

IVANILDA FREIRE E JOSENILDO PINHEIRO
(ORGANIZADORES)

VIVER A VELHICE

PROSA E POESIA NO
COTIDIANO DO ACORDI

IFRN
Editora

IVANILDA MARIA FREIRE • JOSENILDO PINHEIRO DA SILVA
ELIANE SILVA DA LUZ • GLEISON RUAN ALEXANDRE DE OLIVEIRA
MARIA DE FÁTIMA ANDRADE DE FARIAS FRANCISCA
FRACINETE DE FARIAS • SEVERINA HENRIQUE DA COSTA
GELBA GARCIA GOMES DA SILVA

VIVER A VELHICE

PROSA E POESIA NO
COTIDIANO DO ACORDI



Natal, 2016

Presidente da República **Michel Temer**
Ministro da Educação **José Mendonça Bezerra Filho**
Secretária de Educação Profissional e Tecnológica **Eline Neves Braga Nascimento**

**Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia
do Rio Grande do Norte**

Reitor **Wyllys Abel Farkatt Tabosa**
Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação **Marcio Adriano de Azevedo**
Coordenador da Editora do IFRN **Darlyne Fontes Virginio**
Conselho Editorial **André Luiz Calado de Araújo**
Dante Henrique Moura
Jerônimo Pereira dos Santos
José Yvan Pereira Leite
Maria da Conceição de Almeida
Samir Cristino de Souza
Valdenildo Pedro da Silva

Todos os direitos reservados

FICHA CATALOGRÁFICA

Ficha elaborada pela Seção de Processamento Técnico da Biblioteca Sebastião
Fernandes do Campus Natal Central do IFRN.

R294 Viver a velhice : prosa e poesia no cotidiano do ACORDI. / Ivanilda
Maria Freire, Josenildo Pinheiro da Silva (organizadores) –
Natal : IFRN, 2016.
96 p. il; color.

Vários autores
ISBN: 978-85-8333-219-0

1. Qualidade de vida – Idosos. 2. Velhice – Aspectos sócio-culturais. 3.
Envelhecimento humano. 4. Projeto Atividades Corporais Despertando o
Idoso (ACORDI) – Santa Cruz, RN. I. Freire, Ivanilda Maria. II. Silva, Josenil-
do Pinheiro da.

CDU 379.8-053.9

DIAGRAMAÇÃO E CAPA

Eriwelton Carlos M. da Paz (Estagiário)

REVISÃO LINGUÍSTICA

Josenildo Pinheiro da Silva

CONTATOS

Editora do IFRN
Rua Dr. Nilo Bezerra Ramalho, 1692, Tirol.
CEP: 59015-300
Natal-RN. Fone: (84) 4005-0763
Email: editora@ifrn.edu.br

Edição eletrônica: E-books IFRN
Prefixo editorial: 68066
Disponível para download em:
<http://memoria.ifrn.edu.br>



Dedicamos este livro às mulheres do Projeto ACORDI, nossa fonte de inspiração e desejo de poder contribuir para a construção de uma sociedade mais justa, principalmente, para aquelas pessoas que conseguem chegar à fase da velhice.



 **AGRADECIMENTOS**

À Deus, inspiração maior que nos move;

Às mulheres que representam o Projeto ACORDI, pelas oportunidades que nos oferecem de nos tornamos pessoas mais humanas e sensíveis;

Ao professor Belchior de Oliveira Rocha – Reitor do IFRN, pela atenção e apoio;

Ao professor Erivan Sales do Amaral – Diretor Geral do IFRN Campus Santa Cruz, e às Pró-Reitorias de Extensão e de Pesquisa do IFRN, nas pessoas de Samira Fernandes Delgado e Leandro Silva Costa, pelo apoio institucional;

À Editora do IFRN, pelos serviços prestados;

A todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste projeto.



SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	5
PREFÁCIO	8
APRESENTAÇÃO	10
CAP. I - O ENVELHECIMENTO HUMANO E O PROJETO ACORDI	14
O Envelhecimento Humano, a Mulher e a Sociedade	16
Projeto ACORDI – Como Tudo Começou	26
CAP. II - ENREDOS DO PROJETO ACORDI	29
Enredos de uma História que não é somente minha.....	31
CAP. III - PARCEIROS EM PROSA E POESIA	47
Há Nomes Que Não Oferecem Rimas, Mas Podem Virar Poesia	49
O Tempo É Que Nos Faz Todos Iguais	53
Emoções, conquistas, exemplos a serem lembrados.....	57
CAP. IV - ELAS TRAZEM NO CORAÇÃO UM SERTÃO DE SENTIMENTOS, UM MAR DE HISTÓRIAS	62
ACORDI: Uma Experiência Maravilhosa	64
O Lugar do Idoso é na Sociedade, no Meio Comum	69
A Vontade Mora em Meu Peito	75
A Velhice é a Mãe da Juventude	83
REFERÊNCIAS	87
SOBRE OS AUTORES	90



PREFÁCIO

De acordo com projeções das Nações Unidas (Fundo de Populações), uma em cada 9 pessoas no mundo tem 60 anos ou mais, e estima-se um crescimento para 1 em cada 5 por volta de 2050. No Brasil, devido ao baixo crescimento populacional decorrente de menores taxas de natalidade e fecundidade, observa-se, a partir do final dos anos 60, um acelerado processo de envelhecimento da população. Dados do IBGE apontam que, nos últimos 20 anos, dobrou o número de idosos no país.

Em vista disso, surge a preocupação com o atendimento a esse público. Em 1991, as Nações Unidas lançaram uma Carta de Princípios para as Pessoas Idosas, que inclui a independência, a participação, a assistência, a autorrealização e a dignidade das pessoas idosas. E, assim, evidenciam-se as novas necessidades da pessoa idosa, tais como: autonomia, mobilidade, acesso a informações, serviços, segurança e saúde preventiva.

Para atender essas expectativas, além dos instrumentos legais, construídos com o objetivo de garantir proteção social e ampliação de direitos às pessoas idosas, diversas iniciativas vêm sendo desenvolvidas por meios de várias instituições. Exemplo disso é o projeto ACORDI - Atividades Corporais Despertando o Idoso, realizado no *Campus* Santa Cruz do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN, no município de Santa Cruz-RN.

O projeto teve seu início no ano de 2009, como uma ação de extensão, através do Programa Esporte e Lazer da Cidade – PELC do Governo Federal, atendendo a 110 mulheres idosas em vivências

de práticas corporais (hidroginástica, ginástica, atuação fisioterapêutica, caminhada e dança) e momentos de estudo (palestras, oficinas, reuniões e aulas de campo), além de visitas domiciliares.

É, pois, justamente as ações desse projeto que são enfocadas neste livro, organizado pelos professores Ivanilda Maria Freire e Josenildo Pinheiro da Silva. De forma cativante, numa linguagem simples e direta, capítulo a capítulo, imagem a imagem, os autores possibilitam vir à luz o relato de experiências riquíssimas e depoimentos marcantes com histórias e vivências de mulheres participantes do projeto ACORDI como, por exemplo, Dona Severina Henrique da Costa, de 77 anos, com pouca instrução e muita sabedoria, que avalia o projeto como “uma bênção, uma maravilha...”

Assim, “Viver a velhice: Prosa e Poesia no cotidiano do ACORDI” nos remete a uma necessária reflexão sobre o envelhecimento humano e sua feminilização (nessa fase, o projeto envolveu apenas mulheres). Sem perder de vista o conhecimento científico sobre a temática, o livro permite que enveredemos pelas trajetórias das mulheres e suas relações com o fenômeno em questão. Aos organizadores e autores, nossos parabéns! Ao leitor, nosso convite a adentrar nesse universo de sabedoria e superação.

Professor Belchior de Oliveira Rocha
Reitor do IFRN



APRESENTAÇÃO

Saber envelhecer é a obra-prima da sabedoria e uma das mais difíceis tarefas na grande arte de viver.

Henri Amiel

Com o objetivo de compartilhar nossas vivências em uma ação extensionista desenvolvida no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN, *Campus Santa Cruz*, surge este livro que contempla narrativas, reflexões e experiências vivenciadas por professores, colaboradores e mulheres idosas do Projeto Atividades Corporais Despertando o Idoso – ACORDI, desenvolvido no Município de Santa Cruz-RN. E, através dele, convidamos a comunidade acadêmica e a sociedade em geral para refletir sobre a questão da velhice e do envelhecimento humano.

O envelhecimento da população tornou-se um problema social de significativa importância e traz grandes desafios para a sociedade. No cenário brasileiro, as projeções demográficas apontam para uma população cada vez mais envelhecida; serão milhões de pessoas vivendo mais tempo. Entretanto, o fato de viver mais não nos garante a certeza de viver bem, com saúde e qualidade de vida. Embora se compreenda que envelhecer não seja sinônimo de adoecimento, a velhice demanda cuidados devido às mudanças graduais e inevitáveis que sucedem no corpo que envelhece. A Organização Pan-americana de Saúde (OPAS) qualifica o envelhecer como

Um processo sequencial, individual, cumulativo, irreversível, universal, não patológico de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos

os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio ambiente. (OPAS,1993, p.06).

É fato que esta temática vem ganhando visibilidade não somente no Brasil, mas em âmbito mundial, assim sendo, a Organização das Nações Unidas – ONU que atua como promotora das ações sobre o envelhecimento populacional, aprovou os princípios a favor dos idosos em torno de cinco eixos: independência, participação, cuidados, autorrealização e dignidade. Nesse sentido, o conjunto de legislações e políticas que versam acerca da velhice busca elaborar estratégias de combate à exclusão social a que estão submetidos os idosos (BELO, 2002).

Nesse contexto, o Projeto ACORDI foi pensado como uma ação de caráter social e é desenvolvido no Município de Santa Cruz/RN desde 2010, em uma efetiva parceria entre o IFRN e a referida comunidade; essa ação busca, através de reflexões e das vivências de práticas corporais, a desconstrução de visões estereotipadas acerca da temporalidade humana, sobretudo aquelas que consideram a decrepitude do corpo, por ocasião do envelhecimento, como justificativa para privar os idosos das mesmas possibilidades de envolvimento sociais que aos mais jovens são permitidas e, desse modo, estabelecer e amplificar o preconceito que àqueles é destinado. A intervenção efetivada pelo projeto potencializa-se, ainda, pela intenção em considerar os idosos participantes das atividades como protagonistas das ações a serem desenvolvidas (ANDRADE, 2010).

Por outro lado, ao trazer a discussão sobre o envelhecimento humano para o espaço do IFRN, contribuímos para que essa instância de construção do saber, em suas mais diversas áreas do conhecimento, possa cumprir uma das funções sociais que é, dentre outras, possibilitar à sociedade o acesso ao conhecimento, despertando para a

reflexão de um tema de suma importância: a inexorável experiência do envelhecimento humano para aqueles que a essa etapa da vida conseguem chegar (ANDRADE, 2010).

Entendemos que o projeto ACORDI foi criado para contribuir com encantamento e valorização essa fase da vida. As idosas têm nos ensinado a contemplar a beleza da velhice, possibilitando a construção de conhecimentos e a aprendizagem acerca da arte de viver, expressa na linguagem corporal que traduz a força, a sabedoria e a beleza dessas mulheres. Essas virtudes são reconhecidas por Olavo Billac em seu poema “As velhas árvores”:

Olha estas velhas árvores, mais belas
Do que as árvores moças, mais amigas,
Tanto mais belas quanto mais antigas,
Vencedoras da idade e das procelas...

O homem, a fera e o inseto, à sombra delas
Vivem, livres da fome e de fadigas:
E em seus galhos abrigam-se as cantigas
E os amores das aves tagarelas.

Não choremos, amigo, a mocidade!
Envelheçamos rindo. Envelheçamos
Como as árvores fortes envelhecem,
Na glória de alegria e da bondade,
Agasalhando os pássaros nos ramos,
Dando sombra e consolo aos que padecem!

Inspirados pela sabedoria do poema, a intenção aqui é reverberar conhecimentos, saberes e valores desenvolvidos e adquiridos ao longo das vivências compartilhadas; momentos de grande aprendizagem, de encantamento e de resgate da dignidade de poder envelhecer, envelhecer rindo, envelhecer como as árvores fortes, dando sombra e consolo aos que padecem.

Por fim, convidamos você, leitor, a adentrar no Projeto ACORDI, pois acreditamos que nossas reflexões podem contribuir para pensarmos a velhice e o envelhecimento humano, para além das naturais limitações físicas. Os idosos do Projeto ACORDI, diariamente, nos ensinam que a alegria, a disposição e a vontade de viver podem ser uma constante nessa fase da vida.

Ivanilda Maria Freire

Josenildo Pinheiro da Silva

CAPÍTULO I

O ENVELHECIMENTO HUMANO E O PROJETO ACORDI

Ivanilda Maria Freire
Josenildo Pinheiro da Silva



Neste capítulo apresentamos reflexões a respeito do envelhecimento humano, apontando a trajetória das mulheres e suas relações com o fenômeno em questão, bem como fazemos uma explanação acerca da implantação do Projeto ACORDI no município de Santa Cruz.



O ENVELHECIMENTO HUMANO, A MULHER E A SOCIEDADE

Ivanilda Maria Freire

Josenildo Pinheiro da Silva

Empreender reflexões a respeito do envelhecimento humano é colocar-se diante de uma questão complexa, perpassada por múltiplos atravessamentos, com a possibilidade de se pensar em vários envelhecimentos que enredam o nosso cotidiano. Pensar a velhice requer um olhar multifacetado que envolve a convergência de aspectos sociais, culturais, psicológicos, biológicos econômicos e políticos. Nessa perspectiva, as ações desenvolvidas no Projeto ACORDI, direcionadas para a população idosa, configuram-se em uma fonte de valiosos estudos e uma porta aberta para a compreensão da essência significativa do viver e dos verdadeiros valores da vida humana.

Sabe-se que a temática velhice vem ganhando visibilidade na sociedade e vários são os fatores que contribuem para essa realidade, entre os quais se destaca o aumento espetacular da expectativa de vida, visto que, o percentual da população idosa tem aumentado consideravelmente, não só no Brasil, mas em todo o mundo. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE em 2050, para cada grupo de 100 crianças de 0 a 14 anos existirão 172,7 idosos. Acrescenta-se ainda que nesse período a vida média do brasileiro chegará ao patamar de 81 anos.

Outra característica que envolve o fenômeno envelhecimento é a feminilização da velhice. Em 2000, para cada 100 mulheres idosas havia 81 homens idosos, as projeções para 2050, indicam que essa

relação será de 100 idosas para 76 idosos (CARVALHO, WONG, 2008). E isso tem contribuído para que o tema idoso tenha tomado o foco das discussões em vários segmentos da sociedade, desde aquelas relacionadas às políticas públicas até às que tratam da acessibilidade, da saúde e da qualidade de vida.

Com o aumento da expectativa de vida, cresce o número de idosos e tornam-se mais frequentes as doenças crônico-degenerativas e suas conseqüentes sequelas. Nesse contexto, as mulheres são mais susceptíveis a problemas de saúde, pois vivem mais e assim estão mais sujeitas às doenças; apresentam também maiores dificuldades de adaptação às alterações fisiológicas decorrentes da idade e maior dificuldade em aceitar as transformações corporais, justamente numa sociedade em que se disseminam culturas narcisistas de culto à beleza e à longevidade. De acordo com Motta (2006), a velhice afeta de modo diferente homens e mulheres; embora apresentem experiências comuns à idade, à condição de gênero, por processos socializadores e culturais diferentes, homens e mulheres suscitam representações diversificadas.

A temática envelhecimento saudável faz parte do contexto da política de saúde em âmbito mundial e foi assumida como diretriz da Política Nacional de Saúde do Idoso no Brasil, cujas estratégias se estruturam de forma ampla, no sentido de direcionar a atenção para dimensões positivas de saúde e não somente para o controle de doenças. O Ministério da Saúde, preocupado em especial com a saúde da mulher, elaborou o documento “Política Nacional de Atenção à Saúde da Mulher” no qual reflete o compromisso com a implementação de ações de saúde que contribuam para a garantia dos direitos humanos das mulheres e reduzam a morbimortalidade por causas preveníveis e evitáveis (BRASIL, 2004).

Diversas áreas de conhecimento, por exemplo a medicina, a psicologia e a educação física, entre outras, têm vislumbrado, através

de estudos, estratégias que possibilitem o envelhecimento saudável e ativo. Destarte, estruturam-se as estratégias de Política Nacional de Saúde do Idoso – PNSI que objetivam, no âmbito do Sistema Único de Saúde – SUS, a garantia da atenção integral à saúde da população idosa, enfatizando o envelhecimento com qualidade de vida, além de fortalecer o protagonismo das pessoas idosas no Brasil (BRASIL, 2006).

É salutar a percepção de que os significados em relação ao idoso têm conotações diferentes, dependendo da cultura dos povos. Mas para a sociedade ocidental o termo está associado a uma conotação negativa, visto que o envelhecimento esteve atrelado aos conceitos de decadência, doença e decrepitude física, em razão da fragilidade decorrente do processo de amadurecimento biológico a que o indivíduo está naturalmente sujeito. No entanto, mesmo considerando o desgaste que o organismo padece ao longo da vida, a velhice não é sinônimo de doença e de incapacidade. Nas palavras de Lazaeta (1994),

É certo que o organismo humano experimenta o desgaste inerente à finitude dos seres vivos, mas esta diminuição não significa necessariamente déficit já que o organismo funciona com níveis variados de superávit ou de reserva e, o que é mais importante, existe a possibilidade de intervir para atenuar e compensar os efeitos de tal desgaste sobre a capacidade dos indivíduos de seguir desempenhando por si mesmos suas atividades cotidianas. (LAZAETA, 1994, p. 59).

A partir desse entendimento, compreende-se que é possível intervir positivamente na saúde e na qualidade de vida dos idosos, desde que estes sejam qualificadamente assistidos. Nesta perspectiva, o Ministério da Saúde, com o objetivo de oferecer subsídios técnicos em relação à saúde da pessoa idosa, elaborou um caderno de Atenção

Básica de forma a facilitar a atuação dos profissionais da saúde. O documento aponta caminhos para embasar e fortalecer o cuidado ao idoso, a começar pelo próprio entendimento do processo de envelhecimento humano. O referido documento aponta que

O envelhecimento pode ser compreendido como um processo natural, de diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos – senescência – o que, em condições normais, não costuma provocar qualquer problema. No entanto, em condições de sobrecarga como, por exemplo, doenças, acidentes e estresse emocional, pode ocasionar uma condição patológica que requeira assistência – senilidade. Cabe ressaltar que certas alterações decorrentes do processo de senescência podem ter seus efeitos minimizados pela assimilação de um estilo de vida mais ativo. Dois grandes erros devem ser continuamente evitados. O primeiro é considerar que todas as alterações que ocorrem com a pessoa idosa sejam decorrentes de seu envelhecimento natural, o que pode impedir a detecção precoce e o tratamento de certas doenças e o segundo é tratar o envelhecimento natural como doença a partir da realização de exames e tratamentos desnecessários, originários de sinais e sintomas que podem ser facilmente explicados pela senescência. (BRASIL, 2007, p.8).

Essa compreensão sobre envelhecimento e a forma de atuar na atenção à pessoa idosa é um dos grandes desafios, embora presente progressivas limitações na sua capacidade funcional, ela pode vivenciar e vislumbrar experiências que sejam significativas com a máxima qualidade possível. O envelhecimento não é motivo para que as pessoas não possam viver a vida plenamente, que negue a construção de planos e a busca de realizações. É necessário afirmar que,

Essa possibilidade aumenta na medida em que a sociedade considera o contexto familiar e social e consegue reconhecer as potencialidades e o valor das pessoas idosas. (...) parte das dificuldades das pessoas idosas está mais relacionada a uma cultura que as desvaloriza e limita. (BRASIL, 2007, p.9).

Muitos foram os termos atribuídos aos sujeitos egressos da fase adulta: velho, integrante da terceira idade, idoso; sendo que este último tem sido o mais aceito na atualidade, por ser menos estereotipado e está presente nos documentos oficiais em virtude dos novos paradigmas que têm se instaurado em torno do tema, pois diz respeito a uma denominação que, ao mesmo tempo, assume o caráter intrínseco ao processo de envelhecimento e destoa da negatividade atrelada em torno dos integrantes desse grupo populacional. Dito isto, cabe lembrar que romper com os velhos mitos associados aos idosos, no sentido de se fazer entender que envelhecer é um processo natural e inerente à vida, constitui-se em um desafio para a sociedade moderna.

O certo é que a vida do homem está sempre associada à capacidade produtiva e, sem sombra de dúvidas, o caráter negativo que se instaurou em torno do idoso está relacionado à sua fragilidade para o mundo do trabalho, somando-se a isso o conceito de beleza, pregado pelos modelos vigentes, a vitalidade e, claro, o poder de consumo, aspectos negados a essa parcela da população porque não corresponde a tais expectativas.

Não se pode negar que o caráter negativo associado ao idoso se acentua ainda mais nas classes menos favorecidas da sociedade, pois enquanto as pessoas das classes mais abastadas têm condições de corresponder aos apelos instituídos pela mídia, a grande massa se sente violentamente excluída porque não consegue corresponder aos padrões impostos pela classe dominante.

O crescimento da população idosa do país está em ritmo acelerado e isto é um fator relevante; também é inegável que essa parcela da população sofre com as diversas formas de exclusão, de âmbito social, e pressões psicológicas resultantes das inadequações dos espaços físicos, sociais e afetivos que se opõem às possibilidades de interação e do exercício da vida com dignidade, impedindo, em muitos casos, que esses sujeitos exercitem o direito à cidadania.

Outro aspecto que merece destaque é que, vivendo em uma sociedade extremamente machista, com uma herança histórica incutida na formação cultural das diversas camadas sociais, a mulher idosa, em especial, vive uma situação delicada neste universo de dominação do sexo oposto, embora muito já se tenha desconstruído dessa concepção de superioridade da raça masculina em detrimento da classe feminina. Entretanto, como aponta Maia (2010),

Diferentes expectativas sociais norteiam a trajetória de homens e mulheres, hoje velhos: para a mulher, a domesticidade, maior repressão social e sexual, desigualdades e dificuldades de acesso no mercado profissional, de formação e de condições de trabalho em relação aos homens, menor participação política e impossibilidade de apropriar-se de seu corpo. Aos homens, por seu turno, o maior poder político, a intensa e variada parceria sexual e a obrigação de ser o provedor da família, constitui o conjunto de atitudes e expectativas que definiriam o modelo de masculinidade, constituinte da identidade de gênero de homens hoje velhos e implica em uma certa dinâmica de privação e subordinação ao modelo hegemônico. (MAIA, 2010, p. 31).

Sabe-se que muitos paradigmas já foram quebrados, muitas conquistas foram realizadas e garantiram à mulher direitos a ela renegados

por muitos séculos, mas a mulher idosa sofre com a segregação em virtude das mudanças de valores que ela não consegue acompanhar. Entende-se que

Homens e mulheres constituíram, ao longo da vida, experiências e trajetórias sociais diferentes, e que ao envelhecer apenas se dá continuidade a um sistema de sexo-gênero instituído, não fugindo ao que já estava “predestinado” – homens sociabilizam-se de uma forma, mulheres de outra. (MAIA, 2010, p. 34).

Para entender tal fenômeno, é preciso considerar o contexto sócio-histórico-cultural no qual se deu a formação dessa mulher. Ela é fruto de uma sociedade patriarcal, no seio da qual a figura feminina exercia um papel coadjuvante, a mulher fora criada segundo os preceitos da religião que era usada para passar a ideologia do modelo de formação vigente, na qual era preparada para servir, procriar e cuidar do lar, devendo assumir uma condição submissa à figura do homem.

Realiza-se, pois, um breve resgate dessa condição ínfima na qual a mulher foi segregada. A submissão em relação à figura masculina acontecia não apenas na relação marido e mulher, mas desde o seio da família que, inclusive, ofertava um dote para aquele que desposasse a filha, simbolizando o desposamento como um favor que o noivo faria ao pai da noiva pelo qual merecia um prêmio. Era como se o pai se livrasse de um fardo e ao genro era extremamente grato por isso. Ainda é preciso lembrar que essa filha muitas vezes era dada em troca de dívidas contraídas pelo pai ou responsável, condição nunca assumida pelos filhos.

E ao refletir sobre outras situações não será difícil perceber o quanto a mulher esteve segregada, no âmbito da vida social, trabalhista e escolar. Então, considerando o contexto em que a mulher foi criada, é preciso entender que foi nesse universo conturbado que a

idosa de hoje foi formada; e para ela não é fácil assimilar os novos paradigmas que se instauram na sociedade atual; renegar valores que estão incutidos na formação de cada sujeito para assimilar novos é uma ação de desnudamento de antigos valores, e isso não é tarefa que se dá da noite para o dia.

A ideia de superioridade do homem em relação à mulher está associada ao sentimento de propriedade, que surge com a prática de cercar as propriedades dominadas pelos conquistadores de terras, momento a partir do qual o homem exige fidelidade da mulher, pois não permite mais que aquilo que conseguiu com sangue seja partilhado com mais ninguém além daqueles que compõem o vínculo familiar.

Querer que a idosa assimile as novas concepções atuais, arroladas em torno da mulher, significa querer que ela renegue a própria formação, bem como os preceitos religiosos sob os quais está fundamentada sua criação, o que não significa afirmar que ela deve permanecer passiva frente à segregação a que esteve submetida ao longo dos tempos, mas é preciso entender que esta mulher vive um conflito entre os antigos valores e os novos paradigmas instituídos atualmente.

É preciso respeitar o ritmo de internalização de cada indivíduo, respeitando suas particularidades, sem descontextualizá-lo do universo no qual está inserido. Pois assimilar a nova realidade significa entender os novos conceitos atribuídos em relação à família, à sociedade, à própria mulher, uma vez que assumir a posição de sujeito ativo significa quebrar velhos paradigmas, romper com velhos tabus e travar um enfrentamento com os maridos, os filhos, a família e a sociedade.

E é sob a égide dessa sociedade machista, num modelo familiar excepcionalmente patriarcal, que as mulheres integrantes do ACORDI foram formadas. Trata-se de uma criação na qual se incutiu o sentimento de formação familiar como “espelho da sociedade”.

Isso exige compreender que essa mulher que sempre esteve preocupada em cuidar dos filhos, do marido e da casa dar um passo de emancipação significativo ao resolver dedicar um espaço do tempo de seu dia para a realização de atividades voltadas para o cuidado individual, como fazem as mulheres que integram o grupo atendido pelo Projeto ACORDI, quando nas primeiras horas do dia, justamente naquelas horas a que estavam habituadas a começarem a rotina de suas vidas diárias, elas resolvem dedicar a si mesmas. Não se pode negar que essa é uma conquista, e como tal, há a provocação de rupturas, mas estas não precisam, necessariamente, acontecer em meio a grandes revoluções, aliás, as mudanças mais significativas acontecem sem alarde, porque elas se dão paulatinamente na discrição do cotidiano.

Sob essa perspectiva, a participação no ACORDI se configura como uma atividade política de sumária importância para valorização das mulheres que o integram, visto que a filosofia do projeto não é tratar o ser humano apenas em seu aspecto físico, mas percebê-lo nas diversas dimensões: física, social, cultural, psicológica, emocional e histórica. Mais que um espaço de reunião, o referido projeto é um local de descoberta de si e de reconhecimento de identidades para as mulheres, trata-se de um espaço de valorização do ser humano.

Também se faz necessário compreender o ser plural que reside na mulher, acima de tudo um ser humano, condição negada em muitos momentos da história da humanidade, pois não precisa ir muito longe para lembrar da exclusão de processos dos quais a mulher foi marginalizada por muito tempo, tais como o direito ao voto, à educação e ao trabalho fora do lar. Entender a mulher como um ser plural, significa lembrar que nela há a esposa, a mãe, a amiga, a amante, a companheira; mas, sobretudo, que ela é um ser humano, um ser político e uma cidadã que tem deveres na participação da vida social e direitos no exercício dessa cidadania.

No âmbito da emancipação política da mulher, o projeto ACORDI exerce um papel crucial, pois permite que as senhoras que o integram se reconheçam como indivíduos capazes de atuar no espaço em que vivem, a partir da redescoberta de si, não apenas no seu aspecto físico, mas enquanto sujeito crítico e consciente, responsável pelo gerenciamento da própria vida.

Os momentos de intervenção oportunizados pela metodologia através da qual o projeto se desenvolve, configura-se, pois, de uma oportunidade para percepção do bem-estar como resultado das interações harmônicas dos diversos aspectos responsáveis pela qualidade de vida do ser humano, sabendo-se que isso ultrapassa as dimensões dos aspectos físicos, mas trata-se de relações que integram o universo social, cognitivo, político, emocional e, por que não dizer, também diz respeito às vivências relacionadas com a sexualidade.

PROJETO ACORDI – COMO TUDO COMEÇOU

Ivanilda Maria Freire

Tudo iniciou em 2009 quando o *campus* IFRN Santa Cruz foi contemplado com um programa do Ministério do Esporte chamado Programa Esporte e Lazer da Cidade – PELC desenvolvido por intermédio da Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social – SNELIS, que tinha por objetivo proporcionar a prática de atividades físicas, culturais e de lazer. Considerando a realidade social, não só do bairro no qual a ação seria desenvolvida, mas também da cidade, que não contava com nenhum projeto relacionado à atividade física que atendesse a população idosa, Gleison Ruan Alexandre de Oliveira, aluno do curso Técnico de Informática na modalidade PROEJA do IFRN, sendo agente social do PELC, iniciou o trabalho de divulgação da proposta de práticas corporais para esta clientela. Assim surgiu a primeira e única ação voltada para o público idoso da cidade que tinha por objetivo a prática de atividades físicas que contribuíssem para a ressignificação da qualidade de vida e saúde deste grupo populacional.

O projeto Atividades Corporais Despertando o Idoso – ACORDI é fruto de uma proposta de trabalho extensionista idealizada pelo professor de Educação Física Everaldo Robson de Andrade que, ao ingressar no IFRN *campus* Caicó, em 2009, elaborou a proposta e diretrizes do projeto desenvolvendo-o durante o período em que executou suas atividades acadêmicas naquele *campus*. Em 2010, com seu remanejamento para o *campus* Santa Cruz, ele deu continuidade ao trabalho com a população idosa desta comunidade.

Pesquisador curioso, com determinação e entusiasmado, vem investigando as questões relacionadas aos idosos, desde o período da graduação, o que culminou com a tese de doutorado na qual buscou investigar o processo de envelhecimento humano, considerando a história de vida de idosos e buscando identificar elementos que contribuíssem para o pensamento de ações educativas favorecedoras de um envelhecimento bem sucedido. Em seus achados, o professor Everaldo aponta que a educação para uma velhice bem sucedida encontra-se atrelada à possibilidade de ações desenvolvidas ao longo da vida que permitam a convivência social entre os indivíduos. Inquieto e preocupado com as questões em torno do idoso, ele almejava ver em prática as ideias que foram se construindo ao longo da sua trajetória acadêmica.

Desse modo, idealizou o Projeto ACORDI, objetivando oferecer aos idosos que residem na Cidade de Santa Cruz uma intervenção pedagógica de caráter multidisciplinar, permitindo a valorização da velhice através do envolvimento em práticas corporais que favorecessem a participação desses indivíduos enquanto sujeitos ativos no contexto social no qual interatuam.

Nesse mesmo período, a professora de Educação Física Adjane Maria Pontes Cesar juntou-se ao professor Everaldo, pois logo se encantou com a proposta do projeto e passou a se dedicar também às ações efetivadas. No mesmo ano a professora Adjane assumiu a coordenação das atividades. Com muito empenho, determinação e competência ela, juntamente com os monitores Gleison Ruan e Eliane Luz foram os responsáveis pela visibilidade que o projeto alcançou na cidade, durante o período em que ela esteve na coordenação dele.

Com a saída da professora Adjane, assumi a coordenação do ACORDI em abril de 2012, o que representou para mim um grande desafio por compreendê-lo como uma atividade em gestação intermitente, pois ele se renova a cada dia no fazer diário. Frente a essa

outra perspectiva, foi necessária a busca de novos referenciais que pudessem dar um novo suporte às reflexões que emergiam das ações e demandas que foram se ampliando. Rumo aos desafios, contei com a participação de três grandes parceiros: os monitores Gleison Ruan Alexandre de Oliveira e Eliane Silva da Luz; e depois o professor Josenildo Pinheiro da Silva.

Gleison e Eliane se dedicam ao projeto desde o início, são os principais colaboradores e também grandes responsáveis pelas ações bem sucedidas que aconteceram. Eles abraçaram o projeto de forma tão intensa que o trabalho desenvolvido passou a ser uma das prioridades de suas vidas. Incansáveis e muito competentes, sempre estiveram dispostos a enfrentar os desafios inerentes à realização das intervenções. Gleison e Eliane são companheiros admiráveis com os quais compartilho, com coragem e com afeto, das múltiplas sensibilidades que envolvem o nosso fazer diário nessa ação que tem sido o ACORDI.

Quanto ao professor Josenildo, um educador de sensibilidade admirável que, logo ao conhecer o trabalho desenvolvido no Projeto ACORDI, juntou-se a nós por acreditar que a ação educativa deva ser uma experiência em que sentimentos, sonhos e emoções estejam também presentes; e é nesse sentido que buscamos desenvolver nosso trabalho. Josenildo afeiçãoou-se às mulheres e ao projeto; é nosso colaborador, vem desenvolvendo conosco estudos e intervenções que buscam, de fato, contribuir para uma velhice bem sucedida, que possa considerar a pessoa idosa como sujeito ativo, como presença viva em movimento.

CAPÍTULO II

ENREDOS DO PROJETO ACORDI

Ivanilda Maria Freire



Neste capítulo abordamos as ações desenvolvidas no Projeto ACORDI, apontando novas formas de compreender e gerir a velhice.



ENREDOS DE UMA HISTÓRIA QUE NÃO É SOMENTE MINHA

Ivanilda Maria Freire

Em verdade, se a velhice não está incumbida das mesmas tarefas que a juventude, seguramente ela faz mais e melhor. 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

Ingressei como professora no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio grande do Norte – IFRN no município de Santa cruz, em 2011, e logo tive o prazer de conviver com um grupo de idosos/as que me proporcionou um olhar curioso e encantador para essas pessoas.

As primeiras aproximações com esse grupo de mulheres, com diferentes experiências de vida e muita sabedoria, com representações singulares sobre o modo de ser e estar no mundo, despertaram em mim algumas inquietações sobre essa fase da vida, haja vista que as minhas experiências com esse grupo populacional se limitava às vivências com parentes e com familiares de amigos. Dessas inquietações surgiu a necessidade de aprofundamento em torno das questões relacionadas ao envelhecimento humano. Nesse sentido, enquanto aluna do Curso de Mestrado do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva – PPGSCOL, da Universidade Federal do Rio Grande

do Norte – UFRN, dediquei-me aos estudos sobre Representações Sociais dos Idosos sobre Envelhecimento Humano. Dessa forma, encontrei no mestrado um espaço de reflexão que fundamenta as discussões e ações suscitadas no Projeto ACORDI.

Em abril de 2012, assumi a coordenação do Projeto ACORDI e junto o desafio de buscar contribuir para a qualidade de vida dos idosos da comunidade, assim como proporcionar maior visibilidade às questões que envolvem a velhice, visto que vivemos numa sociedade na qual o idoso não é respeitado, ficando muitas vezes à margem do convívio social. Percebe-se que a própria família, assim como a sociedade, revela-se pouco preparada para enfrentar esse fenômeno.

Apesar da Constituição Federal, no art. 230, garantir a proteção aos idosos, assegurando “a sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar, e garantindo-lhes o direito à vida” (BRASIL,1988, p.37), a sociedade não evoluiu o suficiente para entender a importância dos idosos e o compromisso social que a família, a sociedade e o Estado devem a esses cidadãos. Afinal, o que somos e o que temos devemos a eles que durante sua trajetória de vida fizeram história, desvelaram caminhos para os jovens que aí estão, e que amanhã se tornarão um deles.

O Ministério da Saúde incluiu a saúde do idoso como item prioritário na agenda de saúde do país, promulgando uma nova Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa –PNSI que no contexto do Sistema Único de Saúde – SUS objetiva garantir atenção integral à saúde dessa parcela da população, enfatizando o envelhecimento saudável e ativo, e fortalecendo o protagonismo dessas pessoas no Brasil. Temos também o Estatuto do Idoso que representa um avanço na legislação brasileira(BRASIL,2006).

Nesse contexto, se insere a relevância do Projeto ACORDI que além da atenção à saúde, abrange em sua intervenção aspectos sociais e culturais. Considerando que uma das importantes metas

do IFRN é intervir positivamente na realidade da comunidade em que está inserido, desempenhando esse papel de forma significativa junto à comunidade de Santa Cruz. As ações desenvolvidas pelo referido projeto consideram e estimulam a participação das alunas no planejamento das atividades, adequando-se às necessidades delas. Defendemos a ideia de ofertar oportunidades que desenvolvam a autonomia na tomada de decisões de questões que afetam seu modo de vida, com a proposta de construir vínculos de co-responsabilidade e empoderamento das idosas que decidem o que é melhor para elas, de forma a proporcionar o melhoramento das condições de bem-estar.

Entendemos que o Projeto ACORDI tornou-se o espaço em que todos os envolvidos estão abertos a ressignificar a vida diária, a rever conceitos, desmistificar valores, mitos e ideias. Somos surpreendidos com a sabedoria dessas mulheres sobre questões que até então pensávamos que apenas nos livros encontraríamos uma resposta, mesmo que provisória, a respeito das coisas da vida. A serenidade, a doçura, a paz que as mulheres idosas nos transmitem, nos alimentam e nos tornam melhores em nossas ações cotidianas.

O trabalho realizado no projeto é uma fonte de experiências e de prazer, de conhecimento e de realizações. Aprendemos muito, aprendemos a ser; a ser mais humano, a valorizar o que mais de significativo existe no homem, a sua essência de ser e estar no mundo. Prosar com Dona Severina (77 anos) é um desses momentos de grande aprendizado; uma senhora encantadora, muito bem humorada, e portadora de sabedoria admirável; ela não teve oportunidade de frequentar a escola, pois teve que começar a trabalhar na agricultura ainda menina.

Dona Severina nos assegura e nos transmite ser uma pessoa feliz, cujo lazer são os encontros do projeto, conforme expressou ao afirmar: “meu coração sente vontade, mas nunca foi possível sair para diversão, principalmente agora que tenho que tomar conta da minha

filha que após uma trombose ficou deficiente, e não tenho com quem deixá-la”. Nesse sentido, o projeto torna-se uma referência positiva diante da vida, pois neste contexto as mulheres ganham visibilidade e sentem-se mais livres.

Para algumas mulheres, a percepção que têm é que a sociedade ver o idoso como “um ser que já foi”; esse sentimento ora expresso corresponde aos valores cultivados pela sociedade capitalista em que “o poder e o status das pessoas mudam, rápida ou lentamente, mais cedo ou mais tarde, quando elas chegam aos sessenta, aos setenta, oitenta ou noventa anos” (ELIAS, 2001, p.83). Destarte, surge a percepção de não pertencimento, de exclusão social.

No entanto, é necessário compreender que o idoso é uma pessoa com sentimentos, emoções, desejos e que precisa do outro, de carinho, de atenção e de cuidados. O fato de envelhecer não indica que essas necessidades foram cristalizadas ou que se tornaram desnecessárias; é justamente o contrário: tornam-se mais evidentes.

Conforme destaca nossas alunas, “o idoso tem a mente, a memória, o coração”; nesse sentido, o espaço proporcionado pelo Projeto ACORDI vem desempenhando suas funções, no que se refere ao envolvimento social para o referido público, especialmente nesta região tão carente de políticas públicas que atendam às necessidades dessa população. Tal afirmação pode ser justificada nas falas transcritas das mulheres:

Depois que passei a frequentar as atividades do projeto ACORDI eu ampliei meu grupo de amigos, e isso foi ótimo. Hoje eu tenho uma vida social mais ativa e sei que posso fazer coisas que antes não podia (...). Hoje eu sei que posso ser feliz mesmo na velhice. (IAF, 64).

São relatos como esse que nos fazem entender a relevância do trabalho realizado, compreendemos que nós, educadores, pes-

quisadores e políticos, temos a responsabilidade e o compromisso social de buscar transformações em prol de uma velhice digna, na qual o idoso possa sentir-se produtivo, útil, respeitado, valorizado e, principalmente, amado. Dessa forma, para vislumbrarmos novas atitudes diante da velhice, torna-se necessário examinar o que o idoso experimenta subjetivamente, para que a sociedade possa mudar de comportamento e sentimento em relação à velhice.

Destarte, considerando as necessidades de convivência social, de laços de afetividade, assim como a possibilidade de contribuir para prevenção e manutenção da capacidade funcional dos idosos e de buscar desenvolver atividades de promoção, proteção e recuperação da saúde, bem como contribuir para a qualidade de vida dessas pessoas, compartilhamos com você, leitor, o trabalho desenvolvido, mais especificamente a partir do ano letivo de 2013, no Projeto ACORDI, no qual as participantes são as protagonistas das ações. Acrescentamos, ainda, relatos de experiência dos nossos colaboradores, que com muita sensibilidade trazem narrativas que enredam o nosso cotidiano no projeto. É importante ressaltar também que, embora o projeto seja constituído apenas por mulheres, o espaço é aberto também para os homens.

AÇÕES DESENVOLVIDAS NO PROJETO



Caminhada Matinal

O Projeto ACORDI se estrutura didaticamente a partir de três núcleos inter-relacionados: vivências das práticas corporais - hidroginástica, ginásticas, atuação fisioterapêutica, caminhada e dança; momentos de estudos – palestras, oficinas, reuniões e aula de campo; pesquisa, eventos e visitas domiciliares.

As atividades são realizadas em quatro dias da semana (segunda, quarta, quinta e sexta-feira). As alunas antes de iniciarem as práticas corporais têm que, obrigatoriamente, apresentar parecer médico sobre sua condição de saúde e se existe alguma restrição para as práticas; também são submetidas à avaliação da capacidade funcional e anamnese.

O grupo atendido pelo projeto é composto por 110 idosas do município de Santa Cruz (RN) que é situado no agreste potiguar, na região do Trairi e possui cerca de 34.000 habitantes. A região do Trairi é considerada pobre e pouca desenvolvida. Baseado no levantamento de dados, observou-se a necessidade e a importância de desenvolver na comunidade um trabalho que tratasse do processo de envelhecimento com saúde, buscando disseminar hábitos de vida saudáveis, principalmente ao que se refere à adesão de uma prática sistematizada de atividade física.

No que se refere aos aspectos metodológicos, o Projeto ACORDI caracteriza-se pelo seu caráter interdisciplinar, uma vez que as diferentes ações pedagógicas idealizadas consideram os vários saberes particulares à área de conhecimento de cada professor envolvido na elaboração e execução das ações. Salientamos, ainda, que os próprios idosos assumem um importante papel no planejamento e execução das atividades desenvolvidas, uma vez que, metodologicamente, é nossa intenção envolvê-los em todo o processo de ensino e aprendizagem. Portanto, os objetivos traçados são alcançados através de ações pedagógicas que possibilitem o diálogo, a reflexão e a vivência em práticas que favoreçam a formação do sujeito crítico, capaz de

construir e emitir opinião sobre aspectos que dizem respeito ao contexto pessoal e social no qual interatua.



Atuação fisioterapêutica da saúde da mulher, sob a orientação de profissionais da FACISA

Sensibilidade, expressão e criatividade nas aulas de dança



Aula de aeróbica sob orientação da professora Ivanilda

Caminhada matinal na zona rural de Santa Cruz/RN





Interação, alegria e bem estar em nossas vivências

VISITAS DOMICILIARES

A atenção ao idoso é o objetivo central da visita domiciliar; entendemos ser uma intervenção fundamental utilizada como meio de interação e conhecimento da realidade de vida das idosas atendidas pelo projeto, favorecendo o estabelecimento de vínculos e a compreensão de aspectos importantes da dinâmica das relações familiares, além de permitir o planejamento de novas ações que considerem o modo de vida das mesmas.



Visita à nossa ilustre aluna Dona Rita, quando esteve ausente dos encontros por problemas de saúde



*Conhecendo a família de
Dona Maria Araújo*



*Prestigiando nossa aluna Dona Valdenice,
em sua barraca de redes na feira de
Santa Cruz/RN*

REUNIÕES DO PROJETO

Semanalmente nos reunimos para planejar, sistematizar e discutir as ações desenvolvidas no projeto. Nesses encontros, a participação das mulheres é de fundamental importância, pois é a partir de suas intervenções que são elaboradas as atividades e desenvolvidos os estudos para atendê-las de forma significativa, eficaz e efetiva, que busque atender às reais necessidades do público atendido.



*Definições de ações
desenvolvidas no projeto*



Nossas Alunas protagonistas nas definições de ações desenvolvidas no projeto

DIVULGAÇÃO DO PROJETO EM CONGRESSOS, SEMINÁRIO, EXPOSIÇÃO TECNOLÓGICA E CIENTÍFICA.

A divulgação científica do trabalho desenvolvido e dos resultados alcançados é também uma das metas do projeto, como forma de compartilhar as ações e contribuir para a visibilidade e as discussões em torno da temática **Envelhecimento Humano e Velhice**.

- II EXPOTEC – Exposição Tecnológica e Científica do IFRN Santa Cruz, de 9 a 11 de abril de 2013. **“Projeto ACORDI: relatos de uma experiência bem sucedida”**.
- III Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, Campina Grande-PB/Brasil, de 13 a 15 de junho de 2013. **“Práticas Corporais e Velhice: relatos de uma intervenção pedagógica”**.
- III EXPOTEC – Exposição Tecnológica e Científica do IFRN Santa Cruz, de 11 a 14 de novembro de 2013. **“PRÁTICAS CORPORAIS, VELHICE E SAÚDE: RELATOS DE UMA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA BEM SUCEDIDA”**.
- III EXPOTEC – Exposição Tecnológica e Científica do IFRN Santa Cruz, de 11 a 14 de novembro de 2013. **Exposição do Projeto**

ACORDI – ATIVIDADES CORPORAIS DESPERTANDO O IDOSO.

- VIII CONNEPI – Congresso Norte Nordeste de Pesquisa e Inovação, Salvador-Bahia, de 27 a 29 de novembro de 2013. “**PRÁTICAS CORPORAIS, VELHICE E SAÚDE: RELATOS DE UMA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA BEM SUCEDIDA**”.



Professora Ivanilda em apresentação do Projeto ACORDI no III Congresso Internacional de Envelhecimento Humano



Monitores do projeto, Gleison e Eliane, em apresentação do ACORDI no VII CONNEPI



Nossas alunas apresentando o projeto ACORDI ao Reitor Belchior



Dona Francinete praticando slackline



Mulheres do ACORDI em momento de muita desenvoltura ao falar sobre o projeto



Aulão de ginástica ministrado pela monitora Eliane

AULA DE CAMPO REALIZADA EM TIBAU DO SUL/RN NA PRAIA DA PIPA

Possibilitar às idosas a oportunidade de vivenciar experiências educativas, recreativas e de lazer em outros espaços fora da cidade de Santa Cruz se constitui em uma das ações do projeto, assim como criar condições de integração entre as alunas do Projeto ACORDI e entre esses espaços em relação às outras culturas, privilegiando o respeito à diversidade.



Aula de Campo na Praia de Pipa/RN



*Aula de Campo na
Praia de Pipa/RN*



MOMENTOS DE ESTUDOS

Com o objetivo de prover o cuidado ao idoso, utilizamos estes momentos para conhecer melhor nossas alunas através de entrevistas, de aplicação de questionários e oficinas de interação. Discutimos também sobre as políticas públicas direcionadas ao idoso, a legislação em

vigor e sobre temas que interferem na qualidade de vida das mesmas (violência contra o idoso, cuidados com a saúde, as doenças crônico-degenerativas, entre outros).



Espaço para criação, construção e discursão de saberes e conhecimentos sobre Política nacional de saúde do Idoso, Estatuto do Idoso e outros Temas

EVENTOS

Para homenagearmos os idosos e possibilitar maior visibilidade a este segmento populacional, faz parte do nosso planejamento a realização de eventos que envolvam a comunidade, entre estes, destaca-se a comemoração alusiva ao Dia Internacional do Idoso (01 de outubro), evento realizado no Juvenal Pé de Copa na Cidade de Santa Cruz/RN dia 27-09-2013, em parceria com a Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi – FACISA e a Prefeitura Municipal de Santa Cruz/RN.



Equipe do Projeto: alegria, amor e dedicação pelo trabalho realizado



Comemoração alusiva do Dia Nacional do Idoso



Aulão de dança ministrado pelo professor Luciano



Oficina de fisioterapia organizada pelos profissionais da FACISA



Momento de confraternização entre os idosos

As experiências deste Projeto mostram que é preciso que sejam criados mais espaços para que a população idosa se manifeste, viva com dignidade, com respeito e amor. Para isso, é necessário que se tenham iniciativas; é preciso sair da letargia dos discursos e partir para ações práticas e efetivas, adotando novas formas de compreender e gerir a velhice, reafirmando cada vez mais o espaço de visibilidade da pessoa idosa na sociedade. Sabemos que não é uma tarefa fácil, mas quando existe persistência, determinação, competência e amor ao que se faz, tudo é possível para a realização de um ideal.

Tomemos como exemplo nossa trajetória no Projeto, pois tivemos que enfrentar vários obstáculos para concretização das ações. Entretanto, o que efetivamente importa não são as coisas que nos acontecem, mas, sobretudo, a nossa reação frente a elas. O diferencial são os valores, as atitudes, a criatividade, a capacidade de romper barreiras, os sonhos; a capacidade de sensibilizar-se com o outro.

Nesse sentido, acreditamos ser possível romper com os obstáculos que são impostos de forma impiedosa ao idoso, pela sociedade, para que eles possam viver com dignidade. Sabemos que cabe encontrarmos as vias necessárias, para que possamos continuar lutando a favor de relações humanas mais solidárias, acreditamos que

Haverá sempre aqueles que pensarão: cada sofrimento humano, em qualquer parte do mundo, cada lágrima chorada em qualquer rosto, cada ferida aberta em qualquer corpo é como se fosse uma ferida no meu próprio corpo, uma lágrima dos meus próprios olhos e um sofrimento do meu coração. E abraçarão a causa dos oprimidos de todo o mundo. (BOFF, p.24, 1997).

Posto isso, ressaltamos que as mulheres do Projeto ACORDI são a nossa fonte de inspiração, sabedoria e superação. Aprendemos com essas mulheres a simplicidade de viver com dignidade.

CAPÍTULO III

PARCEIROS EM PROSA E POESIA

*Josenildo Pinheiro da Silva
Eliane Silva da Luz
Gleison Ruan A. de Oliveira*

Neste capítulo estão as narrativas de autoria dos profissionais e monitores que desenvolveram ações e conviveram com o grupo de idosas do Projeto ACORDI.





HÁ NOMES QUE NÃO OFERECEM RIMAS, MAS PODEM VIRAR POESIA

Josenildo Pinheiro da Silva

Quando a velhice chegar, aceita-a, ama-a. Ela é abundante em prazeres se souberes amá-la. Os anos que vão gradualmente declinando estão entre os mais doces da vida de um homem. Mesmo quando tenhas alcançado o limite extremo dos anos, estes ainda reservam prazeres.

Sêneca

Francisca, Rosa, Fátima, Gelba, Maria, Severina, Eliane, Ivanilda... São nomes que não oferecem rimas, mas podem virar poesia; são nomes de mulheres, mas poderiam ser livros, nomes de histórias... Não dessas que fazem criança dormir, mas histórias que servem para fazer gente grande acordar.

Uma mais expressiva, outra mais retraída; uma com o sorriso no rosto, outra com o olhar mais sereno; são várias as expressões que essas mulheres carregam, como são diversas as experiências que trazem consigo porque plural também são suas vivências. As linhas de seus rostos e a pele de suas mãos contam-nos relatos fantásticos, saberes imensuráveis... E elas trazem no coração um sertão de sentimentos, um mar de histórias.

E bem cedo do dia as mulheres chegam, mas não chegam sozinhas porque trazem consigo a experiência do dia que passou. Elas

trazem consigo saberes que ainda não foram desvelados pelas ciências, porque são conhecimentos que só se constroem nas páginas do cotidiano, a partir das particularidades de cada uma delas.

E elas voltam para suas casas, não mais as mesmas, tampouco só, porque levam consigo aquelas que chegaram mais aquelas que se descobriram, quer seja no abraço de companheirismo, no elogio do instrutor, na similaridade da experiência da companheira. Estas mulheres se perceberam seres singulares, únicos, que não estão sozinhas.

Para essas mulheres, o ACORDI é um lugar de encontros, do idoso com o jovem, do ontem com o hoje; é um lugar de encontrar o outro, mas sobretudo, de encontrar a si mesmo.

Reunir-se para as atividades do ACORDI é mais do que frequentar aulas de ginástica, dança ou hidroginástica, é um encontro dessas mulheres consigo mesmas e um reencontro com as companheiras, é ressignificar a existência diária, percebendo talvez o maior aprendizado de sua existência: o de que ser feliz é, acima de tudo, perceber-se como sujeito da própria história que se constrói a cada momento e que a singularidade de cada uma é o que as torna tão semelhantes.

Nos gestos dessas mulheres, não se percebe agitação ou inquietude, mas segurança e firmeza, porque nos atos de balançar a cabeça, de pentear os cabelos e de andar não há exibição para o outro, mas segurança de quem sabe o que quer e o que é a vida. Os rostos das mulheres do ACORDI nos dizem que elas carregam as marcas do tempo, mas seu coração grita que viver está além de ver os dias passarem. O discurso dessas mulheres falam de resiliência, resignação e obediência, porém suas histórias falam de lutas, criatividade, força e esperança. O olhar firme denota a experiência de quem sabe reconhecer o que está além do reflexo porque os tempos ensinaram a diferença entre ver e perceber; essas mulheres são sábias, mentoras, guias.

O que torna essas mulheres tão especiais é o fato de serem pessoas comuns e ao mesmo tempo são heroínas de suas casas, senhoras de suas vidas, educadoras de seus filhos, mulheres de seus esposos, amigas de suas companheiras, donas de suas histórias.

A relação entre as mulheres do ACORDI e os que realizam as ações do projeto se estabelece por meio da sabedoria de quem aprendeu com a vida a ouvir e valorizar que o valor das relações está naquilo que se constrói diariamente, por meio de cada gesto ou atitude. E no atendimento às orientações dos instrutores não há obediência, mas reconhecimento de quem sabe ouvir. Muitas vezes essas mulheres se sentem desprestigiadas, no entanto sabem que o idoso tem a memória do povo, embora a sociedade não queira admitir isso.

Se os olhares delas parecem perdidos no espaço é porque se encontram nas lembranças do passado. As mulheres do ACORDI nos ensinam que por trás de um olhar sereno pode estar um coração que sorrir; que na efemeridade das pétalas que murcham e caem permanece o encanto da beleza da rosa porque o mistério pra ser feliz está em aprender a perceber o que de bom nos disponibiliza a realidade.

O chegar sorrateiro, inibido, depois vira uma algazarra na beira da piscina; pequenos grupos se aglomeram na aula de ginástica e a satisfação sorridente na hora da despedida que não é triste, mas uma festa que confirma o quanto valeu a pena o encontro e a vontade de ficar só confirma o retorno no encontro seguinte.

O ritmo da dança não é o que a música emite no som, mas ele é determinado pelo embalar da história de cada uma dessas mulheres que não se importam com a sincronia da dança, mas a singularidade de cada uma é que define e harmonia desconcertante que mais parece que cada uma está envolvida nos afazeres domésticos de suas casas; e isso é o que torna aquele “corpo de baile” tão bonito.

A preocupação não está em estabelecer um corpo sincrônico, mas expressar a particularidade de cada uma, obedecendo às limitações

individuais. E a satisfação não é em acertar, mas em fazer; e o isso faz com que elas se realizem.

Estar com as mulheres do ACORDI é ter a certeza de que é preciso aproveitar o presente porque não temos a certeza de quanto tempo poderemos ficar juntos, mas podemos aprender a aproveitar cada encontro, pois tudo na vida passa, no entanto podemos fazer de cada experiência nossa uma oportunidade de se eternizar no outro, porque as nossas vidas podem perdurar nas vivências que se constroem com os semelhantes.

Com as mulheres do ACORDI, aprendemos que o valor das coisas existe na intensidade com que elas acontecem e que para viver é preciso estar presente, é preciso se encontrar.

O TEMPO É QUE NOS FAZ TODOS IGUAIS

Eliane Silva da Luz

Quando eu era criança, ouvia e lia muitas histórias nas quais o papel das bruxas sempre era representado por uma mulher velha, cheia de rugas e cabelos brancos; e vários mitos negativos a respeito do envelhecimento humano surgiram no meu dia a dia. Tive a experiência de conviver com uma idosa em minha casa, experiência essa que infelizmente só fortaleceu tudo que me passaram de negativo sobre o idoso. Sim, falo fortalecer, pois convivi com uma pessoa que se considerava velha, que me passava o tempo todo que envelhecer era viver na solidão, era viver angustiada, triste, rancorosa, doente e sem perspectiva nenhuma de dias felizes.

Envelhecer para mim era como o término de um sonho, de uma carreira; era o ponto mais difícil de um caminho tão longo percorrido e tão curto a percorrer; envelhecer era olhar para traz e sentir vontade de pedir desculpas como a autora Cecília Meireles diz em seu poema “A Velhice Pede Desculpas”:

Tão velho estou como árvore no inverno,
vulcão sufocado, pássaro sonolento.

Tão velho estou, de pálpebras baixas,
acostumado apenas ao som das músicas,
à forma das letras.

Fere-me a luz das lâmpadas, o grito frenético
dos provisórios dias do mundo:

Mas há um sol eterno, eterno e brando
e uma voz que não me canso,
muito longe, de ouvir.

Desculpai-me esta face, que se fez resignada:
já não é a minha, mas a do tempo,
com seus muitos episódios.

Desculpai-me não ser bem eu:
mas um fantasma de tudo.

Recebereis em mim muitos mil anos, é certo,
com suas sombras, porém, suas intermináveis
sombras.

Desculpai-me viver ainda:
que os destroços, mesmo os da maior glória,
são na verdade só destroços, destroços.

A sensação de se sentir velho não quer dizer que sua idade esteja avançada, que seus dias estejam no término, tampouco que a vida ainda não tenha algo novo a proporcionar; muitos são velhos na própria juventude, na comodidade de não querer mais respostas, pois já não há mais perguntas; de já não ser mais crítico, pois tudo que é dito convence fácil, de já não querer viver outras experiências, porque já não há mais expectativas.

Outros têm na velhice o poder de escrever novos episódios, de caminhar por várias trilhas, de enxergar a mesma paisagem de várias formas, formas essas vistas por um olhar calmo ou turbulento, feliz ou triste, claro ou escuro.

E foi graças à capacidade de poder escrever novas histórias, que vi nas idosas do Projeto ACORDI mulheres que, desde os primeiros dias de aula, me ajudaram a desconstruir todo o conceito negativo que eu tinha sobre o envelhecimento humano. Elas mostravam a cada aula que envelhecer era uma dádiva de Deus, que as limitações físicas não faziam delas mulheres frágeis nem incapazes de realizar atividades a elas sugeridas; envelhecer, ao contrário do que eu pensava, era mais uma fase da vida que se somaria a tantas outras já vividas, era um momento no qual valores antigos se somavam a novos e iam

dando novo sentido à vida, era um momento no qual ainda existiam desejos como a autora Ana Patrícia Jorge fala em seu poema “Desejo bem Envelhecer”:

Desejo ouvir o chirriar de um pássaro
Desejo o sol pela manhã
Desejo a música de um compasso
Não desejo uma vida vã

Quero viver
Quero sorrir
Quero bem envelhecer
Ao topo da vida desejo subir

Sou pessoa
Sou Humano
Sou Idoso
Mas não sou insano

Posso ser velho
Mas não sou inábil
Vejo-me ao espelho
E ainda sou saudável

Por isso DESEJO...
Desejo ser respeitado...
Desejo Ser Amado...
Desejo BEM ENVELHECER!!

O desejo de viver é nítido no olhar, no sorriso, no abraço e muitas vezes até no silêncio das mais tímidas; a alegria é contagiante a cada encontro das alunas do Projeto ACORDI. Convivi com essas senhoras por quase quatro anos e o tempo todo estive como telespectadora das mais surpreendentes histórias de vida de cada uma delas.

Foi nesse espaço maravilhoso que tive a honra e o privilégio de passar um pouco dos meus conhecimentos a quem foi minha professora, mestre, companheira e, acima de tudo, amiga... uma mulher guerreira que, assim como tantas outras ali presentes, teve sua vida

carregada de muito trabalho; que durante uma grande parte de sua vida dedicou-se exclusivamente à criação dos filhos e netos, mas que sempre teve em seus pensamentos que dias melhores iriam chegar. É com muita alegria que hoje digo que a senhora Francisca Souza Silva da Luz, minha mãe, vive hoje no Projeto ACORDI a alegria que almejava há muito tempo, e que eu como filha e professora me emociono ao vê-la como uma criança que recebe um presente pela primeira vez.

O convívio com essas senhoras não só mudou de forma significativa meu olhar para a longevidade, como também mudou meus atos e forma de pensar e agir; se antes minha juventude era vista como algo inabalável, hoje vejo que tudo pode de forma definitiva num piscar de olhos; se antes o mais importante era o agora, hoje vejo que o passado, o presente e futuro se somam a um grande projeto de vida e que tudo é conquistado por fases. Se antes as dificuldades eram vistas como algo negativo, hoje vejo que é nelas que descubro forças que até então não conhecia e que muitos sentimentos e sensações que antes viviam adormecidas despertam nas horas mais difíceis.

No Projeto ACORDI, os laços se solidificam, as histórias de vida são compartilhadas; já não existem mais aulas e sim encontros; professores, monitores e alunos hoje formam não só o Projeto ACORDI como também a Família ACORDI, pois é com muito amor, carinho, companheirismo e respeito que compartilhamos vivências que nos acompanharão para a vida toda. E com essas idosas, a lição que levarei para toda a vida é que “o tempo é que nos faz todos iguais”.

EMOÇÕES, CONQUISTAS, EXEMPLOS A SEREM LEMBRADOS

*Gleison Ruan Alexandre de
Oliveira*

A velhice é o tempo em que (...) fica somente o significado da pessoa. É o momento que a gente se purifica. É o momento que a gente vai tendo a oportunidade de saber quem nos ama de verdade. Porque só nos ama pra ficar até o fim aquele que (...) descobriu o nosso significado.

Padre Fábio de Melo

A partir das observações de como o idoso é visto na sociedade contemporânea, percebe-se que a eles associa-se a ideia de inutilidade. Isso acontece porque no idoso ocorre o processo de limitações e como consequência ocorre a discriminação em relação a essa fase da vida, embora muitos conceitos tenham sido modificados, graças às discussões arroladas em virtude do aumento da expectativa de vida que tem proporcionado discussões favoráveis à reconstrução da imagem do idoso perante ao meio social.

Em face dessa realidade, muitas vezes o idoso é desrespeitado, e instituições que deveriam zelar pelos direitos dessa parcela da população, como o Poder Público e a família, acabam negligenciando prioridades como o direito à saúde, ao lazer, à cidadania, à liberdade, à educação, ao esporte.

Acompanhando esta ascensão do idoso, novos estilos de vida estão sendo propostos, contribuindo para a construção de um processo que acaba por recodificar o processo de envelhecer no mundo contemporâneo.

Tendo em vista essa realidade, o Projeto ACORDI surge para contribuir com a construção de um espaço de discussão e desmistificar mitos, valores e crenças acerca do envelhecimento humano, abordando uma temática transdisciplinar e multidisciplinar com atividades diferenciadas, contribuindo para a qualidade de vida de pessoas idosas.

As primeiras impressões, ao iniciar o trabalho com as idosas do Projeto ACORDI, foi que força de vontade, dedicação e coragem se constituíam em marcas das mulheres que ele integram. Esses foram uns dos motivos que me levaram à busca de novos conhecimentos que contribuíssem principalmente para a saúde das senhoras e pudessem criar um espaço harmonioso, de interação e prazer, onde todas pudessem ter a sensação de liberdade, no qual as relações sociais pudessem contribuir para a melhoria da qualidade de vida.

E ao falar em qualidade de vida, é preciso enfatizar que ela está integralmente associada a diversos fatores e não apenas a um especificamente. Sabe-se que isso vai além de uma boa alimentação e atividades físicas; mas além disso, as interações sociais estabelecidas na família, no trabalho e nos demais espaços em que as pessoas interatuam, tem papel preponderante na busca do bem estar.

Sabemos que chegar à terceira idade não é algo que qualquer pessoa possa conseguir, e não foi diferente para a maioria dessas mulheres do ACORDI. Nesse sentido, a valorização e o reconhecimento desse público devem ser primordiais para ressignificação e a reconstrução de valores, pois são pessoas que trazem consigo uma bagagem cultura construída pelo tempo, a partir das várias experiências vivenciadas ao longo da vida.

Através das práticas corporais desenvolvidas nas oficinas e atividades, foi possível criar um espaço onde as alunas do ACORDI pudessem construir e reformular conceitos sobre a velhice e a qualidade de vida. Nesse sentido, o objetivo das ações esteve voltado para despertar no idoso a capacidade de enxergar e ampliar seus valores “perdidos” com o tempo.

Trabalhar com as idosas do ACORDI foi bastante prazeroso. Apesar de algumas dificuldades inerentes à idade, elas são muito participativas em todas as atividades propostas, procurando sempre interagir. A cada momento, a reciprocidade aumentava e, proporcionalmente, aumentava o amor, o carinho, o afeto, a compaixão, a solidariedade; os laços foram crescendo a cada segundo, a cada minuto. Esses sentimentos foram se fortalecendo e, com o passar do tempo, não houve distinção entre professor e aluno, nos tornamos um só.

Houve momentos consideravelmente difíceis no Projeto, porém nesses momentos agarrei-me ao amor pelo trabalho e principalmente ao afeto das mulheres, pois eu tinha uma meta junto com elas e com essa convicção conseguimos ultrapassar barreiras. Foi assim, diante desses obstáculos, que me senti motivado a ir além do que estava sendo imposto naquele momento. Então surgiram oportunidades como a participação em feiras, festas e eventos culturais que levantaram a autoestima e a certeza de que podemos fazer muito mais; e mais ainda quando se é com amor e por amor.

Durante esses anos de convivência com as mulheres, aprendi a dar muito mais valor à vida, e foi dos inúmeros exemplos ouvidos a partir de suas histórias, muitas delas emocionantes, que me fizeram repensar sobre as questões e situações que passamos em nossa existência, na maioria das vezes difíceis. Tenho a certeza que esses ensinamentos, ricos e únicos, ficarão pra sempre na minha memória.

As mulheres do Projeto ACORDI são exemplos de beleza, espiritualidade e um amor inexplicável. O grupo é sinônimo de alegria e entusiasmo e passa uma energia irradiante.

Fazer parte desse ciclo de pessoas idosas é motivo de realização, porque é inevitável que não se aprenda alguma coisa. Foram tempos marcantes... houve momentos tristes e outros felizes, através dos quais tive lições de vida e coragem. Nessa relação de convivência pude ter a chance de conhecer mulheres meigas, solidárias, amigas, companheiras, religiosas e com elas eu pude construir uma bagagem de sabedoria e valores que, talvez, jamais encontraria em outro lugar. Quão bom é viver ao lado de pessoas assim, quem dera que o mundo fosse tomado pelo exemplo dessas mulheres, para que se pudesse viver o amor e a solidariedade. Mas fica a esperança de que um dia isso seja possível.

Acredito que, juntamente com as demais pessoas que constituem a equipe responsável pela realização das atividades do ACORDI, pudemos contribuir significativamente para a saúde e a qualidade de vida dessas mulheres, pois tratamos de forma diferenciada o ser humano, percebendo-o como um ser complexo, considerando-o em seus vários aspectos (social, cultural, físico, psicológico e emocional), de maneira que adentramos em suas vidas, em suas casas para poder dar o melhor e fazer o melhor para cada uma delas, numa relação mútua de respeito e troca de saberes.

Essa ação gerou uma expectativa enorme para o grupo, por se tratar de algo novo e desafiador. O resultado foi maior do que esperávamos, conquistamos o espaço e nesse espaço abriram-se portas e com as portas abertas entramos e conseguimos alcançar nossos objetivos. O amor e a dedicação pelo trabalho foram maiores do que qualquer coisa para superar os empecilhos e as dificuldades que surgiram durante esse tempo.

Competência, determinação, profissionalismo e, principalmente, fé é de que se constituem todos os que fazem acontecer o Projeto

ACORDI. Nele aprendi que ser idoso é ter direitos, é gozar a vida, é comemorar os sonhos, as conquistas, é recordar, é viver, é ser feliz.

Não há valor algum que pague o afeto recebido das mulheres do ACORDI durante todo esse tempo; ser recebido nas manhãs com sorrisos estampados nos rostos, transmitindo carinho e alegria a todos ali presentes, tornou muito gratificante o encontro com elas no começo do dia, sobretudo ao saber que todo aquele carinho era verdadeiro; dentre vários outros gestos, esse revigorava qualquer espírito naquele momento, enchendo-me de forças e determinação para continuar fazendo um trabalho com entusiasmo.

Cada momento vivido será eternizado em minhas lembranças. Sou eternamente grato a todas elas, sem exceção; todas fizeram e farão parte da minha vida e serão exemplos a serem lembrados nas horas precisas.



CAPÍTULO IV

ELAS TRAZEM NO CORAÇÃO UM SERTÃO DE SENTIMENTOS, UM MAR DE HISTÓRIAS

*Maria de Fátima A. de Farias
Francisca Fracinete de Farias
Severina Henrique da Costa
Gelba Garcia de Farias*

Neste capítulo estão as histórias, experiências e narrativas de mulheres participantes do Projeto ACORDI.



ACORDI: UMA EXPERIÊNCIA MARAVILHOSA

*Maria de Fátima Andrade de
Farias*

Lembro muito bem que tive uma infância ativa, brincando de roda, tica-tica, pula corda, pé de quenga, gangorra e tantas outras brincadeiras; juntamente com as amigas, confeccionávamos nossos próprios brinquedos. É óbvio que, inocentemente, já praticava atividades físicas, sem perceber o valor desses exercícios para a vida. Na escola, sempre participei das apresentações escolares, dancinhas, piqueniques, quadrilhas, carnaval... passava as tardes muito feliz a brincar. Ah! Como é bom ser criança... quando prevalece a alegria, o encantamento pela vida, contando com a proteção dos pais. Agradeço a Deus e a meus pais (*in memoriam*) pelo privilégio da infância maravilhosa que me proporcionaram. Apesar deles não terem a oportunidade de estudar, de não terem acesso ao conhecimento formal, mas com sua simplicidade souberam educar três filhas. A estrofe da música de Toquinho e Adreato, para a declaração dos direitos da criança, retrata muito bem como foi minha infância, pois me senti querida e amada pela minha família: “é bom ser criança/ ter de todos a atenção/ a mamãe carinho do papai a proteção/ é tão bom se divertir /e não ter que trabalhar/ só comer, crescer, dormir e brincar” (*apud* SCHIMIDT, 2001).

O tempo passou, tive que deixar a cidade onde nasci, São Bento do Trairí, para continuar os estudos. Então fui morar com minhas tias, aos 13 anos de idade, na cidade de Santa Cruz/RN. Logo ingressei no colégio, e a disciplina de educação física, com a professora Bernadete

Rocha, era uma das que eu mais gostava; as aulas eram dinâmicas e muito prazerosas.

Ah! Que saudade da minha adolescência, onde a missa dominical era um dever de todas as garotas da época; todas bem vestidas, usando suas lindas mantilhas de renda, muito bonitas... Terminada a missa, íamos à Praça Coronel Ezequiel para passear, paquerar e dávamos uma “escapolidinha” ao Clube Trairí para dançar ao som dos embalos dos anos 70, no ritmo do “ê, ê, ê” e quando eu estava bem animada, chegava minha tia pra me pegar. Que desgosto! Mas muitas vezes, me escondia e deixava a coitadinha procurando.

Lembro também que lá na cidade aonde nasci a energia era movida a motor a óleo, meu pai era responsável por ligar e desligá-lo. À noitinha todos sentavam na calçada, como é o costume das pequenas cidades do interior, para debulhar feijão ou milho para armazenar em silos e nesse momento muitas conversas surgiam: histórias de assombração, história da Bíblia, o apocalipse, o fim do mundo que ia acontecer em 2000, mas que Nossa Senhora achando pouco o tempo decorrido, teria jogado mais um punhado de areia e os grãos contidos nele acrescentava uns anos a mais ao mundo. Até mais ou menos 15 anos eu tinha medo disso, não queria nem ouvir falar do apocalipse.

Às vezes, fico a pensar como tinha gente inocente naquela época, lembro que pra tirar uma fotografia com aquela máquina antiga em que o fotógrafo quase tinha que entrar nela, eu era a caçula e fazia cara de choro, porque minha irmã dizia: “Fátima, vai passar um fogo nas nossas costas!”

Era obediente a meus pais, bastava um olhar. Em caso de desobedecer ia pro “lepo, lepo” do cinturão do meu pai, mas por isso nunca deixei de amar e respeitá-lo. Hoje Jesus já o levou para o céu, sinto muita saudade e agradeço a Deus por ter me dado pais maravilhosos, que souberam dar amor e proteção.

Temos três fases na vida, passaram duas que nem percebi, hoje chego à terceira fase, muito feliz, agradeço a Deus por tudo. Nunca passei fome, meus pais mesmo analfabetos tinham visão de mundo, preocupavam-se com os estudos das filhas. Sou graduada em Pedagogia e tenho especialização em Identidade Regional – A Questão Nordeste.

O tempo passou rápido. Aos 18 anos casei, tive três filhos, mas sempre soube conciliar casa, estudo, filhos, e academia onde fui aluna de aulas de hidroginástica e de aeróbica.

É bom citar que houve momentos em que parava de fazer atividades físicas em academias, ficando apenas na caminhada diária. Prevenir é um fator determinante em tudo na nossa vida, é imprescindível para uma boa qualidade de vida. Hoje faço atividades corporais, recomendadas pelo médico, daí aprendi a olhar a realidade com mais responsabilidade e determinação, para uma qualidade de vida melhor.

É preciso acabar com o preconceito de que o idoso é inútil, isto é coisa do passado. No tempo dos meus pais, uma pessoa com 60 anos era muito velha, hoje estamos aí, felizes, vaidosas, indo ao salão de beleza, fazendo unhas, participando de pastorais e vivendo a vida como Jesus quer, sendo felizes e fazendo o outro também feliz.

Através de amigas, conheci o PELC (Programa do Esporte e Lazer da Cidade), que teve continuidade com o Projeto ACORDI, já existe há uns três anos e meio, com ótimos professores – Ivanilda, Eliane, Gleison – que nos atendem muito bem com paciência e dedicação, orientando de maneira correta os movimentos a serem feitos pelo nosso corpo, dentro dos limites de cada um. Este projeto tem como atividades desenvolvidas: hidroginástica, aeróbica, fisioterapia e dança. Para mim, a dança é muito prazerosa e faz bem ao nosso ego.

O Projeto ACORDI, além de trabalhar o físico, também trabalha o intelectual e o espiritual, pois há uma integração entre todos os participantes, uma familiarização muito importante para o idoso. É preciso que as autoridades responsáveis por tão maravilhoso projeto

vejam-no com carinho, porque todos nós precisamos de ações como essas, que visam o bem estar de todos.

Eu, Fátima Andrade, estou encarando a velhice numa boa, procuro não ser uma pessoa ociosa, acho que o conhecimento é como o alimento para nossa vida. Gosto de curtir a vida, viajar, fazer atividades físicas, curtir a família. Participo do Projeto ACORDI e de algumas pastorais para fortalecer a minha espiritualidade e assim vou vivendo. A minha agenda é completa, não tenho tempo pra coisas banais. Adoro viver, não dou brechas à tristeza; gosto de ler, acredito em mim e na minha capacidade de viver a velhice sem deixar morrer a criança que vive em nós.

Para a maioria das pessoas, a velhice é a fase do ai-úi! Acredito nisto porque conheço muita gente que vive ociosa, leva o tempo a reclamar. Através desta situação fico um pouco com medo, mesmo assim, procuro olhar esta realidade de forma equilibrada e harmoniosa. Faço exames de controle regularmente. Adotei uma dieta saudável e pratico mais exercícios físicos e caminhada. Tem um ditado popular que diz: “Se ficar o bicho pega, se correr o bicho come” Isto é a vida, quem não morrer jovem tem que envelhecer.

Aponto como pontos negativos na velhice as limitações que ocorrem normalmente com o passar dos anos. Podemos citar como exemplos, o desequilíbrio físico, mental, os reflexos que ficam mais lentos e tantas outras patologias associadas; tanto a mulher como o homem diminui a produção de hormônio, isso implica em problemas ósseos, se não acompanhados direitinho por um médico, ao menos uma vez ao ano, podemos ter complicações como a osteogenia ou a osteoporose, doenças causadas mais frequentes na velhice.

Desta forma, precisamos prevenir esses males, adotar uma dieta saudável e praticar diariamente exercícios físicos, ler, ouvir música, tomar banho de sol e ter uma alimentação equilibrada. Se quisermos ter uma velhice saudável, devemos adotar um estilo de vida saudável.

Somos pessoas importantes para o desenvolvimento da sociedade, o idoso é um arquivo de conhecimento, de experiências vivenciadas ao longo dos anos, proporcionando aos mais jovens um aprendizado com mais sabedoria.

Acredito que a sociedade vem mudando o modo de perceber a velhice, apesar de que a TV ainda mostra fatos absurdos referentes ao idoso e que nos deixa muito tristes. Eu particularmente sinto-me bem, com autoestima, valorizada e estimulada pelos meus filhos.

No entanto, para melhorar a vida do idoso é preciso colocar em prática a Política Nacional do Idoso; têm muitas coisas boas a serem postas em prática, por exemplo: criar casa de permanência para o idoso, incentivar e criar programas de lazer, esporte e atividades físicas, desfile, teatro, para que possa proporcionar a melhoria de uma qualidade de vida do idoso e estimular sua participação na comunidade.

É preciso compreender as dificuldades e limitações que a velhice oferece, sem desanimar. Acho-me linda e maravilhosa, sou feliz! É preciso que os filhos incentivem seus pais a ter mais qualidade de vida, pois é melhor uma velha brincando, dançando, fazendo atividade física, do que em cima de uma cama dependente dos filhos. Enquanto eu tiver forças, darei sentido à vida, ninguém pode viver por mim, sou eu mesma que devo resgatar sempre a tranquilidade e o prazer de viver. Aproveite a vida: dance, mexa-se, sorria, compartilhe, aprenda, perdoe, viva, aproveite e ame.

O LUGAR DO IDOSO É NA SOCIEDADE, NO MEIO COMUM

Francisca Fracinete de Farias

Eu Fracinete, nasci na Rua Senador Eloy de Souza, e hoje moro na Rua Manoel Cícero de Lima, 137, centro de Santa Cruz/RN, cidade Santuário de Santa Rita de Cássia. Na minha infância, com um ano de idade, foi recomendado pelo médico que eu mudasse de clima para que ficasse boa, pois sofria de coqueluche. Então fui para o sítio da minha avó materna, onde ela e minha tia cuidaram de mim. Voltei para casa quando eu estava com três anos. Formamos uma família de seis irmãos, da qual eu sou a terceira filha. Depois, voltei para a casa de minha avó e neste vai e vem meus avós me criaram até os onze anos. Fiquei morando no sítio, a 03 km da cidadezinha onde eu estudava, mas sempre vinha na casa de meus pais. Aos onze anos de idade, meus pais me trouxeram de volta para a cidade natal, pois não tinha como continuar os estudos, então aqui fui estudar no Grupo Escolar Cosme Marques.

No sítio eu conheci muita coisa diferente, meu avô tinha um moedor de cana que era todo de madeira, moía a cana para o gado comer e o caldo ele vendia para fazer rapadura. Lá eu só andava de cavalos, vinha à cidade na garupa do cavalo com minha tia, era raro ter carro para condução das pessoas. Nas férias escolares, eu, minha irmã mais nova e meus primos brincávamos de pular corda, corríamos, tomávamos banho de chuva, era uma total liberdade. Minha avó fazia renda de almofada, então eu queria fazer também, ela amarrava os bilros no tamborete e eu brincava dizendo que estava fazendo renda;

adorava andar no carro de boi porque fazia uma zoadá que se dizia que ele cantava.

Aqui na cidade, no mês de maio, acontece a festa de Santa Rita de Cássia, lembro que vinha um parque de diversão que se chamava Parque São Luiz e ficava armado em frente à igreja durante o mês inteiro. Antes tinha outro que era de um senhor daqui da cidade; nas datas festivas de fim de ano, como Natal e Ano novo, ele armava um carrossel, que a gente chamava de Carrossel de João Bernadino, em frente à igreja onde tinha um coreto, e lá a gente brincava. No ano de 1950, já tinha na cidade a banda de música que fazia retreta nos domingos à noite, tocava no coreto ou na Praça Coronel Ezequiel onde tinha o Bar do Ponto, inclusive meu irmão mais velho, nessa época, tinha nove anos e já tocava clarinete na banda.

Meu pai tinha uma sapataria, ele mesmo fabricava e vendia sapatos, botas e sandálias. Eu, muito criança, ia para a sapataria e tinha um dos operários que quando eu chegava botava o pé em cima do dele e ficávamos costurando na máquina, adorava fazer isso e assim me divertia, mas meu pai chamava a atenção porque eu atrapalhava o empregado; depois eu voltava e fazia a mesma coisa. Aquele era um tempo bom, não tinha essas maldades de hoje, a gente brincava de roda, corria na rua, onde quase não tinha trânsito. O motor que fornecia energia apagava a luz de meia noite e só no outro dia, às 18 horas, era que acendia novamente.

Na festa do fim do ano e no Natal, o padre fazia barracas em frente à igreja, e apresentava o pastoril. Eu fiz parte dessas festas, dançando o pastoril; era ao ar livre e ninguém pagava para entrar, então eram dois cordões: azuis e encarnado, o que ganhasse tinha a mestra coroada como rainha.

Aqui não tinha água encanada, tinha uns homens que botavam água nas casas em um burro que carregava em barril, transportando do açude de Santa Rita. E no mercado público, que era em frente à

igreja, tinha uma cisterna muito grande que coletava água da chuva e era vendida para se beber; na minha casa o precioso líquido era comprado ao senhor que se chamava Badaneco; ele carregava a água em um galão, um pau com duas latas com corda amarrada nas pontas, que o colocava nos ombros e assim abastecia as casas.

Havia uma residência ao lado dos correios que funcionava como um abrigo, lá moravam pessoas que não tinham família que cuidasse, era o prédio São Vicente; não sei por que fechou, mas acredito que foi devido à falta de interesse da sociedade e de amor ao próximo.

Sou uma pessoa que sempre trabalhei no comércio; na minha juventude trabalhei como vendedora na loja do meu pai, aos 19 anos me casei e continuei no comércio com meu esposo. Nós tínhamos lanchonete e restaurante. O trabalho foi mais intenso e de mais responsabilidade, tinha que gerenciar o comércio e cuidar dos filhos; tive três pedras preciosas que hoje já me deram netos e até já tenho bisnetos, mas foi o Projeto ACORDI que me ensinou a viver melhor e ter uma vida mais saudável. Posso dizer que sou uma pessoa feliz e realizada.

Hoje, eu dou graças a Deus ter este projeto que me incentivou a praticar atividades físicas, pois me ajudou muito no dia a dia, sou uma pessoa mais disposta nas minhas atividades diárias; tomo conta da minha casa, faço todos os serviços domésticos, assim como muitas amigas que participam comigo das atividades como hidroginástica, ginástica, fisioterapia, palestras e tantas outras que fazem a gente ter mais contato com as outras pessoas, ter mais conhecimento e até mesmo formar amizades, ser mais solidário com os outros. Por este motivo foi que me aproximei de tantas pessoas até mais idosas do que eu, e me fez compreender que não se pode parar no tempo. A gente tem hoje uma vida muito corrida, por isso para se chegar a melhor idade com saúde é preciso ter um espaço, assim como o ACORDI, que cuida da saúde, especialmente, dos idosos.

Cheguei ao ACORDI por meio de uma amiga que já fazia parte do projeto e me levou até a professora Adjane, depois fiz a avaliação e comecei as atividades, isto foi no ano de 2011.

O que eu espero desse projeto é que continue todos os anos para que nunca falem professores empenhados no trabalho e que sempre conte com o apoio necessário para sempre ir à diante, pois são maravilhosas estas atividades na minha vida e de muitas pessoas que fazem parte dele. Espero que ele nunca acabe, para que possamos levar nossas atividades ao público e torne mais conhecido através de eventos, apresentações culturais e exposições de fotografias e materiais com os quais trabalhamos, pois já fizemos uma exposição e acredito que todos que participaram e os que visitaram, inclusive o Reitor do IFRN visitou, devem ter gostado.

Mas é necessário que os governantes tomem providências e de em mais valor à saúde e o bem estar dos idosos, para que projetos como o ACORDI existam. Também é preciso um apoio financeiro, a maioria das alunas são pessoas carentes, sem condições financeiras, que buscam uma vida melhor, mais saudável, de uma velhice digna para que sejamos velhas só na idade, mas com o espírito jovem.

Jesus nos deixou o ensinamento de que sejamos mais solidários uns com os outros e não egoístas de querer o melhor somente para si, e sim compartilhar com seu irmão tudo aquilo que for de melhor para você e que seja também para com o outro, espero que os políticos e os governantes deem mais atenção ao idoso, pois um dia eles irão chegar à melhor idade e vão querer ser privilegiados e fazer valer os seus direitos.

Viver a velhice é uma experiência de vida, é um privilégio que Deus me proporcionou para que eu vivencie a minha família com amor e reconheça a presença de Deus na caminhada, no trabalho, na luta, no sofrimento e na dor da vida do povo mais humilde. É

também muito importante que a pessoa que chega à velhice e tem netos, procure conversar com eles, contar histórias dos antepassados que eles não conheceram.

Este privilégio graças a Deus eu recebi, meus netos me dão a maior atenção e gostam de conversar comigo, fazer perguntas, como por exemplo, como foi minha infância, minha juventude. E eu digo para eles: enfrentem os desafios da vida com amor e perseverança para serem homens e mulheres honrados, para no futuro lembrar que tiveram uma avó que venceu a vida com amor e chegou à velhice com ardor de viver, com espírito jovem, que é o mais importante; que sejamos jovens alegres e tenhamos vontade de viver.

Para isso é preciso que tenhamos, em primeiro lugar, uma alimentação saudável, apoio da própria família e força de vontade de viver, pois eu acho maravilhosa a velhice, mas não me acho velha e sim uma pessoa com mais experiência de vida, que posso levar alegria a quem está triste, ajudar e dar apoio àqueles que necessitam de algo na vida espiritual, pois “é dando que se recebe, é perdando que se é perdoado”. O nosso corpo é formado basicamente pelos elementos constituintes da terra, que apresenta propriedades curativas para muitas enfermidades, é por este motivo que devemos ter mais cuidado na alimentação.

Para a vida do idoso ser melhor, seria bom que o Estatuto do Idoso fosse respeitado e existisse não só no papel. O que considero negativo na velhice é quando a pessoa não tem alguém ao seu redor, para compartilhar alegria, dores e principalmente ter uma companhia, que é o mais importante. Dormir e acordar sabendo que tem uma pessoa a seu lado, saber que nunca está sozinha é muito bom, mas infelizmente existem famílias que abandonam o avô, a avó, por serem velhos e não terem o equilíbrio de se movimentarem sozinhos. A sociedade ainda não sabe lidar com a velhice e falta o reconhecimento da importância dessas pessoas.

No mundo de hoje, em virtude da grande violência, muitas pessoas não respeitam os mais velhos, uma grande parcela das pessoas idosas está exposta a barreiras físicas, culturais e sociais, que constituem obstáculos a sua vida. Às vezes a família não se adapta ao idoso e até sente constrangimento pelos transtornos que ocorrem. Mas é preciso ter muita paciência e fé em Deus, não se omitir de levar o idoso aonde quer que vá, pois o lugar do idoso é na sociedade, no meio comum.

A VONTADE MORA EM MEU PEITO¹

Severina Henrique da Costa

A vida da gente é tão complicada! Mas têm momentos que precisam ser mesmo, não temos como mudar isso, porque já vem de Deus.

Todo mundo tem esperança, bons pensamentos, mas às vezes eu estou deitada e fico com os olhos no telhado pensando: “mas, meu Deus, como é que pode uma pessoa ser tão sofrida como eu?...” E tem horas que eu caio em mim e reflito: “mas, pra que isso, meu Deus? Não, se Ele me deu essa cruz, quem sou eu pra não carregá-la, porque se eu quiser eu carrego... e se eu não quiser eu carrego...” Meu sofrimento vem de longe, desde a hora que eu nasci. Até que quando eu era jovem, eu pensava: “eu não vou viver muito... eu não vou viver muito, porque sofro demais; a corda muito puxada se tora!” Deixa que minha corda tem sido forte, até hoje!

Porém, apesar de todo o sofrimento, graças a Deus, não tenho tristeza comigo.

Sou Severina Henrique da Costa, tenho 77 anos de idade, nasci em 20 de outubro de 1936, filha natural de Santa Cruz/RN. Tive 13 filhos, mas se criaram apenas 05; só os vejo no final de semana ou em época de férias, porque todos eles são donos de suas vidas. Sou viúva e moro com uma filha de 52 anos e uma bisneta de 06 anos de idade.

1 Texto romanceado por Josenildo Pinheiro da Silva, a partir de entrevista feita a autora porque ela não teve oportunidade de se escolarizar e desenvolver as competências de leitura e de escrita.

Sou a dona de meu lar, inclusive sou eu a responsável por todas as despesas da casa; e agradeço muito a Deus por contar com a ajuda do Senhor, pois o que tenho hoje é fruto do trabalho duro na enxada; sou aposentada pelo trabalho de agricultora que desempenhei a vida toda.

Aos 03 anos de idade, comecei a andar e chorava muito à noite. Naquele tempo, as condições eram muito precárias. Mamãe teve 19 filhos, mas criaram-se apenas 09. E como eu era a mais velha, fui o animal de carga.

Comecei trabalhar com a idade de 07 anos; naquela época chovia muito e havia muita lavoura. Sou filha de uma família muito grande e nós tivemos que trabalhar desde cedo para garantir o sustento de todos, especialmente eu que era a mais velha, meu pai dava muita responsabilidade a mim; eu era responsável pelo encaminhamento de meus irmãos no mundo do trabalho; ia para a lida e tinha que acompanhar o desempenho deles na roça, porque mamãe ficava em casa cuidando da comida. E eu ia com a ordem de bater em meus irmãos se não fizessem o serviço direito, mas não tinha coragem... Isso me deixou muito presa, porque eu não tinha liberdade.

Carreguei muita água em pote na cabeça! Papai me enviava para pegar água, juntamente com meus irmãos menores; eles não podiam com um pote, então levavam um cabaço.

Se me perguntam o que é felicidade eu digo que é uma criança nascer e se criar com amor, ter carinho dos pais e o carinho do povo de antigamente não era como o de hoje. Quando eu era criança, apanhava como um porco pra crescer, porque se nós fizessemos uma coisa errada, nosso pai nos batia, não muito forte, mas o que dava para aguentar.

Eu morei quase toda a minha vida em Santa Cruz; meus pais se mudaram pra outros lugares por uns tempos, mas sempre voltavam para a terra natal.

Quando criança, nós tínhamos muita vontade de aprender a ler. Papai era um homem sem muita instrução, mas sabia ler; lia versos de cordel e a Bíblia para a gente, mas não tinha paciência para ensinar aos filhos. Ele até tentava, mas logo nos nossos primeiros erros, começava a esbravejar: “burro! Jumento!” Eu dizia: “para por aqui!”.

Eu vim aprender a assinar meu nome depois de 40 anos de idade, já casada, mãe de família; tinha que conciliar o trabalho com a vida de dona de casa, mas fiz um desafio a mim: “não tiro meus documentos como analfabeta! Se eu nunca assinar meu nome, também eu nunca tiro, vou ficar como um bruto qualquer!” Havia uma escola por nome MOBRAL e foi onde eu aprendi a escrever o meu nome.

A vida era muito dura e isso fazia de mim uma pessoa um tanto amarga; eu, hoje estou muito contente, muito alegre, só olho para as pessoas sorrindo, mas antigamente eu era cara de pau, não me achava bonita, eu parecia um saco de lã.

Se compara minha vida de jovem, a minha vida de menina com a de hoje... eu não conheço aquela vida... Foi uma vida muito sofrida, não porque trabalhava, porque o trabalho vem de Deus, mas era muito presa! Papai não deixava ninguém se divertir, vinha noite de natal, vinha noite de ano, vinha a festa de Santa Rita, papai não deixava nós irmos com ninguém; ele não confiava. E nós não éramos tão libertinas! Nós éramos mascaradas por causa dele! Porque ele nos amarrava no cinturão.

E às vezes a gente fazia coisas que não era pra fazer. Eu sempre fui muito criativa, juntamente com minha outra irmã, e nós encontrávamos um jeito de dar umas fugidinhas porque papai não nos deixava ir às festas tradicionais, nem acompanhadas com as pessoas conhecidas; ele dizia que não confiava na gente. Costumávamos dizer que íamos visitar um doente, para podermos ir a alguns forrós na vizinhança. Então, tirávamos a sandália do pé, aí mandávamos outra sandália pra lá, outra roupa, outra blusa... porque quando chegava

papai ia investigar a nossa roupa e calçados. E quando nós íamos festas com papai, que eram poucas as vezes que isso acontecia, ele se surpreendia com o nosso desempenho na dança; ora, se nós tínhamos “escola roubada” com as fugidinhas... Então nós éramos obrigadas a fingir que estávamos errando os passos.

E eu me lembro que o namoro daquela época era muito esquisito porque o namorado vinha para minha casa, mas papai ficava na sala e eu lá para a cozinha cuidando da alimentação; ficava vendo o rapaz só de longe, mas quando tínhamos uma oportunidade de nos encontrarmos era muito bom... O namoro era às escondidas... Quando nos agarrávamos era pior de que um burro que estava amarrado e torava a corda!

As coisas antigamente eram muito precárias. Meu pai foi um homem muito doente e não teve condições de trabalhar por muito tempo; nós que tomamos conta das responsabilidades da casa e a alimentação pouco dava para saciar a fome. Eu ficava muito angustiada com aquilo tudo, porque nós trabalhávamos muito. Lembro-me de uma situação em que discuti com meu pai por causa disso...

Papai olhou pra mim e disse: “minha filha, eu só queria que Deus ainda me desse força, coragem, e saúde pra eu trabalhar pra eu te dar de comer, porque minha filha trabalha muito, mas come muito também”. Aí eu olhei pra ele, nem tive medo de levar umas mãozadas, mas disse mesmo: “papai, o senhor já viu saco seco se por em pé? O senhor já alcançou isso?” Ele disse: “repita a palavra de novo!” Eu disse: “o senhor já viu saco seco se por em pé? Aí ele disse: “mas você está muito atrevida! Você está muito atrevida!” Eu disse: “isso é fome, papai, que não é mole não, o cabra chegar do roçado uma hora dessa e comer um tantinho de feijão desse já coberto na farinha, se furar com a colher o caldo transborda como que seja uma cacimba de areia que a água venha fugindo por debaixo! O senhor

acha que isso é resultado? Não, papai, eu vou procurar meus molhos!” Mesmo assim. Ele disse: “molho de quê?” Eu digo: “o que eu achar eu agarro!” Ele disse: “tá achando ruim a vida?” Eu digo: “não, não, senhor! Não estou achando ruim a vida, não. A minha vida está do jeito que Deus me entregou, que eu estou viva!”. Eu estava “mordida”, viu? Então ele disse: “e é? Sua vida está do jeito que Deus te entregou?” Eu digo: “É!” Ele disse: “por quê?” Eu digo: “porque eu estou viva e estou em pé. Agora, fome eu não aguento mais não!” “E o que é que tu vai fazer?” Eu disse: “Eu vou caçar um rapaz e vou me casar com ele pra eu comer carne.” Ele olhou pra mim, riu e disse: “então você não vai casar com um rapaz, vai casar já com um boi morto”. Eu respondi: “eu não aguento não, papai, eu trabalho demais, aqui eu sou o burro de carga; eu boto lenha, eu boto água, trabalho na enxada, eu campino, eu faço cerca com o senhor... eu nem sou uma moça nem sou uma mulher, e nem sou nada, eu sou uma jumenta...!”

Aquela discussão deixou meu pai preocupado e ele foi conversar com meu avô, que lhe deu alguns conselhos, mas papai sabia que no fundo eu tinha razão e ele tinha medo que eu saísse de casa porque meus irmãos trabalhavam, mas eu era quem tomava conta de tudo; meu pai confiava no meu trabalho porque sabia que eu dava conta do recado.

Casei com 26 anos de idade, em 20 de outubro de 1963, com José Nunes, em um dia de sábado, no mesmo dia de meu aniversário; casei por amor. Fui noiva várias vezes, mas certo dia ele me apareceu e foi amor à primeira vista. Na época eu era noiva com outro rapaz, mas vi que não ia dar certo, porque estava me apaixonando pelo meu futuro esposo, então acabei o relacionamento e começamos a namorar; no começo meu pai não queria porque não conhecia o rapaz direito, mas acabou consentindo nosso casamento.

Apesar do jeito rude de meu pai, e da criação rígida daquela época, nunca fui submissa; era tida como atrevida. Lembro que, quando meu

pai começou a implicar com meu namoro com José Nunes, alegando que não o conhecia, nós tivemos outra discussão: “a gente não casa com quem não conhece, não!” “Então, é obrigado eu casar logo com o senhor porque eu lhe conheço como pai, casar com meu avô, com meu tio, com meu irmão...” “É o que, Severina? Você tá me dizendo isso! Uma moça quando diz isso, já sei, já sei...” Eu digo: “o senhor quer dizer que eu num sou uma moça, é? Se existe uma moça, eu sou uma moça tinindo, agora dizer ao senhor que eu só posso casar com um homem conhecido se eu casar na família, com um irmão, qualquer coisa...”

Bem, o fato é que me casei e essa fase não foi melhor porque por 15 anos eu tive esposo pra trabalhar... um bom pai, um bom esposo... tudo bem. Mas depois de 15 anos ele adoeceu de asma que contraiu em um trabalho no qual ele se expôs muito ao frio, a partir daí, ele passou a viver mais no hospital do que em casa. Quando ele morreu, faltava um mês para fazer 69 anos de vida; nós tínhamos 30 anos de casados.

Em relação à velhice, que vivo hoje, não me sinto tão feliz, mas ao mesmo tempo eu me sinto... porque aquilo que Deus quer a gente deve querer também! Não é bom, mas se a gente recebeu, se Deus deu, por que é que a gente não recebe? Há dias que estou mais conformada, mas há dias que esquento a cabeça e digo: “Jesus, eu sei que o Senhor é o dono do mundo, que o Senhor tem tudo de bom pra dar, como me deu... Muito obrigado, Senhor, pela cruz que o Senhor me entregou... Mas, Senhor, eu não aguento mais tanto sofrer... Mas já que o Senhor me deu, por certo eu mereço... muito obrigada, Jesus!” E há dias que eu estou tranquila, tem dia que parece que Jesus chega e passa a mão na minha cabeça, pra mim não está acontecendo nada.

Agora tem um pedido que faço a Deus, todas as noites: “Senhor Jesus, quero que o Senhor me dê muitos anos de vida pra eu ser dona de meu lar que é a minha casa que o Senhor me deu, e eu cuidar

dessa filha, mas Senhor Jesus, me dê essa bênção: antes de eu ir, o Senhor tire minha filha; se o Senhor tirar minha filha hoje e eu for amanhã, eu sei que eu vou morrer sorrindo porque não quero deixar ela, porque só quem sabe cuidar dela sou eu; o Senhor cuida melhor, o Senhor vem cuidando esses dias todos, mas eu quero pedir, Senhor: antes de mim, ela... porque o Senhor fazendo isso pra mim eu garanto que eu vou alegre, eu vou sorrindo de alegria porque a minha filha não tem o senso direito; o Senhor é quem deu, o Senhor é quem sabe, portanto eu quero que o Senhor tire ela primeiro do que eu. O Senhor tirando ela hoje, levando eu amanhã, está bom demais! Só quero que o Senhor não a deixe só”.

Às vezes eu sinto solidão; sinto muita falta da minha mãe...

Papai era muito apegado a mim, porque eu tomava conta de tudo... e ele dizia: “eu tenho 09 filhos aqui, mas eu só tenho uma na minha vida.” E eu reclamava com isso que ele dizia porque eu sabia que meus irmãos ficavam com desgosto. Dizem que no dia que casei ele ficou muito triste: “acabou-se a felicidade de minha casa!” Por quê? Eu era o mourão da porteira! Eu era o animal de carga, e os outros trabalhavam, mas não faziam o que eu fazia. E, graças a Deus, casei, dei conta do meu esposo que morreu nos meus braços, pois morreu de repente... Sinto a maior saudade de meu velho, se ele hoje fosse vivo, estava com 93 anos...

Com relação às coisas negativas que vejo enquanto idosa, digo que a maior dificuldade que eu acho na minha vida é um problema que eu tenho nos ossos, pois eu tenho febre reumática e tenho bursite, mas devido à minha idade e eu me acho muito feliz!

O idoso hoje é tratado de outra forma; antigamente ele era tido como um escravo.

Porém hoje, se o idoso for dependente, não poder ser movimentar e tiver uma família incompreensiva, sofre muito; há pessoas que não têm consciência que a velhice é uma fase natural da vida

que todos podem passar por ela. É preciso que as pessoas tomem consciência disso.

O Projeto ACORDI pra mim é uma maravilha! Eu me realizo aqui, melhor não acho; pena que eu não posso participar de tudo que acontece, mas o projeto é uma bênção, é uma maravilha!

Aqui a gente faz o conhecimento, a pessoa se sente em sociedade... Aqui a gente aprende coisas que nunca viu! Pra mim é um céu de mãos abertas! A professora é muito joia; o professor, tenho ele como um filho, ele mora no meu coração. São todos gente boa, são meus amores!”

O trabalho desenvolvido no projeto só tem contribuído para a minha qualidade de vida. O idoso é muito frágil e o projeto é um grande lazer... Isso aqui é uma bênção! Pra mim é das maiores! Principalmente para uma pessoa como eu que não pode sair pra outros lugares.

Para melhorar este projeto, é preciso que ele seja levado mais a sério, porque o que as pessoas que estão à frente desse projeto, na realização das atividades, fazem é um esforço muito grande e me parece que nem é reconhecido.

Mas o Projeto ACORDI que é uma bênção, é uma beleza!

E eu digo isso, não é porque eu entenda de nada e esteja por dentro da situação, mas cego é aquele que num enxerga por uma cerca de vara... se eu fosse uma pessoa que eu soubesse ler, eu vou dizer uma coisa: eu sabia de muita coisa!

Eu hoje me sinto mais feliz do que antes, mais tranquila!

A VELHICE É A MÃE DA JUVENTUDE

Gelba Garcia de Farias

Recordo-me que fui uma criança que não tive infância. Mais ou menos aos 07 anos de idade, todos os dias, após o café, tinha que ir para a roça com minha avó e minha mãe. Eu ficava embaixo de um pé de umbu até a hora do almoço, chupando as frutinhas e fazendo as atividades escolares. À noite não saía de casa porque não tinha energia elétrica, a iluminação era à base de lamparinas a querosene.

Estudei na Escola Isolada Padre Calazans Pinheiro até a 4ª série, quando parei porque a escola não oferecia outras séries. Eu tinha muita vontade de estudar, mas não tinha condições de buscar isso fora por dois motivos: a situação financeira era muito precária e minha mãe e meus avós não permitiam que eu saísse de perto deles. Depois tive oportunidade de estudar em Santa Cruz, quando o Monsenhor Emerson Negreiro, na época pároco da Paróquia de Santa Rita de Cássia, pediu a meus avós para eu vir para a cidade estudar, mas eles não consentiram.

Com o passar dos anos, fiz um curso supletivo que correspondia ao nível de 5ª à 8ª série, as aulas aconteciam pelo rádio e prestava-se exame em Natal. Antes de terminar o supletivo, fui convidada para ensinar a 2ª série na escola em que eu tinha estudado e em seguida tornei-me diretora dela, após a conclusão do curso de magistério, antigo segundo grau, que cursei paralelamente aos anos iniciais de minha vida profissional.

Naquela época, eu já era casada e meu esposo, Manoel Anselmo da Silva, que eu o trato carinhosamente por Querido, foi um anjo na realização de meus estudos e na minha vida profissional, pois sempre esteve apoiando meus planos. Ele era delegado na cidade de Lajes Pintadas e eu vinha com ele para a escola. Foram oito anos de luta em busca do saber e de dias melhores que graças a Deus eu encontrei. Quando terminei o curso de Magistério, fiz o vestibular, passei no curso de pedagogia; foi um período difícil, pois trabalhava oito horas durante o dia e estudava à noite, deslocando-me de Coronel Ezequiel/RN para Santa Cruz/RN.

Na a época, a estrada era de barro e tinha o Rio do Feijão que quando enchia era preciso ficar horas e horas esperando que a água escoasse. Tinha dias que dava vontade de desistir, mas com ajuda de Deus e o incentivo de Querido (meu esposo) conclui a faculdade com sucesso.

Quando terminei a faculdade, fui aprovada em concurso do estado e fiquei efetivada como professora, pois apesar de já ser funcionária pública aposentada, não queria ficar ociosa aos 49 anos.

Além do trabalho de professora, eu me envolvi nos trabalhos da Igreja lá em minha terra natal. Quando resolvemos vir morar aqui em Santa Cruz, recordo-me que na primeira missa que participamos na Matriz de Santa Rita de Cássia fomos muito bem acolhidos pelo pároco que na época era Pe. Aerton da Cunha Sales. Sabendo que eu era missionária, ele me convidou a ser coordenadora do setor missionário do centro, bem como coordenadora paroquial do Movimento da Mãe Rainha, além de ministra extraordinária da Eucaristia. Hoje coordeno o setor missionário São Francisco nos conjuntos Aluízio Bezerra e Maracujá; coordeno também o grupo da Pia União de Santa Rita. Estes trabalhos me fazem feliz porque fortalece meu espírito, me dá prazer de viver com o desejo de fazer mais e mais por Deus e pelos nossos irmãos.

Desse modo, a terceira idade para mim tem sido maravilhosa, tudo que sonhei estou vivenciando, posso dizer que estou vivendo aquilo que não pude viver na minha juventude. Gosto de dançar, passear, praticar atividades físicas, viver em comunhão com os outros, ler, etc. Hoje estou tendo oportunidade de fazer tudo isso e assim viver uma vida tranquila e em paz, graças a Deus, buscando sempre a qualidade de vida.

Essa consciência da busca pela qualidade de vida me levou a adotar a prática de exercícios regulares. Isso abre o leque de oportunidades para relações com outras pessoas e, no decorrer da convivência, surge uma afinidade tão grande que nos tornamos uma só família, a ponto de sentirmos os problemas um do outro; quando uma colega falta, sentimos a ausência; quando está doente, ficamos preocupadas. Eu sinto que o sentimento do grupo é chorar com quem chora e sorrir com quem sorrir.

E foi também nessa busca que começou minha história no Projeto ACORDI. Minha luta para entrar no projeto iniciou em abril de 2011 quando tomei conhecimento dele, através de algumas colegas do qual fazia parte. Certa manhã, fui ao IFRN Campus Santa Cruz e falei com o jovem instrutor Gleison, o mesmo me recebeu muito bem, mas me falou que não tinha vagas, e eu ia ficar em uma lista de espera. Passaram-se os meses de abril, maio e junho; no final do mês de julho voltei lá, falei com o professor Everaldo que não foi diferente de Gleison, me atendeu também muito bem; escreveu meu nome e o telefone em um pedaço de papel e colocou com um clip no calendário que estava na parede e disse que, de acordo com a minha idade, eu poderia ficar certa que eu iria ser contemplada. Fiquei aguardando, e somente no início de 2012 fui chamada, foram sete meses de ansiedade, mas graças a Deus estou até os dias de hoje.

Para mim, o Projeto ACORDI é importantíssimo, não existe projeto melhor do que este, pois é completo. Cuida da saúde de

todos, especialmente dos idosos, proporciona alegria e bem estar para todos. A coordenadora do projeto, professora Ivanilda, e os instrutores Gleison e Eliane são ótimos; além da competência, sabem se relacionar muito bem com o grupo, demonstrando muito amor e carinho, dando força aos que estão desanimados.

Além da importância dos exercícios, vivenciamos momentos prazerosos com boas amizades, alegria, paz, saúde, não só do corpo, mas, sobretudo, do espírito.

Somada às contribuições que citei anteriormente, participar do projeto contribuiu também para o nosso desenvolvimento intelectual, proporcionando inúmeros conhecimentos, libertando-nos até do medo e da timidez. A minha sugestão é que, além das atividades extras que o projeto oferece, ele seja mais divulgado, para que possa ser mais conhecido e valorizado.

O idoso se acha menos importante na sociedade e pensa que tudo de ruim, no caso da doença, a falta de condições de se locomover, as limitações e etc., acontece devido à maior idade. No entanto, é importante desmistificar estes conceitos que foram construídos pela sociedade, pois é possível viver a velhice com qualidade de vida. O idoso é a maior fonte de experiência na vida que ao longo dos anos se acumulou num arsenal de sabedoria. Sinto que a sociedade percebe a velhice como uma etapa da vida em que as pessoas se tornam inúteis, já grande parte da comunidade acha que a velhice é a melhor idade. Eu compartilho com a ideia da velhice como uma etapa especial.

No entanto, para melhorar a vida do idoso, basta que os governantes proporcionem políticas públicas voltadas para essa parcela da população, de mais assistência na saúde e na segurança. É preciso fazer com que se possa evitar que os idosos sofram maus tratos por parte de parentes e pessoas que são responsáveis por eles.



REFERÊNCIAS

ANDRADE, E.R. **Atividades Corporais despertando o Idoso – ACORDI**. Projeto de extensão do Instituto Federal do Rio Grande do Norte (IFRN) – *Campus* Santa Cruz, 2010.

BELO, Isolda. **Vejez y acción política**: Surge un nuevo movimiento social? Tese de Doutorado em Ciências Sociais e saúde. Universidade de Barcelona, 2002.

BOFF, Leonardo. **A águia e a galinha**: uma metáfora da condição humana. Petrópolis. RJ: Vozes, 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília; 2006. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19).

_____ Declaração de Brasília sobre **Envelhecimento**. Seminário Internacional, 1 a 3 de julho de 1996. Disponível em: <<http://www.cies.org.br>>. Acesso em 20 de novembro de 2013.

_____ Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção à Saúde da Mulher**: princípios e Diretrizes. Brasília: Ministério da saúde. 2004.

_____ Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde,

Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2007.192 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica; n. 19).

CARVALHO, J.A.M; WONG, L.R. **A transição da estrutura etária da população brasileira na metade do século XXI**. Cad. Saúde Pública. 2008; Rio de janeiro. n. 24, v.3: 597 – 605.

CÍCERO, M. T. **Saber envelhecer e a amizade**. Porto Alegre: L&PM, 1997.

ELIAS N. **A solidão dos moribundos**. Seguido de envelhecer e morrer. Rio de janeiro: Zahar; 2001.

IBGE - Instituto Brasileiro de geografia e Estatística. **População brasileira envelhece em ritmo acelerado**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em 19 de outubro de 2013.

LAZAETA, C. B., 1994. Aspectos Sociales del Envejecimiento. In: PÉREZ, E. A. et al(editores.). **La atención de losancianos: un desafío para los años noventa**. pp.57-66. Washington: OPS.

MAIA, G. da F. **Olhares sobre o envelhecer**: uma leitura de gênero no centro de Santa Maria. Dissertação de mestrado. Santa Maria, RS, Brasil, 2010.

MOTTA, A.B. Chegando pra idade. In: Barros MML. **Velhice ou Terceira idade?** Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2006.

OPAS. Organização Pan-americana de Saúde. Enfermagem Gerontológica: Conceitos para a prática. Série paltex nº31. Washington, 1993.

SCHIMIDT, Maria Auxiliadora Moreira dos Santos. **Historiar:** fazendo, cantando e narrando a história. São Paulo: Scipione, 2001.

SOBRE OS AUTORES



IVANILDA MARIA FREIRE

Possui licenciatura plena em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (1995), especialização em Pedagogia do Esporte pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (2002); mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Atualmente é professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte e coordena o Projeto ACORDI desde 2012. Atua nos grupos de pesquisa: Núcleo de Pesquisa em Educação, Corpo e Cultura – NUPECC e Grupo de Estudos da Linguagem, Memória, Identidade e Território – GELMIT do IFRN, atuando principalmente nos seguintes temas: Corpo, Envelhecimento Humano, Saúde e qualidade de vida.



JOSENILDO PINHEIRO DA SILVA

Graduado em letras pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (2005); especialista em Advocacia Geral pela Universidade Cidade de São Paulo (2011); especialista em Literatura e Ensino, pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (2013); mestre em Ciências da Educação, pelo Instituto Superior de Educação Professora Lúcia Dantas (2015). Atua nos Grupo de Pesquisa de Estudos da Linguagem, Memória, Identidade e Território GELMIT do IFRN; atuação profissional no Ensino Fundamental e

Médio da rede pública de Cerro Corá/RN e como professor efetivo de Língua Portuguesa e Literatura no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (Campus Macau), no Ensino Médio e Superior.



ELIANE SILVA DA LUZ

Graduanda em Educação Física pela Instituto Educacional Dr. Carlindo Dantas. - CARDAN, Atualmente é estagiaria de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte. Técnico em Informática pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte IFRN - Campus Santa Cruz; Tem experiência na área de Educação Física Escolar, atuando principalmente nos seguintes temas: Corpo, Saúde e qualidade de vida, velhice e envelhecimento humano.



GLEISON RUAN A, DE OLIVEIRA

Possui graduação em Pedagogia pela Faculdade Educacional da Lapa – FAEL; é técnico em informática pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte IFRN - Campus de Santa Cruz; especializando em ensino da filosofia para o ensino médio, pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte; possui experiência profissional como agente social do programa do Ministério da Educação Mais Educação, na área de esportes; monitor de Esporte do Projeto de Extensão ACORDI - do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte IFRN - Campus de Santa Cruz; e professor do Ensino Fundamental e Médio.



**MARIA DE FÁTIMA ANDRADE
DE FARIAS**

Aluna do Projeto desde 2011, professora aposentada.



FRANCISCA FRACINETE DE FARIAS

Aluna do projeto desde 2011, comerciante, aposentada.



SEVERINA HENRIQUE DA COSTA

Aluna do Projeto ACORDI desde 2011, agricultora aposentada.



GELBA GARCIA DE FARIAS

Aluna do Projeto ACORDI desde 2012, professora aposentada, missionária.



IVANILDA MARIA FREIRE

Possui licenciatura plena em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (1995), especialização em Pedagogia do Esporte pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (2002); mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Atualmente é professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte e coordena o Projeto ACORDI desde 2012. Atua nos grupos de pesquisa: Núcleo de Pesquisa em Educação, Corpo e Cultura – NUPECC e Grupo de Estudos da Linguagem, Memória, Identidade e Território – GELMIT do IFRN, atuando principalmente nos seguintes temas: Corpo, Envelhecimento Humano, Saúde e qualidade de vida.

JOSENILDO PINHEIRO DA SILVA

Graduado em Letras pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (2005); especialista em Advocacia Geral pela Universidade Cidade de São Paulo (2011); especialista em Literatura e Ensino, pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (2013); mestre em Ciências da Educação, pelo Instituto Superior de Educação Professora Lúcia Dantas (2015). Atua nos Grupos de Pesquisa de Estudos da Linguagem, Memória, Identidade e Território GELMIT do IFRN; atuação profissional no Ensino Fundamental e Médio da rede pública de Cerro Corá/RN e como professor efetivo de Língua Portuguesa e Literatura no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (Campus Macau), no Ensino Médio e Superior.

As atividades editoriais do que hoje denominamos Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte - IFRN, iniciaram em 1985, no contexto de funcionamento da ETFRN. Nesse período, essas atividades limitavam-se a publicações de revistas científicas, como a revista ETFRN, que em 1999 tornou-se a revista Holos.

Em 2004, foi criada a Diretoria de Pesquisa, atual Pró-reitoria de Pesquisa e Inovação, que fundou, em 2005, a Editora do IFRN. A Editora nasceu do anseio dos pesquisadores da Instituição que necessitavam de um espaço mais amplo para divulgar suas pesquisas à comunidade em geral.

Com financiamento próprio ou captado junto a projetos apresentados pelos núcleos de pesquisa, seu objetivo é publicar livros das mais diversas áreas de atuação institucional, bem como títulos de outras instituições de comprovada relevância para o desenvolvimento da ciência e da cultura universal, buscando, sempre, consolidar uma política editorial cuja prioridade é a qualidade.



O livro **“VIVER A VELHICE: PROSA E POESIA NO COTIDIANO DO ACORDI”** contempla narrativas, reflexões e experiências vivenciadas por professores, colaboradores e mulheres idosas do ACORDI, projeto de extensão desenvolvido pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – IFRN, Campus Santa Cruz, no Município de Santa Cruz-RN. Através das vivências compartilhadas o leitor é levado a refletir sobre a questão da velhice e do envelhecimento humano por meio de uma linguagem simples e cativante. Sabe-se que esse fenômeno tornou-se uma questão social de significativa importância e traz grandes desafios para a sociedade. No cenário brasileiro, as projeções demográficas apontam para uma população cada vez mais envelhecida. Entretanto, o fato de viver mais não nos garante a certeza de viver bem, com saúde e qualidade de vida. É fato que esta temática vem ganhando visibilidade não somente no Brasil, mas em âmbito mundial. Nesse sentido, o conjunto de legislações e políticas em torno da velhice busca elaborar estratégias de combate à exclusão social a que estão submetidos os idosos. Nessa perspectiva, o Projeto ACORDI foi pensado como uma ação de caráter social que busca, através de reflexões e das vivências de práticas corporais, a desconstrução de visões estereotipadas acerca do envelhecimento humano. Ao trazer essa discussão para o espaço do IFRN, contribuimos para que essa instância de construção do saber, possa cumprir uma das funções sociais que é, dentre outras, possibilitar à sociedade o acesso ao conhecimento, despertando para a reflexão de um tema de suma importância. O livro é um convite à reflexão acerca desse fenômeno social e ao encantamento dos relatos de quem aprendeu a viver e a compreender a beleza da vida!

