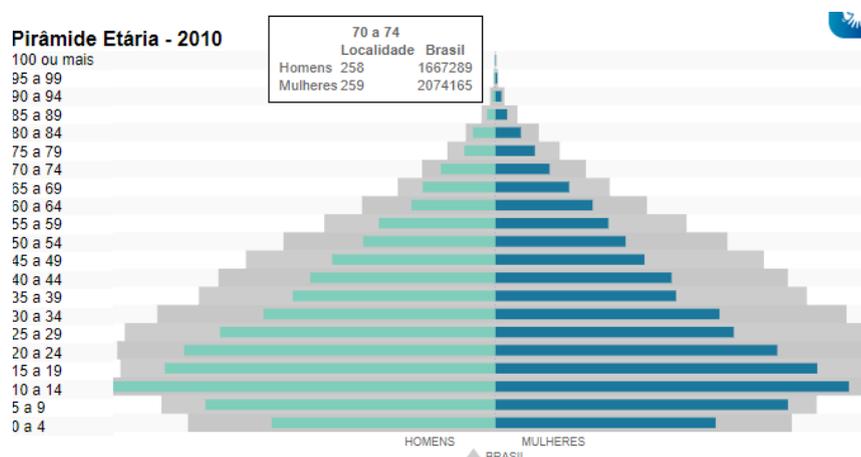
Gráfico 3: Pirâmide etária Brasil e Minas Gerais, projeção do ano de 2055:



Fonte: IBGE < <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>>

Na cidade de Rio Pardo, o número de idosos será provavelmente bem maior que o atual, pois o número de jovens é aproximadamente três vezes maior que o de idosos. Imaginando desta maneira, é perceptível que é bom que se pense em tal assunto, pois estamos bem próximos desta realidade.

Gráfico 4: Pirâmide etária da população idosa, de 70 a 74 anos, da cidade de Rio Pardo de Minas:



Fonte: IBGE <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/rio-pardo-de-minas/panorama>>

Esta pirâmide faz parte de um conjunto de dados sobre a faixa etária da população de Rio Pardo de Minas, ela é um dado do IBGE, traz números em seu desenho, estes são a quantidade de homens e mulheres, sendo do lado direito a representação das mulheres e do lado esquerdo dos homens. Seus números não são apenas os do município, mas traz também dados do país. No site tem esta e todas as outras pirâmides das outras faixas etárias. A que aqui está sendo exposta, traz os números de homens e mulheres com idade entre 70 e 74 anos, do município de Rio Pardo e também do país.

Ao analisarmos a Pirâmide Etária deste município, podemos perceber que em toda a faixa etária de idosos, ou seja, acima de 60 anos, há mais mulheres que homens em todas as idades.

Estes valores seguem o mesmo formato no cenário nacional, em todas as faixas etárias. Uma das possíveis explicações para que exista um número representativo de mulheres e que ainda abordaremos posteriormente, é o cuidado com a saúde que pode ser mais comum entre o sexo feminino.

Ainda observando estes dados, até mesmo no aspecto visual está perceptível a diferença na quantidade de jovens para idosos, o gráfico fica com um formato de pirâmide onde a base que é maior está composta das pessoas que possuem menos idade.

Outra questão a se pensar a respeito do rápido envelhecimento populacional no Brasil é que:

Atualmente, cerca de 80% da população brasileira vive em centros urbanos. A rápida urbanização da população altera de modo intenso as estruturas trabalhistas, o que gera maior custo de vida, maiores jornadas de trabalho e, principalmente, maior incorporação da mulher como força produtiva. Estes fatos tornam os familiares menos disponíveis para cuidar dos idosos mais dependentes. (NASRI, 2008, p.5).

Um grande número de idosos precisa de seus familiares para ajuda em algumas ações, afinal, geralmente a velhice não é uma etapa onde as pessoas estão com muita força, conseguem trabalhar ou até mesmo resolver tarefas simples em casa. Alguns fatores tornam estes familiares menos disponíveis para os cuidados com seus idosos, o que levam há algumas famílias contratarem alguém para auxiliar seu idoso ou coloca-o em alguma instituição de cuidados como o asilo.

Devemos lembrar também que “a expectativa de vida média dos brasileiros aumentou em quase 25 anos, nos últimos 50 anos, sem que tenhamos observado melhoras significativas nas condições de vida e de saúde da população” (NASRI,2008,p.s5). Nesse sentido, o número crescente de idosos levará a um colapso caso não se planeje e implante medidas de atender essa demanda e poderá deixar inúmeros idosos sem o atendimento correto caso precise, afinal será muita demanda pois, “envelhecer para a maioria, é conviver com uma ou mais doenças crônicas” (NASRI,2008,p.s6). Porém devemos lembrar que saúde há medidas preventivas, estes sujeitos podem realizar ainda durante a juventude uma alimentação saudável, exercícios físicos, terapia etc.

Deve-se buscar uma vida saudável enquanto jovens para que quando estes se tornem idosos não sejam uma população doente e insatisfeita, “quando o Brasil terá cerca de 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos; seremos a sexta maior população de idosos no mundo” (NASRI, 2008, p.s6) , caso isto venha a acontecer imagine o que acontecerá se sendo a sexta maior população de idosos do mundo, carreguemos muitos malefícios que são percebidos mais frequentemente na velhice, como é o caso das doenças.

De acordo com o artigo supracitado “O envelhecimento populacional no Brasil”, no futuro teremos uma população com um número maior de idosos e em detrimento de jovens, pois o declínio da fecundidade tem crescido e isso tem contribuído para esta situação.

Quando consideramos essa informação, devemos lembrar que não é um problema que as pessoas tenham diminuído o número de filhos e também que as pessoas estejam vivendo mais e alcançado a velhice. Entretanto, estas mudanças no perfil etário da população afetam a estrutura do país e traz algumas consequências, visto que temos sistemas e políticas que deveriam ser modificadas para suprir as necessidades dessas pessoas.

De acordo com Nasri (2008, p. 5) , devemos lembrar que “a população idosa será, de

modo eminente, feminina.” Este dado pode haver muitas explicações, uma delas é que “os homens procuram menos os serviços de saúde do que as mulheres” (GOMES et al.,2007,p. 568) esta baixa procura pode os levar a ter mais problemas de saúde e virem a falecer mais homens. Um dos motivos que os homens vão menos ao médico porque “a procura por serviços de saúde se encontra intimamente relacionada ao que se entende por ser homem” (GOMES et al.,2007,p.568) isto porque há opiniões de que “as diferenças de papéis por gênero presentes no imaginário social, entendendo os cuidados como próprios do âmbito feminino” (GOMES et al.,2007,p.569).

Nesse contexto, cuidar da saúde em alguns locais é colocado como algo feminino e há muitos homens por machismo ou por imposições da sociedade se deixa, levar por opiniões e deixam a saúde de lado. Este é dos principais fatores que o homem não procura cuidar de sua saúde.

Percebe-se, então, que mais assuntos sobre bem estar, estilos de vida e impactos que certas ferramentas, como a internet, pode trazer para seres humanos vêm sendo estudados, é importante que tais pesquisas sejam feitas e que elas dialoguem umas com as outras de forma que os resultados obtidos proporcionem repostas e apontem soluções para situações que vem ocorrendo, tanto com os jovens quanto com os idosos.

O processo de envelhecimento atualmente é uma temática que deve ser estudada, afinal já há pesquisas e até mesmo dados do IBGE- que mostram que daqui há alguns anos a população de idosos será muito maior que a população de jovens, o que pode não só mudar o perfil de nosso país que terá provavelmente rostos mais franzidos, mas também impactará algumas políticas do país como o Sistema Único de Saúde – SUS , a previdência socail, entre outros.Na cidade de Rio Pardo de Minas não há asilos, há alguns recantos privados que acolhem idosos. Há algumas famílias que cuidam de seus idosos na região ou pagam para que pessoas morem como eles. Diante dos dados apresentados anteriormente, é possível que a demanda por lugares de apoio a estas pessoas aumente e seria necessária uma observação por parte dos governantes da cidade para que já se pense nesta questão.

Com relação ao SUS, o envelhecimento populacional trará uma demanda maior de atendimentos e de medicamentos, levando em consideração que idosos tendem a ter mais problemas de saúde devido ao envelhecimento dos órgãos. Então, caso não se pense nisto pode haver mais demandas do que a oferta e ocasionar uma superlotação no sistema. Há a necessidade de:

Planejamento e gestão de políticas públicas, em particular as políticas sociais. Frente às mudanças, há a necessidade de estruturação de serviços e de programas de saúde

que possam responder às demandas emergentes do novo perfil epidemiológico do país. Os idosos utilizam os serviços hospitalares de maneira mais intensiva que os demais grupos etários, envolvendo maiores custos, implicando tratamento de duração mais prolongada e de recuperação mais lenta e complicada. (MENDES et al, 2012, p.3)

Nesse possível cenário, levando em consideração que teremos um grande número de idosos nos próximos anos, imagine se grande parte destes estiverem insatisfeitos? Para que isso não aconteça, é bom que se pense e planeje a velhice antes que ela chegue. Esse é um dos intuitos da pesquisa. Além de produzir informações sobre como e se os jovens da cidade de Rio Pardo de Minas cidade têm pensado no seu processo de envelhecimento e na sua velhice, ela pode também contribuir para promover o pensamento crítico daqueles que tenham acesso a seus resultados e que estes sejam instigados a pensar sobre o assunto. Estes poderão evitar que as pessoas cheguem à velhice e se sintam infelizes ou insatisfeitas com o que construíram, ressaltando que para se ter uma velhice saudável e com boa qualidade de vida faz-se necessário pensar nela ainda na juventude.

E para que nossa pesquisa, que também trabalha com questões sobre a saúde é bom destacar que no município, assim como no cenário nacional está passando por um processo de envelhecimento da população, hoje contando com um grande número de jovens e que daqui há alguns anos será a população idosa do município, como foi relatado há algumas problemas que o país e também este município pode enfrentar por conta disso.

Acesso à saúde, previdência social, cuidados adequados para esses idosos e até mesmo com quem irá zelar por estes, que tendem a precisar mais da ajuda de familiares quando chegam na terceira idade.

Um dos primeiros problemas já existentes no município é a ausência de locais apropriados e públicos para estes idosos. Não há na cidade asilos ou casas de idosos gratuitos. Há somente uma instituição privada onde idosos ficam e suas famílias arcam com os custos.

Com o aumento do número de idosos a procura por locais como este tendem a aumentar levando em consideração que com as mudanças no cenário da família brasileira, com as mulheres cada dia mais trabalhando fora, pessoas disponíveis para cuidar dos idosos da família pode ter diminuído.

Na cidade de Rio Pardo há outra característica da população a se pensar, a população está maioria no campo, pessoas que trabalham na roça, os lavradores rurais se aposentam mais cedo pois o trabalho em algumas situações é bem pesado e degrada as forças físicas.

O idoso sem autonomia é rapidamente excluído do trabalho, das funções de

aquisição de produção, manutenção e transmissão de conhecimentos. Sendo assim, não será difícil de prever que, nestas circunstâncias, ele tenda ao isolamento e ao isolar-se assuma cada vez mais uma situação de dependência. (MARTINS, 2016, p.1)

Devido a sua autonomia limitada, este deixa de trabalhar e esta situação pode como mencionado anteriormente isolar este idosos, isto é um processo que pode acontecer em ambos os espaços quanto no rural, como no urbano.

A dependência destes indivíduos pode ser de questões fisiológicas e também psicológicas. Estar aposentado pode possibilitar que o sujeito tenha mais tempo para fazer coisas que antes não eram possíveis como também deixar o indivíduo intediado, sem o que poder desempenhar.

A casa de idosos que existe no município está localizada na zona urbana, recebe idosos que moram na instituição e alguns vão somente o período do dia. A instituição apesar de ser mantida pelas famílias, faz algumas campanhas onde arrecada presentes em datas festivas como o natal.

Foto 5: Imagens de idosos na campanha de natal:



Fonte: Instagram da instituição.²

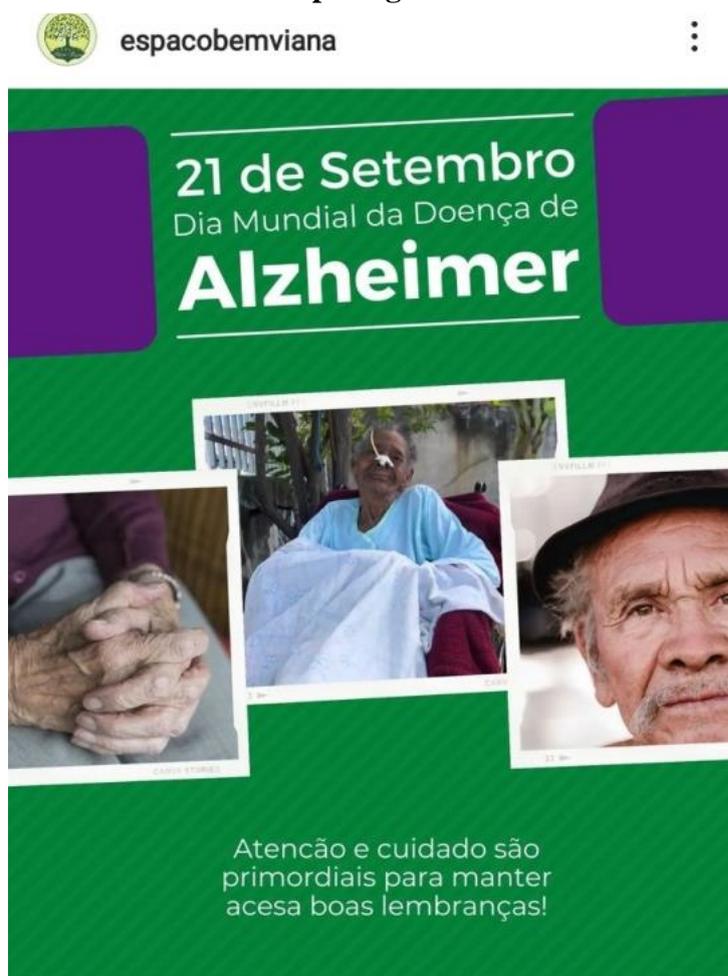
Nesta campanha, a instituição fez postagens de vários idosos escrito neste quadro que

² As imagens que são do instagram da instituição foram coletadas pela autora por meio de prints no aparelho celular.

cada um deles queria de natal, os pedidos são parecidos, roupas, sandálias, brinquedo, alguns pediram dinheiro, objetos como terço, entre outros.

A instituição faz frequentemente ações para arrecadar materiais ou quantias em dinheiro para ajudar na subsistência da mesma. Além de receber estes idosos, ela oferta também várias informações sobre a velhice em sua página no instagram, são postagens sobre necessidades básicas dos idosos, sobre doenças como o Alzheimer e outros informativos.

Foto 6: Banner da postagem sobre Alzheimer:



Fonte: Instagram da instituição.

O espaço trabalha com o cuidado psicológico de seus idosos, estes participam de eventos proporcionados para eles, realizam festas de aniversários e fazem festas em datas comemorativas como o São João.

Apesar de possuir este local ele não é capaz de receber todos os idosos da região e por estar na zona urbana, pessoas de zona rural pode ter menos acesso à ele caso precise. Estas informações trazem evidências de que pensar na velhice é fundamental e o quanto antes as

peessoas venham a exercitar este pensamento problemas futuros podem ser evitados.

CAPÍTULO 3: ENTREVISTA COM JOVENS DO MUNICÍPIO DE RIO PARDO DE MINAS-MG

As entrevistas foram realizadas com pessoas jovens que participam do círculo de relações da pesquisadora. Ao todo foram feitas três entrevistas semi-estruturadas entre os meses de janeiro e fevereiro de 2023 onde foram usados os verdadeiros nomes dos entrevistados.

A primeira entrevista foi com Maria, 25 anos e irmã da autora da pesquisa. Maria nasceu no município e morou na comunidade de Riacho de Areia até seus 17 anos. Logo após ela se mudou para a cidade de Montes Claros onde terminou o ensino médio e fez sua graduação. Essa entrevistada é graduada em História (Licenciatura) pela Unimontes. Após se formar em 2019, ela retornou para Rio Pardo de Minas, trabalhando como professora em uma escola na zona rural da região. Atualmente ela continua lecionando, porém em uma escola na cidade vizinha de Taiobeiras-MG.

A realização da entrevista foi em sua casa, na ocasião estava presente Maria e a pesquisadora, escolhemos o quarto da entrevistada para podermos realizá-la pois era um ambiente mais tranquilo e silencioso. A conversa foi gravada em aparelho celular, transcrita e analisada posteriormente.

A segunda entrevista foi com Lucas, ele é natural do município, tem 25 anos, morou até os 21 anos na comunidade Monte Alegre e recentemente se mudou para a comunidade de Baixa Grande, pois ele se casou. Sua esposa é desta comunidade e ele optou ir para lá. Lucas é professor, graduado em Licenciatura em Educação do Campo na área de Ciências Sociais e Humanidades, pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Atualmente ele leciona em duas escolas de zonas rurais distintas.

A entrevista com Lucas foi feita através do aplicativo de mensagem WhatsApp. As questões orientadoras foram mandadas para o mesmo e este as respondeu através de áudios. Após a finalização de todas as questões, a entrevista foi transcrita e sendo analisada no decorrer da pesquisa.

Por fim, a terceira entrevista foi feita com a Gisele, natural do município, tem 29 anos. Ela morou na comunidade Brejo Grande por um período e em algumas outras cidades, como Brasília, Janaúba, Belo Horizonte. Atualmente reside em Itaúna. Ela se mudou algumas vezes para trabalho e outras para estudar. Gisele é graduada em Pedagogia, porém ainda não exerceu a profissão. Recentemente fez um curso de Técnico em Enfermagem e diz estar

disposta a trabalhar nesta profissão.

Essa entrevista também foi realizada através do WhatsApp, as questões orientadoras lhe foram encaminhadas e estas foram respondidas através de mensagens de texto.

Duas das entrevistas foram feitas pelo WhatsApp pela dificuldade de um encontro presencial, Gisele, atualmente mora em outra cidade e Lucas mora em uma zona rural e seria mais trabalhoso fazer a entrevista pessoalmente.

Passemos, então, à análise das três entrevistas. Ao questionar os entrevistados como eles se imaginam daqui a 40 anos, Lucas me diz que: “Bom, espero minimamente ter condições de ter uma tranquilidade porque no Brasil que a gente vive tudo é incerto, então não quero que daqui 40 anos a gente esteja nessa mesma correria, essa tuburlência, imagino que o que eu queira é que esteja tudo mais tranquilo” Em conversas posteriores com o entrevistado ele me relatou que querer estar mais tranquilo está relacionado em ter mais tempo, ele é pai de um menino e, em alguns momentos na entrevista ele menciona a importância de aproveitar a família, tendo mais tempo ele poderia poder fazer isto com mais frequência.

Lucas é professor em duas escolas estaduais e possui uma quantidade de aulas que o faz ficar bastante tempo no ambiente escolar. Quando ele menciona que pretende não estar na mesma correria, ele diz estar disposto a trabalhar menos, ele comenta que quer que esteja tudo mais tranquilo.

Ter bons momentos com familiares pode ser fonte da produção de boas memórias. Lucas menciona em outros momentos que quer também estar estabilizado financeiramente, pois quer ter tempo e isto facilita ter tranquilidade para isso. Lucas traz um dos pontos positivos de ter dinheiro. Por muitos este pode ser visto como o que distancia as pessoas umas das outras e podemos perceber que ele também pode unir.

O dinheiro pode “comprar” tempo, algo que muitas pessoas desejam, mesmo este não sendo algo material. Quando uma dona de casa contrata uma empregada doméstica para fazer algumas tarefas da casa, ela está pagando alguém para ter tempo de exercer outras funções como cuidar dos filhos, marido e de si própria, também para poder estudar ou desenvolver alguma atividade física. Nesse sentido o dinheiro não está apenas sendo pago à alguém, ele está sendo responsável por proporcionar tempo àquela pessoa.

No decorrer das entrevistas apareceu uma questão recorrente e desafiadora da velhice, a saber, o lidar com a morte, seja pensamento na própria morte ou na de terceiros. As pessoas assim como os bens físicos que possuímos um dia deixam de existir e diferentemente de uma blusa ou sandália que podemos adquirir outras, pessoas são insubstituíveis quando se trata de

relações afetivas.

Quando pessoas que se amam deixam de viver, o sofrimento provavelmente chega, isto acontece e quando estamos frente a esta situação podemos ter vários comportamentos. Algumas pessoas sabem lidar com a morte de maneira pacífica, o que não quer dizer que estes não estejam sofrendo, mas que lidam de modo mais racional há em contrapartida aqueles que não sabem o que fazer que veem suas vidas sem rumo e sem perspectiva.

As pessoas sentem falta destes que se foram, queriam ter vivido mais ao lado destas, e frequentemente alguns arrependimentos aparecem nesta etapa.

Morrer ou deixar de existir fisicamente é uma etapa inerente a todos os seres vivos. Alguns acreditam que é uma morte apenas da matéria, outros que realmente é o fim de tudo são visões diferentes, mas que em ambos os casos podem trazer tristeza para aqueles que continuam vivendo.

Maria considera que um lado ruim da velhice é saber que se está cada dia mais próxima do fim, ela traz também que “com a velhice a gente também acaba perdendo mais pessoas né, pessoas da própria família também. É uma questão que eu acho mais complicada de lidar, e a gente vai vendo o tempo passando e infelizmente as pessoas vão indo né.”

É perceptível que esta dificuldade de lidar com a morte de pessoas que amamos pode ser algo impactante na vida das pessoas e muitas delas não sabem muito bem o que fazer quando estão diante destas situações. Após os 60 anos provavelmente muitos indivíduos já começam a raciocinar que o tempo deles neste mundo já pode ter passado da metade e é difícil de lidar porque muitos pensam na perda de pessoas próximas e há aqueles que já pensam em seu fim também. E estando prestes a partir, para muitas pessoas “a simples consciência de ter vivido sabiamente, associada à lembrança de seus próprios benefícios, é uma sensação das mais agradáveis” (CÍCERO, 1997, p.7).

Conforme explicitado no primeiro capítulo de nossa pesquisa, Cícero menciona em muitos momentos de seus escritos que chegar a velhice com sabedoria depende muito de como se vive até que ela chegue e assim como o autor, os entrevistados trazem em muitos momentos falas que dialogam com esta percepção. Lucas ressalta sobre esta tranquilidade que ele deseja que “Pode ser que seja, pode ser que não, vai depender também de como é que eu faça este processo daqui até lá e se eu chegar até lá, então eu imagino que tudo seja uma construção de como eu vou chegar até lá”. Ele ressalta a importância de suas ações para conseguir o que se almeja. Mostrando assim que realizar objetivos requer uma construção no dia a dia.

A realização de objetivos sendo feito em etapas necessita de um bom planejamento e também disciplina, aquilo que se faz repetidamente se torna um hábito, praticar bons hábitos podem levar o indivíduo a viver de maneira feliz e leve, em contrapartida maus hábitos também podem ser formados e quebrá-los é um desafio.

Ao questionar Lucas como ele acha que é planejar seu futuro ele traz que “é eu controlar meu tempo pra que eu viva bem, ter um dia de descanso na semana, sair pra jogar um futebol, conversar com os amigos, ir à casa de meus pais, então tudo isso é uma parte da construção de como eu vou chegar à velhice. E obviamete curtir muito a família né, eu gosto muito de olhar como é que meu filho está crescendo, participar de cada detalhe assim, pra que também eu possa construir uma memória afetiva e ter isso lá pra frente.”

Ao questionar o que Maria vê de bom e de ruim na velhice, ela me diz: “acho que a questão da velhice ela pode ser boa ou ruim, dependendo do quão você se prepara para ela, porque se, por exemplo, se você olhar seu hoje, tudo que você faz no seu hoje vai impactar no seu amanhã, se você não faz nada hoje pelo seu amanhã, então automaticamente a sua velhice vai ser ruim”.

Assim como Lucas, Maria traz a necessidade de se preparar para a velhice, ela considera que as ações realizadas hoje impactam o amanhã. Sendo assim, ela considera que a cada ação há uma consequência. Reforçar este posicionamento nos dá a possibilidade de pensar essa preparação para a velhice com outras atividades que são desenvolvidas no dia a dia como é o caso dos cuidados com a alimentação e a prática cotidiana de atividades físicas.

Nesse sentido, à velhice com saúde requer hábitos codianos desde a juventude. É importante lembrar novamente, que ações possuem consequências.

Em outros momentos, os entrevistados disseram: “É muito complicado entender este processo sem pensar como a gente chega lá, no caminho, no percurso.” LUCAS este percurso é composto pelo dia a dia, não estamos falando de apenas uma etapa, mas sim do que fazemos em nossa vida como um todo. Muitas pequenas ações que realizamos cotidianamente podem impactar em grandes coisas no futuro.

Quando trazemos aqui sobre a necessidade de planejar, devemos lembrar também que estes planos podem e, em alguns casos, devem ser feitos para curto prazo, a vida é finita e surpresas no meio dela podem vir a acontecer. Lucas traz que: “Ao mesmo tempo em que eu planejo meu futuro, eu também gosto de viver muito o presente, pra não cair naquela tentação de vou deixar tudo pra amanhã, mas e se o amanhã não acontecer né? Então eu planejo e ao mesmo tempo eu tento viver isso.” É fundamental que se viva o hoje. O presente pode vir a

não acontecer e caso não seja possível de realizar os planos que eram de longo prazo, ter vivido os dias como se desejava é algo que pode amenizar o impacto. Gisele também nos traz que: “Mesmo sabendo que o futuro é muito incerto, eu tenho que planeja-ló para não sofrer tanto com as irresponsabilidades do hoje.” E assim como os demais entrevistados, sua fala se assemelha à perspectiva do filósofo Cícero de que a velhice é algo que é fundamental que se planeje e que esta preparação aconteça ainda quando se está na juventude.

Ja tratando sobre juventude, é perceptível com os perfis dos entrevistados e com o que cada um deles diz, que há diferentes perspectivas da Juventude, assim como o autor Juarez Dayrell nos traz e se definir como jovem pode ir além dos critérios de idade. Quando Maria é questionada como ele se imagina daqui a 40 anos, ela menciona que estará ainda jovem, pois para ela esta definição está muito mais ligada com um modo de se sentir e não necessariamente com sua idade.

Sobre a percepção de felicidade, que é mencionada pelo autor Cícero, 1997 em seus escritos ele a menciona como algo que está intimamente ligado à sabedoria e à amizade. Ao questionar se ele é feliz hoje, Lucas me diz que “dentro daquilo que eu tenho a oportunidade de ser hoje, eu me considero uma pessoa feliz, porque eu tenho uma família, tenho um filho que é uma benção, uma esposa, consigo trabalhar, muita gente não consegue, consigo ter momentos de lazer também. Então, minha vida não é tão corrida ao ponto de me deixar viver pouco”.

A noção de felicidade pode ser entendida de maneira distinta às pessoas, estes possuem características próprias do que as faz feliz. Cada pessoa possui hobbies, ações, relacionamentos que os traz bem estar. Este entrevistado liga sua concepção de felicidade às outras pessoas como família, a conseguir desempenhar uma profissão, ao lazer e expressa que apesar de viver uma vida com muitas funções o que ele traz como ter uma vida corrida, não o faz deixar de ser feliz.

Já a entrevistada Maria diz:

Eu me considero uma pessoa muito feliz, eu acho que o essencial pra vida pra gente ser feliz é a gente ser grato e eu tenho muitas coisas pra ser grata. E eu sou feliz pelas pessoas que eu tenho ao meu redor, pelas escolhidas e por aquelas que não são escolhidas que já vieram na família, são pessoas muito importantes pra mim, são pessoas que eu escolhi e que eu vejo que fiz boas escolhas também, eu sou feliz pelo meu trabalho, por mais que tem momentos de dificuldade, tem momentos bons também, sou grata pela saúde, por tudo, então eu sou muito feliz.

A noção de felicidade para Maria está muito relacionada à gratidão por tudo aquilo que tem, como o trabalho e relacionamentos pessoais.

Gisele, quando questionada se ela é feliz, afirma porque “eu me permito e permito

quem fica e quem sai da minha vida, aprendi a encerrar ciclos e fazer novos, aprendi que pra ser feliz eu preciso ser leve e viver de bem comigo mesma sem querer agradar os outros.”

Lucas traz ainda quando pergunto o que há para ele de bom e o que há de ruim na velhice e ele diz que

De uma forma geral o ruim é pensar que o fim é mais próximo, que a gente não vai ter disposição para fazer tudo e ao mesmo tempo, eu acredito que a gente também pode entender esse momento como um momento de descanso, de curtir a família, de fazer aquilo que a gente não teve oportunidade de fazer durante a nossa vida né, então, eu acho meio complexo a gente resumir o que é ruim e o que é bom, mas imagino esses como alguns pontos.

Retomando os principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer, mencionados no primeiro capítulo do trabalho, a saber, “Queria ter me permitido ser feliz”, a entrevistada Gisele traz essa dimensão de se permitir, de desempenhar atividades para estar feliz e não para agradar as outras pessoas. Outro arrependimento mencionado é sobre não querer perder o contado com os amigos. Percebemos que esses arrependimentos estão presentes na resposta dos entrevistados ao falarem da convivência com terceiros estar ligada a felicidade e ao bem estar na velhice.

Ver a velhice com um olhar positivo e com possibilidades pode fazer com que as pessoas vivam de modo mais leve. Sobre isso Maria afirma: “eu acho a velhice positiva, porque assim eu vou te falar, se você chega lá, significa que você viveu toda sua história.” Esta etapa é por ela vista a partir da perspectiva de uma etapa de concretizações e aprendizados. Menciona sobre a construção de uma história.

Dividir a vida com outras pessoas é algo em que muitos fazem, não é somente com esposo, filhos ou amigos, vivemos rodeados de pessoas e quais delas continuarão ao nosso redor quando estivermos na terceira idade?

Quando pergunto para Gisele como ela se imagina daqui há 40 anos, ela me responde: “Me imagino uma coroa viajando pelo mundo e vivendo intensamente com menos sobrecarga e uma vida mais leve”. Já Maria diz que quer ter “um cantinho na roça, que eu fique envolvida lá com algumas coisas mas sempre estudando, tendo momentos de estudo, saindo para fazer minhas caminhadas, indo nos forrós das velhas.”

Ambas apresentam o interesse em estar bem e felizes, porem há aquela que diz querer ter um lugar dela, em um local com calma onde ela possa viver bem e a outra quer viajar, conhecer o mundo.

São diferentes vivências que possuem diferentes atividades que lhe causa bem estar. A velhice, diferentemente de como a podemos definir igualmente para aqueles que

possuem mais de sessenta anos, é composta de sensações e vivências distintas.

Viver 60 anos ou mais, é trazer muita bagagem de momentos para estas pessoas. E diferentemente do que algumas pessoas pensam ela pode ainda ser composta de muitos prazeres.

Percebe-se então que para ambos os entrevistados a felicidade está ligada a outras pessoas, sejam elas familiares ou amigos. Essa percepção condiz com a perspectiva filosófica de Cícero, 1997 que em vários momentos menciona sobre a importância de ter pessoas que amamos e que expressam amor por nós em nosso dia a dia. Um dos fatores que podem contribuir para a sensação de felicidade é ter bons relacionamentos, sejam eles conjugais, familiar, profissionais ou outros.

Outro aspecto presente na fala dos entrevistados é a prática de hábitos saudáveis desde a juventude, uma alimentação saudável, a prática de exercícios físicos e da saúde como todo.

Ao tratar desta questão de saúde, devemos lembrar que minha intenção não é dizer que quem cuida sua saúde hoje, será um idoso saudável e aquele que não cuida terá problemas de saúde. É válido ressaltar que coisas imprevisíveis acontecem. Ao falar sobre saúde Maria traz seu ponto de vista de que “essa questão de saúde, por mais que a gente tenha que se planejar hoje, se cuidar hoje pensando no amanhã, quanto mais velho a gente vai ficando, mais problemas de saúde a gente tem e é uma questão para se preocupar.” Mesmo cuidando da saúde, podemos ficar doentes. Na velhice não é somente nossa aparência que envelhece, mas, nosso corpo como todo pode se modificar e, com o passar dos anos, doenças podem surgir. Deve-se pensar nesta questão e já propor alternativas para a solução, caso aconteça. Um plano de saúde talvez seja uma medida antecipada que pode ser um benefício em uma situação como esta, pensar em quem pode estar conosco caso venha a acontecer e se o sistema de saúde que me é ofertado poderá me auxiliar caso eu precise.

Maria é uma jovem que tem uma preocupação com sua saúde e, ao questioná-la de como ela se imagina na velhice, ela diz que se vê “com saúde, pelo menos o que eu puder plantar hoje pra lá eu receber, então sem diabetes, sem colesterol, (risadas) com a circulação boa, com o psicológico bom também”. Ela nos traz também que com

A questão de saúde eu sou muito preocupada, então se eu tenho a oportunidade de fazer um exame, eu tô sempre fazendo... Eu gosto de doce e vou viver comendo doce, então eu faço assim se eu tô numa fase comendo doce demais, então eu vou dar uma controlada. Se eu tô tomando café demais então eu vou dar uma controlada. Aí eu estou muito tempo parada então eu vou fazer uma caminhada. Se eu passei um fim de semana comendo muita besteira eu paro e fico um tempo sem comer. Então tudo que eu puder, com alimentação, dormindo melhor, exercício físico. Eu sempre vou atrás disso e questão mental tipo assim, é tudo aquilo que eu vejo que eu estou com uma dificuldade naquela fase. Porque assim a vida da gente... a gente nunca

encontra um momento perfeito né, a gente nunca tá numa fase perfeita ou vive de maneira perfeita, mas toda vez que tem alguma coisa me encomodando eu tento trabalhar naquilo.

Fortalecendo aquilo que já havíamos mencionado no primeiro capítulo, as mulheres tendem em ser mais preocupadas com a saúde. A entrevistada traz que ela está sempre fazendo um exame e tentando controlar algumas ações de seu dia a dia, como com o que ela se alimenta, mantendo um sono de qualidade entre outros.

Os cuidados com o corpo, tanto com questões físicas que podem ou não ser por questões de aparência podem ser exercidos, muitas outras esferas de nossa vida como a vida profissional, vida afetiva, estudos e outros podem estar relacionados como nosso corpo está.

É bom salientar que ela traz ainda outro fator relacionado a isso que é o bem estar psicológico, os cuidados não devem ser apenas com o físico, mas também com o mental. A mente de uma pessoa pode impactar suas ações e escolhas. A entrevistada, inclusive, diz que, para cuidar de sua saúde mental, ela procura fazer com que:

Tudo aquilo que eu vejo que eu estou com uma dificuldade, naquela fase, porque assim a vida da gente a gente nunca encontra um momento perfeito né, a gente nunca está numa fase perfeita ou vive de maneira perfeita, mas toda vez que tem alguma coisa me encomodando eu tento trabalhar naquilo, tipo assim, nessa fase aqui estou muito ansiosa então o que eu posso fazer pra diminuir meu ritmo, igual nos últimos anos eu parei pra pensar que meu foco sempre foi muito trabalho e trabalho e eu tipo... é até hoje, se eu deixar eu fico sentada sempre resolvendo coisa de escola, resolvendo coisa de aula e tal e hoje eu tento me organizar. Não! Pera aí vou tirar um horário aqui, o mundo não vai acabar se eu deixar de fazer isso não. Vou fazer minha caminhada, vou fazer minha comida. (MARIA)

Ela diz então que faz uma reflexão, tenta descobrir suas dificuldades e pensa em ações que podem solucioná-las ou ao menos diminuir, ela diz ainda neste trecho que seu foco sempre foi muito no trabalho e isto pode sobregarregar o psicológico de qualquer jovem.

Maria relata a necessidade de recolocar em ordem suas prioridades e definir o que pode ser feito em cada dia e quando ela menciona isto traz exemplos de atividades simples de seu dia a dia como preparar sua própria comida, fazer uma atividade física como a caminhada. Estas são ações, muitas das vezes, podem até ser desempenhadas em pouco tempo, mas deixadas de lado pelas pessoas.

Outro fator que esta entrevistada menciona é que as pessoas sofrem atualmente com questões psicológicas. Ansiedade, depressão, síndrome do pânico, são doenças que assim como as outras podem ser prevenidas e amenizadas com medicação, mas também com bons hábitos.

E um ponto fundamental de se pensar quando se planeja ou não a velhice é o bem estar

psicológico, Gisele nos diz que é fundamental trabalhar primeiro com meu psicológico, e saber que minha vida depende de eu estar bem comigo mesma para ser feliz. Ela liga a noção de felicidade com estabilidade emocional.

Assim como sobre a concepção de felicidade, nesta questão de cuidados com a saúde física e psicológica, os entrevistados trazem pontos de vista que reforçam o que o filósofo Cícero traz: que cuidar da saúde é fundamental. Ele até menciona que deve-se resistir à velhice ou lutar contra ela, buscando que nosso corpo envelheça bem, que não perca a força física necessária para viver e fala também do bem estar do espírito e da alma que é sobre esse bem estar cognitivo, com questões que são mais que do corpo físico.

Atualmente, as pessoas têm se sobrecarregado com algumas funções e deteriorando sua saúde física e emocional, isto pode estar sendo feito simplesmente com hábitos que envolvem alimentação ou sono e também com o excesso de funções.

Quando tocamos na questão de exercer muitas funções e a falta de tempo que em muitos casos isto ocasiona, devemos lembrar que esta sobrecarga de funções pode trazer malefícios aos jovens. Uma questão que pode gerar sobrecarga é o excesso de trabalho.

Ao tentar entrar mais na questão do trabalho questiono Maria se ela pretende parar de trabalhar quando se aposentar e ela me diz que não e afirma:

Hoje eu sou professora e eu acho que lá (na velhice) não vai ser mais assim, mas algum trabalho eu pretendo ter, ou alguma coisa em casa mesmo, cuidando da casa, talvez arrumar uma roça, morar em uma roça e ficar lá envolvida com bichos assim, mas eu não penso em parar totalmente não, de jeito algum (risadas).

Mesmo não pretendendo continuar em sua profissão ela diz que não quer parar. O trabalho não é somente um meio de se ter uma renda, para muitos é algo de extrema importância, faz se sentir útil e quando se acostuma a desenvolvê-lo para muitos deixar de trabalhar não é uma opção mesmo quando se tem essa possibilidade.

Ela, em suas falas, parece gostar de executar um trabalho e menciona que mesmo quando se aposentar de seu emprego ela pretende continuar realizando trabalhos sejam eles profissionais ou domésticos.

Maria menciona trabalho e emprego de modo frequente na entrevista e ambos tomam bastante tempo do dia a dia de muitas pessoas. No Brasil, as pessoas que trabalham com CLT (Consolidação das Leis do Trabalho), têm uma definição de quanto tempo pode-se trabalhar. A carga horária de 8 horas por dia quando cumprida corretamente, dá espaço para que sobre horas do dia que a pessoa possa fazer o que quiser. A gestão deste tempo ócio deve ser feito de maneira inteligente para que não sobrecarregue o corpo e mente deste trabalhador e que o

proporcione ter um tempo ocioso, porque atualmente há as pessoas que assim como o Lucas trabalham em dois locais, no caso dele duas escolas, e há pessoas que exercem duas funções, podem ser professores e confeitiro nas horas vagas ou ainda ter a dupla jornada, trabalhar fora e ainda trabalhar em casa.

Uma mulher que é professora na rede estadual de educação de Minas Gerais trabalha 24 horas semanais, uma tarefa que é muito comum da cidade de Rio Pardo de Minas são professores que trabalham em dois cargos, ou seja, trabalham em alguns casos 48 horas semanais. Considerando a carga horária de 24 horas, esta professora trabalha este período fora de casa e quando chega em sua casa, grande parte pode ir ainda para a segunda jornada que é o cuidado com casa e familiares. O tempo ócio para muitas delas não é sequer a sua segunda prioridade, ficam perdidas nesta lista.

Maria traz justamente que uma de suas preocupações “é mais essa questão de não ter o tempo ocioso” aquele onde não se está trabalhando, um momento de lazer, que pode ser fundamental para o bem estar psicológico. Na expectativa de tentar ser produtivo o tempo todo, de ter atividades que tomam conta do seu tempo no dia a dia, muitas pessoas se esquecem de tirar um tempo para realmente fazer aquilo em que gostam ou simplesmente não fazer nada.

Maria traz ainda que “nos últimos anos eu parei pra pensar que meu foco sempre foi muito trabalho e trabalho e eu tipo... é até hoje, se eu deixar eu fico sentada sempre resolvendo coisa de escola” A preocupação com o trabalho está no pensamento de ambos, estes são muito jovens possuem apenas 25 anos e já se percebe que esta preocupação não é algo recente, Maria traz que ela tem pensado isto nos últimos anos então não é um pensamento que surgiu recentemente. Esta cobrança em questão de trabalho pode vir para muitos jovens muito cedo e o problema não é trabalhar, mas os impactos que isto pode trazer. A sobrecarga física e também psicológica, esta preocupação pode afetar como estas pessoas tem vivido. Em alguns casos o desejo em conquistar tantos objetivos tem feito com que jovens e adultos trabalhem, estudem ou desenvolvam os dois ao mesmo tempo, sobrecarregando essas pessoas e estas podem chegar a sua fase final da vida e se questionar se esta sobrecarga valeu a pena.

Ambos os entrevistados trazem muito do que eles têm feito em suas vidas, eles possuem sonhos, são jovens que se preocupam bastante com o trabalho e que apesar de apresentarem algumas insatisfações mostram viverem muitos momentos felizes. Trazem muitas ações que realizam e que consideram que irá impactar em sua velhice.

Pergunto ao entrevistado se ele tem vivido da maneira como ele quer e ele me diz que “na medida do possível sim, mas acho que daria pra melhorar, porque ainda não tenho uma estabilidade no mercado de trabalho, porque eu trabalho como professor, mas não efetivo, então é uma das coisas que eu tenho vontade é ter uma estabilidade maior e a partir disso alcançar estas questões de viver de uma maneira mais tranquila e tudo mais.” (Lucas).

É perceptível que em questão de como estes interpretam a velhice, o que para eles é necessário para chegar nela de modo saudável, que é bom que a planeje e mais questões sobre o processo de envelhecimento, os entrevistados compartilham dos mesmos ideais com o autor Cícero e que em algumas esferas eles tem conseguido desempenhar bem, entretanto há muitas mudanças, vistas pelos próprios entrevistados que ainda podem ser feitas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final dessa pesquisa compreendemos de que modo as reflexões sobre a velhice, a partir do filósofo Cícero e a discussão sobre juventude nos escritos de Juarez Dayrell se relacionam com a percepção de três jovens do município de Rio Pardo de Minas/MG.

Compreendemos, também, alguns aspectos culturais, econômicos, religiosos, territoriais e sociais da região, articulados à exposição de fotografias, dados do IBGE e sobre a inexistência de locais públicos para receber idosos. Essas considerações realizadas no segundo capítulo nos fez pensar sobre os impactos do envelhecimento na população do município.

E, para finalizar, as análises das entrevistas realizadas nos fez ter conhecimento de que os entrevistados, distintamente do que pensava no início da pesquisa, também possuem preocupação com a sua velhice. Nesse sentido, posso afirmar que alguns jovens do município de Rio Pardo de Minas/MG se preocupam com seu processo de envelhecimento e desde a juventude buscam ter hábitos saudáveis que impactam na velhice. Dentre esses hábitos destacamos aqueles já presentes bibliografia pesquisada tais como: prática de atividade física, alimentação balanceada, cultivo de relacionamentos com amigos e familiares e cuidado com aspectos emocionais/psicológicos.

Desenvolver essa pesquisa me deu a oportunidade de conhecer mais sobre minha realidade e sobre questões relacionadas ao processo de envelhecimento.

REFERÊNCIAS

ABREU, I. D; FORLENZA, O. V; BARROS, H. L. **Demência de Alzheimer: Correlação entre memória e autonomia.** Rev. Psiq. Clín, São Paulo, 32(3), p.(131-136), 2005. Disponível em: <
<https://www.scielo.br/j/rpc/a/Wc4DqNyF4kzbJP6ZWSm5y3D/?lang=pt&format=pdf>>
Acesso em 14/02/2023.

ARAÚJO et al. **Sociologia.** São Paulo: Scipione, 2016.

Estados e Cidades. Disponível em: <https://www.estadosecidades.com.br/mg/rio-pardo-de-minas-mg.html>. Acesso em 20/05/2023.

BRASIL, Lei nº 12.852, de 5 de agosto de 2013. Brasília. Disponível em: <
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/lei/112852.htm> Acesso em 16/02/2023.

BRASIL, Lei Nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Brasília. Disponível em: <
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm> Acesso em 16/02/2023.

BRITO, Débora. Expectativa e insegurança sobre futuro levam jovem a problema mental. Agência Brasil, Brasília, 08 de agosto de 2018. Disponível em: <
<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-08/expectativa-e-insegura-quanto-ao-futuro-levam-jovem-problema-mental>> Acesso em 11/10/2022

CÍCERO, Marco Túlio. A arte de saber envelhecer. Porto Alegre: L&PM, 1997.

DAYRELL, Juarez: A MÚSICA ENTRA EM CENA O rap e o funk na socialização da juventude. Belo Horizonte: EDITORA UFMG, 2005.

DICIONÁRIO DA EDUCAÇÃO DO CAMPO. / Organizado por Roseli Salette Caldart, Isabel Brasil Pereira, Paulo Alentejano e Gaudêncio Frigotto. – Rio de Janeiro, São Paulo: Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, Expressão Popular, 2012.

ENVELHECER É uma arte. Intérprete: Adoniran Barbosa.Compositor: Adoniran Barbosa. Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=pPykaVpet7k>> Acesso em: 23/02/2022.

Estados e Cidades. Disponível em: <https://www.estadosecidades.com.br/mg/rio-pardo-de-minas-mg.html>. Acesso em 20/05/2023.

GOMES, Romeu; NASCIMENTO, Elaine Ferreira do; ARAÚJO, Fábio Carvalho de. **Por que os homens buscam menos os serviços de saúde do que as mulheres? As explicações de homens com baixa escolaridade e homens com ensino superior.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 565-574, mar. 2007.

IBGE-INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Disponível em: < <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>> Acesso em 23 de fevereiro de 2023.

Martins, R. M. L. (2016). **Envelhecimento e políticas sociais.** Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health, (32), 126–140. Obtido de <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8398>.

MENDES, A.C.G; SÁ, D.A; MIRANDA, G. M. D; LYRA, T. M; TAVARES, R.A.W; **Assistência pública de saúde no contexto da transição demográfica brasileira: exigências atuais e futuras.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 28(5):955-964, mai, 2012. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csp/v28n5/14.pdf> Acesso em: 17/02/2023.

MENDES DE MELO, Fernanda. **Mulheres camponesas e organização comunitária:** Um estudo a partir da festa de nossa senhora aparecida na comunidade santana I, Rio Pardo de Minas – MG. Belo Horizonte, 2019.

Município de Rio Pardo de Minas, Minas Gerais. Disponível em: <<https://www.riopardo.mg.gov.br/site/municipio/conheca-nossa-cidade/historico-do-municipio/#:~:text=FORMA%C3%87%C3%83O%20ADMINISTRATIVA%20JUDIC>

[I%C3%81RIA%2D%20A%20vila,elevada%20a%20categoria%20de%20cidade.>](#)

Acesso em 20/05/2023.

NASRI, Fábio. O envelhecimento populacional no Brasil. 2008. Disponível em <
https://www.prattein.com.br/home/images/stories/Envelhecimento/envelhecimento_pop_u.pdf> Acesso em 14/10/2022.

OLIVEIRA, Mellissa; ANDRADE, Letícia; ROMERO, Julio. **Relação do Envelhecimento Populacional com a Doença de Alzheimer: Um Olhar Sobre as Políticas Públicas de Saúde.** 2020.

OLIVEIRA, Rutinela R. **Consequências da chegada da monocultura do eucalipto:** investigando mudanças nas relações de trabalho e nas relações com a terra na comunidade Pindaíba – Rio Pardo de Minas-MG. Belo Horizonte, 2019.

DIAS, Angêla R. **As mulheres na festa de são sebastião:** um estudo sobre a Construção de laços comunitários na comunidade de Boa Vista. Belo Horizonte, 2019.

DIAS, Lucas R. **A organização do trabalho camponês no território de Monte Alegre I:** As práticas recíprocas e solidárias. Belo Horizonte, 2019.

RIO PARDO DE MINAS-MG. Histórico do município de Rio Pardo de Minas. Disponível em: <https://www.riopardo.mg.gov.br/site/municipio/conheca-nossa-cidade/historico-do-municipio/#:~:text=A%20povoa%C3%A7%C3%A3o/%20teve%20sua%20origem,Cacul%C3%A9%20Feira%20de%20Santana>. Acesso em: 18/09/2023.

ROMANELLI, G. A entrevista antropológica: troca e alteridade. Revista do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, p. 119-133, 1998.

SOUZA, K. ; CUNHA, M.X.C. **Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura.** Alagoas: Educação, Psicologia e Interfaces, 2019.

WARE, Bronnie. Antes de partir: **Os 5 principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer**; tradução Chico Lopes. São Paulo: Geração Editorial, 2012.

APÊNDICES

ROTEIRO DAS ENTREVISTAS:

1. Qual é a sua idade e seu local de nascimento?
2. Há quanto tempo você mora na região? Já morou em outros lugares?
3. Para voce, o que há de ruim e o que há de bom na velhice?
4. Como você se imagina daqui há 40 anos?
5. Hoje, você se considera uma pessoa feliz? Por quê?
6. Você planeja seu futuro? Se sim, o que você tem feito pensando nele?
7. Em seu dia a dia quais das suas ações você acha que tem maior importância para sua velhice?
8. Você considera que têm vivido da maneira como você quer? O que tem te proporcionado viver desta maneira?
9. Você se encontra muito com amigos, família?

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

Prezado Senhor (a),

Você está sendo convidado a participar, voluntariamente, da pesquisa “**O pensamento dos jovens do município de Rio Pardo de Minas-MG sobre o seu processo de envelhecimento**”.

A participação consiste em responder às perguntas apresentadas pela pesquisadora, todas relacionadas à velhice, processo de envelhecimento e juventude.

Você poderá fazer as perguntas que julgar necessárias para o esclarecimento de dúvidas, podendo deixar de participar da pesquisa a qualquer momento, se assim o desejar.

Possíveis riscos e desconfortos: Apesar de considerarmos que as situações de realização das entrevistas não oferecem riscos maiores que os do dia a dia, você pode experimentar cansaço, desconforto, modificação nas emoções, estresse emocional ou incômodo durante o encontro. Caso isso ocorra, vamos agir para que seja passageiro: podemos mudar a forma do relato, convidar uma pessoa que você confie para te acompanhar ou parar a qualquer momento. Caso se sinta desconfortável por qualquer motivo e queira continuar em outro momento, marcaremos outra data para continuarmos nossa conversa.

Benefícios: Os benefícios deste estudo se relacionam com a possibilidade de investigar e registrar dados de como os jovens, assim como você tem pensado o seu processo de envelhecimento.

Custos/Reembolso: Você não terá qualquer tipo de despesa para participar da pesquisa e também não receberá pagamento para participar.

As informações e as imagens coletadas serão utilizadas para a finalidade da pesquisa e esses dados serão guardados pelo pesquisador responsável pela investigação em local seguro e por um período de 5 anos.

Para qualquer esclarecimento ou dúvidas sobre o trabalho, basta entrar em contato com as seguintes pessoas: **Pesquisadora responsável:** Profa. Dra. Débora Mariz; **Pesquisadora Assistente:** Márcia Lima Pereira-Telefone: (38)99130-7480 e-mail: marcialimapp@gmail.com

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO

Eu _____, abaixo assinado, entendi que é sobre o pensamento dos jovens do município de Rio Pardo de Minas-MG sobre o seu processo de envelhecimento. Minha participação consistirá em responder às perguntas apresentadas pelo pesquisador sobre essa relação. Destaco que minha participação nesta pesquisa é de caráter voluntário. Fui, ainda, devidamente informado (a) e esclarecido (a), pela pesquisadora assistente Márcia Lima Pereira, sobre a pesquisa, os procedimentos e métodos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação no estudo. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade. Declaro, portanto, que concordo com a minha participação no projeto de pesquisa acima descrito.

Ademais, Você autoriza a utilização do seu nome no texto da pesquisa?

____ Sim, eu autorizo que meu nome seja utilizado.

____ Não, eu não autorizo que meu nome seja utilizado, portanto prefiro o anonimato.

Nome e/ou assinatura do/a entrevistado/a.

Rio Pardo de Minas. M.G, _____ de _____ de 20_____.

Nome e/ou assinatura da pesquisadora assistente.

Letra da música: Envelhecer é uma arte de Adoniran Barbosa

Velho amigo não chore
Pra que chorar
Quando alguém lhe chamar de velho
Não de bola, não esquite a cachola
Quando alguém
Lhe chamar de velho
Sorria cantando assim
Sou velho e sou feliz
Mas velho é quem me diz
Quando alguém
Lhe chamar de velho
Sorria cantando assim
Sou velho e sou feliz
Mas velho é quem me diz
Comigo também acontece
Gente que nem me conhece
Gente que nunca me viu
Quando passa por mim
Alô, velho! Alô, tio!
Eu não perco a estribeira
Levo na brincadeira
Saber envelhecer é uma arte
Isso eu sei, modéstia à parte
Saber envelhecer é uma arte
Isso eu sei, modéstia à parte
Velho amigo, velho amigo
Não chore pra que chorar
Quando alguém lhe chamar de velho
Não de bola, não esquite a cachola
Quando alguém
Lhe chamar de velho

Sorria cantando assim
Sou velho e sou feliz
Mas velho é quem me diz
Quando alguém
Lhe chamar de velho
Sorria cantando assim
Sou velho e sou feliz
Mas velho é quem me diz
Comigo também acontece
Gente que nem me conhece
Gente que nunca me viu
Quando passa por mim
Alô, velho! Alô, tio!
Eu não perco a estribeira
Levo na brincadeira
Saber envelhecer é uma arte
Isso eu sei, modéstia à parte
Saber envelhecer é uma arte
Isso eu sei, modéstia à parte
Saber envelhecer é uma arte
Isso eu sei, modéstia à parte
Saber envelhecer é uma arte
Isso eu sei, modéstia à parte...