

## TRABALHOS DE CONCLUSÃO DE CURSO

### CONHECENDO O GRUPO DA TERCEIRA IDADE

**Edilson Cardoso**

Bacharel em Teologia pelo Unasp, Campus Engenheiro Coelho, SP  
TCC apresentado em dezembro de 2007  
Orientador: José Carlos Ramos, D.Min.

**Resumo:** O ministério pastoral é um constante relacionamento com todos os tipos de pessoas e o grupo de terceira idade está crescendo cada vez mais. Portanto, devido a sua alta representatividade na sociedade moderna surge a necessidade do pastor conhecer melhor este grupo de pessoas, para então poder servi-los melhor. Este trabalho visa proporcionar conhecimento para ser utilizado em socialização através de atividades diversas que auxiliem aos membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia a suprir as necessidades, do grupo da terceira idade, emotivas e de relacionamentos, bem como incrementar sua função missionária ao incluir entre eles aqueles que não pertencem à igreja.

**Palavras-chave:** Ministério Pastoral, Terceira Idade, Igreja Adventista do Sétimo Dia.

**Abstract:** The pastoral ministry is an on-going relationship with all the different kind of people, here included the senior citizens, a fast growing slice of society. Due to this reality in modern society, there is a need for a pastor to be better acquainted with such a group, in order to more efficiently serve these people. The present study aims to provide some knowledge that could be used in socialization through a number of diverse activities that may help Seventh-day Adventist members in their ministry to the senior citizens, in their emotive and relationship needs. It can also become a tool in the missionary outreach program as they reach out to those who do not belong to the Church.

**Keyword:** Pastoral Ministry, Senior Citizens, Seventh-day Adventist Church.

EDILSON CARDOSO

**CONHECENDO O GRUPO DA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão do Curso de Teologia  
do Centro Universitário Adventista de São  
Paulo como requisito parcial à obtenção da  
graduação sob orientação do Prof. e Dr. José  
Carlos Ramos

Engenheiro Coelho – SP

2007

## CONHECENDO O GRUPO DA TERCEIRA IDADE

Trabalho de Conclusão de Curso  
Apresentado em Cumprimento Parcial  
dos Requisitos Para o Título de  
Bacharelado em Teologia

Edilson Cardoso

### COMISSÃO DE APROVAÇÃO:

---

Orientador  
Dr. José Carlos Ramos  
Professor de Novo Testamento  
e Teologia Sistemática

---

Avaliação

---

Leitor  
Dr. José Miranda Rocha  
Diretor Acadêmico do Curso de Teologia

---

Data de Aprovação

---

Amin A. Rodor  
Diretor do Curso de Teologia

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	1
<b>I. DEFINIÇÕES SOBRE TERCEIRA IDADE</b> .....	3
Origem da fórmula terceira idade.....	3
O que é terceira idade. ....	4
Crescimento da população na terceira idade.....	4
O medo de envelhecer.....	6
<b>II. MUDANÇAS NA TERCEIRA IDADE</b> .....	8
Mudanças físicas e cognitivas.....	8
Mudanças na aparência.....	9
Mudanças nos sentidos .....	10
Audição.....	10
Visão.....	11
Paladar .....	11
Neurônios.....	12
Sono.....	12
Mudanças Sociais .....	12
Aposentadoria .....	12
A viuvez.....	13
Instituições para idosos.....	13
Convívio social.....	14
O desfazer-se dos bens.....	14
Educar os netos.....	14
Sugestões pastorais .....	15
<b>III. OS VALORES DA TERCEIRA IDADE</b> .....	17
A hora do recomeço.....	17
A disponibilidade do tempo livre .....	18
Tempo para tudo.....	19
Tempo para oração .....	19
Tempo para trabalhar a vida espiritual .....	20
Tempo para valorizar a saúde e defendê-la.....	21
A experiência.....	21
A aprendizagem.....	22
A solidão como oportunidade .....	24
A oblação .....	24
Poder ser criança novamente.....	26
<b>CONCLUSÃO</b> .....	28
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	30

## INTRODUÇÃO

O ministério pastoral é um constante relacionamento com todos os tipos de pessoas. O grupo de terceira idade está crescendo cada vez mais e tornando-se mais representativo na sociedade moderna, surgindo então a necessidade de o pastor conhecer melhor este grupo de pessoas, para saber como melhor atende-la.

A maioria das pessoas na terceira idade vive em um contexto social comum à sua faixa etária, com a interrupção das atividades por causa da aposentadoria, ou com a separação dos filhos, ou com a falta de opção no lazer; na maioria das vezes a falta de afazeres e contatos sociais levam-nas à monotonia e ao estresse. Este projeto foi elaborado para atingir a possibilidade de oportunizar a estas pessoas uma quebra de rotina e melhor qualidade de vida entre pessoas da mesma idade através da vivência e atividades missionárias, sugeridas e acompanhadas pelo pastor distrital ou pastor administrador de seu campo local.

Este trabalho visa proporcionar conhecimento para ser utilizado em socialização através de atividades diversas que auxiliem aos membros da Igreja Adventista do Sétimo Dia a suprir suas necessidades emotivas e de relacionamentos nesta fase da vida, bem como incrementar sua função missionária ao incluir entre eles aqueles que não pertencem à igreja. A metodologia envolverá a pesquisa bibliográfica de artigos científicos, livros, revistas e apostilas.

Este é um estudo para se conhecer que grupo de pessoas compõe a terceira idade, com suas limitações e virtudes. Não se propõe um aprofundamento nos conhecimentos psicológicos

e físicos desta faixa etária. Buscar-se-á informações necessárias para o desenvolvimento do trabalho.

O presente estudo estará dividido em três capítulos, além da introdução e da conclusão. O primeiro apresenta as definições de terceira idade, quem é este grupo, sua expansão demográfica e influências causadas na sociedade. No segundo são apresentadas as mudanças físicas e cognitivas na vida do idoso, mudanças que normalmente se tornam negativas; é preciso conhecê-las para se aprender a lidar com elas. O terceiro capítulo destaca os valores desta fase da vida e procura mostrar que devem ser mais bem aproveitados para se conseguir uma melhor qualidade de vida.

## CAPÍTULO I

### DEFINIÇÕES SOBRE TERCEIRA IDADE

Neste capítulo buscar-se-á uma definição da terceira idade e uma possível proposta à seguinte questão: “Em que fase da vida se diz que uma pessoa já vive a terceira idade?” Por meio de estatísticas verificar-se-á a quantidade da população nesta fase, bem como estabelecer-se-á uma projeção para os próximos anos. Serão visualizados alguns dos efeitos que uma expansão demográfica desta natureza trará para o mundo.

#### Origem da Fórmula Terceira Idade

Chamar de terceira idade a fase após a vida adulta foi uma idéia maravilhosa. Chamar o indivíduo de idoso, ancião, ou que está na velhice, é praticamente sinônimo de que a pessoa está na antevéspera da morte, ou é sinônimo de muitos pesares.<sup>1</sup> Psicologicamente, a fórmula “terceira idade” suaviza esta situação, promovendo uma perspectiva melhor para os que ainda não chegaram lá, ou que já pertencem a esta fase.

“O termo [sic] terceira idade foi proposto para esse estágio de vida pelo francês Huet, na revista *Informations Sociales* (1962), que dedicava o número aos aposentados, e logo

---

<sup>1</sup> Francisco Canova, *O Outono da vida: riscos e valores da terceira idade* (São Paulo: Paulinas, 1995),7.

ganhou aceitação geral e adeptos, na medida em que se refere às pessoas idosas sem menosprezá-las”.<sup>2</sup>

### **O que é Terceira Idade**

Terceira idade é uma fase na qual se encontra “toda pessoa que esteja numa alta faixa etária em que se evidenciam mudanças naturais e específicas de ordem física e psíquica”.<sup>3</sup> Ainda não existe um consenso para determinar a faixa etária que compõe a terceira idade; consideraremos então que terceira idade estará situada acima dos 60 anos de idade. “O período da velhice é o último período da fase de vida humana”<sup>4</sup>.

Esta é uma visão que atualmente não reflete a opinião dos autores modernos na maior parte do mundo; hoje o pensamento é de que esta seja uma das melhores fases da vida humana, quando bem aproveitada, e este tema será melhor abordado no terceiro capítulo.

### **Crescimento da População na Terceira Idade**

“Pelo fato de a expectativa de vida ter aumentado de maneira significativa e devido ao declínio das taxas de natalidade em vários países, a percentagem da população total com mais de 65 anos aumentou e continuará a crescer de maneira dramática”.<sup>5</sup>

Em 1900 o Brasil tinha 3,3% da sua população de idosos; estima-se que no ano de 2020 passará a ter 15,1%, ou seja, em 120 anos a população pertencente ao grupo de terceira idade crescerá cerca de 460%, como demonstra a tabela a seguir:

---

<sup>2</sup> Rita de Cássia da Silva Oliveira, *Terceira Idade: do repensar dos limites aos sonhos possíveis* (São Paulo: Paulinas, 1999), 23.

<sup>3</sup> Marcelo A. Salgado, *Um trabalho com grupo de aposentados* (São Paulo: Serviço Social do Comércio SESC, 1973), 5.

<sup>4</sup> Helen Bee, *O Ciclo Vital* (Porto Alegre: Artes Médicas, 1997), 516.

<sup>5</sup> *Ibidem*.



Evolução da população, taxa de crescimento anual e a Distribuição etária no Brasil - 1900-2025 <sup>6</sup>					
Anos	Pop. (em 1000 hab.)	Taxa de crescimento anual (%)	Distribuição Etária (%)		
			0 - 14 anos	15 a 59 anos	60 anos e mais
1900	18200		44,4	52,3	3,3
1920	27500	2,1	42,8	53,2	4,0
1940	41236	2,0	42,5	53,4	4,1
1950	51944	2,4	41,9	53,9	4,2
1960	70119	3,0	42,7	52,6	4,7
1970	93139	2,9	42,1	52,8	5,1
1980	119099	2,5	38,2	55,7	6,1
1990	(*)147291	2,1	33,8	59,1	7,1
2000	(*)172403	1,6	29,5	62,2	8,3
2010	(*)195469	1,3	26,3	63,7	10,1
2020	(*)225253	1,0	22,9	62,0	15,1

(\*) População Estimada<sup>7</sup>

Comparando a população idosa do Brasil com a população idosa mundial descobrimos o seguinte: “Em 1950, eram 2,2 milhões de velhos e o Brasil ocupava o 16º lugar; em 1980, 7,4 milhões de velhos e estava em 10º lugar; em 2025 serão 34 milhões de velhos e o Brasil, segundo a projeção do IBGE, ocupará o sexto lugar dentre os países mais envelhecidos do mundo”<sup>8</sup>.

Esta crescente mudança na quantidade de idosos reflete o alto nível de natalidade que ocorreu após a Segunda Guerra Mundial. Entende-se que por volta de 2040, quando a maioria

<sup>6</sup> Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), citado em Oliveira, 130.

<sup>7</sup> No original aparece (1) em lugar de \*. Esta alteração foi efetuada para não confundir com o número das notas de rodapé.

<sup>8</sup> Oliveira, 130.

destas pessoas já terá falecido, ocorrerá uma drástica queda na taxa de expansão da população de idosos, em relação a outras faixas etárias.<sup>9</sup>

O constante crescimento populacional da terceira idade trará uma variedade de efeitos, alguns óbvios, outros sutis, sobre a cultura de todos os países afetados:

Planos de pensão, o que inclui o seguro social nos Estados Unidos, serão bastante exigidos; os custos com cuidados de saúde elevar-se-ão de forma dramática; hospitais, casas para idosos e outros sistemas de cuidados da saúde ficarão muito pressionados. Sem dúvida que veremos mudanças no estilo ou forma de anúncios na televisão e em outros lugares, à medida que a propaganda irá visar ao idoso, além de presenciarmos uma mudança na força política. Nas famílias, núcleos familiares cada vez menores e idosos vivendo por mais tempo podem significar um percentual cada vez maior de adultos na meia-idade precisando assumir o papel de provedores de cuidados de idosos fragilizados. Todos os segmentos da sociedade terão que se ajustar, de alguma forma, a essa notável mudança na distribuição etária da população.<sup>10</sup>

No Brasil, esta preocupação começou a ser notada a partir da promulgação da Constituição de 1988. O tema começou a ser tratado como um problema social relevante.<sup>11</sup> Isto pode tornar-se uma constante preocupação para os administradores públicos, uma vez que o fenômeno do envelhecimento é um ganho coletivo.

Porém da maneira que vem ocorrendo, pode gerar um sério problema social, pelos custos da aposentadoria e da cobertura médico-assistencial na velhice, sendo importante considerar esses parâmetros não só nas políticas públicas destinadas aos idosos, mas também no preparo da família e da sociedade para diminuir e assumir as conseqüências da velhice e ainda estimular na população brasileira maior sensibilidade para com a terceira idade.<sup>12</sup>

### **O Medo de Envelhecer**

Diversas razões podem favorecer o receio de se chegar à terceira idade. “Ao se tornarem idosos, muitos adotam semblantes mesquinhos, quase maus. É que o medo passou a habitar permanentemente neles: medo de fazer falta, de ser abandonado, de sofrer além das

---

<sup>9</sup> Bee, 516.

<sup>10</sup> Bee, 516.

<sup>11</sup> Lili Elisabeth Diehl Pokorny, *Revista Discente Interinstitucional* (Florianópolis: Fundação Boiteux, 2006) 1:254.

próprias forças, medo da morte”.<sup>13</sup> Alguns analisando seu quadro clínico começam a temer a necessidade de dependência: não poder mais deslocar-se sozinho ou cuidar de si mesmo; não poder mais levantar-se sem a ajuda de outros; perder a autonomia; não poder retribuir um favor prestado; sentir-se inútil.<sup>14</sup> Dentre estas razões, uma ou outra pode estar presente na vida do ser humano, porém em muitos casos uma razão se mistura a outra, fortificando-se, tornando o medo de envelhecer cada vez maior. Estes fatores trataremos com mais detalhes no capítulo seguinte.

### **Conclusão Parcial**

Após breve análise da terceira idade, podemos concluir que este grupo de pessoas representa um importante segmento da sociedade, que está em expansão. Conclui-se também que esforços precisam ser promovidos para o futuro poder receber bem os novos membros pertencentes a esta fase da vida.

---

<sup>12</sup> E.B.N. Silva, N.G. Pereira, Y.R. Garcia *A instituição e o idoso: um estudo das características da instituição e do perfil de seus moradores*, citado por Noely Cibeli dos Santos, *Concepções do aluno de graduação em enfermagem sobre o envelhecimento* (Engenheiro Coelho: Unasp, 2003), 9.

<sup>13</sup> Jean-Pierre Dubois-Dumée, *Envelhecer sem ficar velho: A Aventura Espiritual* (São Paulo: Paulinas, 1999), 34.

<sup>14</sup> *Ibidem*, 39.

## CAPÍTULO II

### MUDANÇAS NA TERCEIRA IDADE

Este capítulo tem como objetivo descobrir se existem mudanças no indivíduo que entra para a terceira idade. Se estas mudanças ocorrem, quais são elas e em que aspectos interferem na vida do ser humano? Estas mudanças podem ser divididas em físicas e cognitivas, e sociais.

#### Mudanças Físicas e Cognitivas

No aspecto biológico, o declínio físico pode ser considerado de duas maneiras: a *senescência* e a *senilidade*.<sup>15</sup>

Nadeaum e Peronnet defendem que “na senescência, verifica-se a existência de um lento declínio físico e mental que, na medida do possível, é compensado pelo organismo, intensificando-se com a idade cronológica avançada”.<sup>16</sup> Já a “senilidade constitui o declínio físico associado a desorganização mental, caracterizando-se por perda do funcionamento físico e cognitivo, alterações motoras, irritabilidade e perda de memória”.<sup>17</sup>

“Assim como se deve dissociar a idade da soma dos anos, é preciso também dissociá-la da doença. Amíúde uma assimila-se a outra.”<sup>18</sup> Embora tentemos fugir da doença, ela se torna uma realidade em muitas pessoas que chegam à terceira idade. Existem doenças que são passageiras. Chegam de surpresa, fazem o maior alvoroço, mas a seguir vão embora. Estas

---

<sup>15</sup> Oliveira, 49.

<sup>16</sup> Nadeaum & Peronnet, *Fisiologia aplicada na atividade física* (São Paulo: Manole, 1985), 35. Citado por Oliveira, 49.

<sup>17</sup> Pikunas, J. *Desenvolvimento humano* (São Paulo: Mc Graw Hill, 1979), 52. Citado por Oliveira, 50.

podem ocorrer em todos os períodos da vida; inclusive, é claro, na terceira idade. Um exemplo é uma perna quebrada, uma apendicite ou uma simples gripe. Porém, existem algumas doenças que chegam para ficar, e, se elas não vão embora, a solução é acostumar-se com elas e tentar tirar proveito da situação. É como se alguém indesejável viesse morar em nossa casa e tivéssemos que aprender a conviver com ela. Exemplo desse tipo de enfermidade que ocorre em muitos membros da terceira idade é a hipertensão. Numa consulta médica descobre-se que a pressão arterial mede 17 por 12, e, para continuar a viver, precisa baixá-la. A solução será o uso de medicamento pelo resto dos dias.<sup>19</sup>

Algumas modificações no corpo acompanham a chegada da velhice, sendo as principais o “aparecimento de cabelos brancos e rugas, o andar mais lento, a postura encurvada, a redução da capacidade auditiva e visual,”<sup>20</sup> o tronco curva-se para frente e para baixo, causando a diminuição da estatura, as articulações tornam-se endurecidas, reduzindo, por conseguinte, a extensão dos movimentos.<sup>21</sup> Alguns destes fatores trataremos com mais detalhes a seguir.

### **Mudanças na aparência**

Normalmente associa-se velhice à feiúra. O padrão de beleza atual é um corpo jovem e atlético, diferente do corpo na terceira idade, que começa a aparentar rugas, queda de cabelo, manchas na pele, perda da elasticidade da pele e músculos e outros.<sup>22</sup> Estas mudanças externas também são percebidas no momento de se fazer um exercício onde as forças não são as mesmas, salvo se o idoso mantém um constante preparo físico. Muitos cientistas estão em

---

<sup>18</sup> Dubois-Dumée, 30.

<sup>19</sup> Alves, 147.

<sup>20</sup> Maria Leticia Fonseca Barreto, *Admirável Mundo Velho: Velhice, fantasia e realidade social* (São Paulo: Editora Ática, 1992), 26.

busca de descobrir uma maneira de trazer longevidade ao ser humano. Estão buscando maneiras de restaurar as células danificadas e rejuvenescê-las... ...embora não exista uma fonte da juventude, a reversão do envelhecimento e o aumento do tempo de vida são agora possibilidades concretas.<sup>23</sup>

### **Mudanças nos sentidos**

Barreto apresenta que “a acuidade visual diminui com a idade. A audição diminui, particularmente para as tonalidades altas, após os 60 anos de idade, especialmente em homens. Observa-se uma redução nos sentidos do paladar, olfato e tato.”<sup>24</sup>

### **Audição**

Um dos órgãos que mais pagam o preço do decorrer dos anos é o ouvido. Com a velhice, todos, alguns mais outros menos, sentem dificuldades para ouvir. A causa primeira está relacionada com um processo arteriosclerótico das pequenas artérias do ouvido interno. Quando as artérias perdem sua elasticidade, tornam-se incapazes de alimentar o ouvido interno com todo o oxigênio necessário, fazendo com que a vitalidade deste pequeno órgão diminua, e junto com ele a audição. Além dos costumeiros causadores de arteriosclerose, que também causam a surdez, está a nicotina, que é um dos fatores tóxicos mais lesivos do ouvido. Outro fator causador é o excesso de barulho excessivo e continuado. Alguém que por anos trabalhou com uma máquina barulhenta tem maior probabilidade de ficar surdo. Muita surdez é de

---

<sup>21</sup> Oliveira, 51.

<sup>22</sup> Barreto, 26.

<sup>23</sup> Amy Ellis Nutt, “Sempre jovem – Novidades da ciência podem reverter os sinais da idade”. *Seleções Reader's Digest* (Rio de Janeiro: R.R. Donnelley América Latina, 2004), 744:35.

<sup>24</sup> Barreto, 26.

natureza inflamatória; um exemplo é uma inflamação crônica ou aguda, causada por um resfriado nas cavidades nasais.<sup>25</sup>

## Visão

Esta dificuldade pode incluir também aqueles “que até os 50 anos enxergaram muito bem sem necessidade de óculos; a partir desta idade, mais ou menos, começam a sentir a necessidade de passar as mãos nos olhos após a leitura de algumas páginas, como se existisse uma névoa quase imperceptível.”<sup>26</sup> A razão para esta perda é a presbiopia<sup>27</sup>, e a solução é o uso de óculos. A falta de tratamento pode causar glaucoma<sup>28</sup> que pode até levar à cegueira.<sup>29</sup> Para os míopes<sup>30</sup> “a incidência da presbiopia pode melhorar sua miopia ao ponto de não ter necessidade do uso de óculos.”<sup>31</sup>

## Paladar

Este é um fator que não recebe grande importância de estudos, pois a causa principal não é uma doença, mas um aumento do apetite, talvez para compensar a perda do paladar, que diminui na terceira idade. É um fato comum a gulodice entre os idosos, o que pode estar relacionado também com a compensação de alguns fatores físicos cognitivos e sociais, dos quais a pessoa está privada.<sup>32</sup>

---

<sup>25</sup> Canova, 35.

<sup>26</sup> Ibidem, 33.

<sup>27</sup> Defeito na visão, que ocorre mais freqüentemente na velhice, e impede que se distingam os objetos próximos. Conhecida popularmente como vista cansada (*Enciclopédia Barsa – Índice Enciclopédico* (São Paulo: Companhia Melhoramentos de São Paulo, 1989), 1:451.

<sup>28</sup> Tumor que ataca o globo ocular, transformando-o em massa compacta, azulada. Francisco da Silveira Bueno, *Grande Dicionário da língua portuguesa-lisa* (São Paulo: Editora Lisa S. A., 1985), 271.

<sup>29</sup> Incapacidade de ver; privação do sentido da visão. Francisco S. Borba (*Dicionário de usos do português do Brasil*. São Paulo: Editora Ática, 2002), 305.

<sup>30</sup> Aqueles que vêem bem as coisas que estão perto e não as distantes (Canova, 34).

<sup>31</sup> Ibidem, 34.

<sup>32</sup> Ibidem, 36.

## **Neurônios**

Antigamente acreditava-se que o ser humano perdia diariamente cerca de cem mil neurônios; estudos atuais, no entanto, mostram não haver qualquer perda. Mesmo que isto fosse realidade, perdendo esta quantidade por dia, um indivíduo aos cem anos de idade teria perdido apenas quatro por cento de seus neurônios, uma quantia irrisória.<sup>33</sup>

## **Sono**

Quanto à quantidade e qualidade do sono do idoso, alguns autores consideram que existem diferenças, porém podemos aceitar a opinião de Oliveira ao declarar:

“Os idosos dormem tanto tempo quanto os jovens, se bem que despertem mais cedo e o sono profundo seja mais reduzido. Há opiniões divergentes sobre o assunto, considerando que os idosos dormem menos tempo que os jovens, enquanto outras pessoas consideram isso ilusório ou mesmo que os idosos precisam dormir mais que os jovens.”<sup>34</sup>

## **Mudanças Sociais**

### **A aposentadoria**

Uma mudança muito grande na vida das pessoas ocorre quando o indivíduo termina seu período de trabalho e torna-se um aposentado. Esta transição pode trazer alguma dificuldade de adaptação, pois a pessoa passou normalmente mais de trinta anos na mesma rotina, e agora abruptamente muda. A maioria das pessoas tira proveito e adapta-se facilmente.<sup>35</sup>

Na década de 70, a idade comum para aposentadoria era de 65 anos nos Estados Unidos e demais países industrializados. Posteriormente a média de idade para aposentadoria

---

<sup>33</sup> Bee, 521.

<sup>34</sup> Oliveira, 55.



decreceu, sendo hoje de 60 anos, inclusive no Brasil. Algumas razões para a aposentadoria são: idade, saúde, programas de pensão e até mesmo vontade própria, no caso de ter bens suficientes para se manter.<sup>36</sup>

Embora muitos queiram se aposentar, há pessoas que continuam trabalhando até o fim de suas vidas. Vêm no trabalho a motivação para continuar vivendo e sendo felizes.<sup>37</sup>

### **A viuvez**

Com a passagem dos anos, inevitavelmente pessoas acabam morrendo. Uma sensação de que “serei o próximo” acompanha os idosos ao verem seus amigos e conhecidos despedindo-se gradativamente. Uma mudança inevitável ocorre quando um dos cônjuges acaba falecendo. “A viuvez, a falta do companheiro ou da companheira, a ausência de um parceiro amoroso tornam a solidão do idoso ainda mais profunda.”<sup>38</sup> Por anos e anos um fez companhia para o outro, porém em algum momento se separam. Diz-se normalmente que quando um dos cônjuges morre, o outro também morre em seguida. A dor da solidão dificilmente é reparada.

### **Instituições para idosos**

Uma solução para pessoas na terceira idade que acabam no isolamento ou desprezada por familiares é colocá-los em residências ou outras instituições destinadas aos idosos; porém uma sensação de abandono e solidão é muitas vezes palpável. Esta solidão normalmente é justificável pela falta de tempo das pessoas com seus afazeres, trabalho em excesso, férias de

---

<sup>35</sup> Bee, 563.

<sup>36</sup> Ibidem, 564-565.

<sup>37</sup> Ibidem, 565.

<sup>38</sup> Barreto, 31.

verão, etc., deixando seus pais e avôs acompanhados apenas por outras pessoas na mesma situação e/ou funcionários de instituições. É importante não apenas suprir as necessidades biológicas dos idosos, mas também a carência afetiva.<sup>39</sup>

### **Convívio social**

Após a aposentadoria, o círculo de amigos acaba inevitavelmente sendo mudado. O contato com os colegas de trabalho vai, aos poucos, desaparecendo. Novos amigos precisam ser incluídos. Algumas sugestões de socialização estão em grupos de terceira idade, que se reúnem com frequência para promover atividades a estas pessoas. Dentre as atividades, citam-se viagens, trabalhos voluntários, jogos, recreações, etc.

### **O desfazer-se dos bens**

Esta é a “atitude do idoso ou casal de idosos de dividir os bens em vida com os filhos, como forma de ir dispendo da vida, ainda em vida, disponibilizando em forma de bens seus longos anos de trabalho.”<sup>40</sup> A sensação é de despedida, e parece que a pessoa está prevendo que a morte chegará logo. Há, todavia, um aspecto positivo nessa atitude: a de prevenir os herdeiros de eventuais dores de cabeça ligadas a inventário, custas judiciais, etc.

### **Educar os netos**

Juntamente com a terceira idade, normalmente os netos também chegam. Em muitas circunstâncias eles precisam ser deixados sob a guarda dos avôs, quando, por exemplo, os pais saem para o trabalho e não têm com quem deixar os filhos. “Assim, os avôs se vêem na tarefa

---

<sup>39</sup> Azpitarte, 51-53.

<sup>40</sup> Cerveny e Berthoud, 153.

não prevista, educando os netos, ajudando seus filhos no difícil gerenciamento da vida moderna, do trabalho de longa jornada.”<sup>41</sup> O pastor Estrada afirma que quando isto ocorre, os avôs normalmente são convidados para morar junto aos netos e “estes atendem o pedido de ajuda e se instalam no lar dos netos, e cumprem as funções plenas da paternidade.”<sup>42</sup> Com o passar dos anos, alguns netos são acolhidos em casa para dar continuidade aos seus estudos, uma vez que residem longe de uma universidade específica ou um determinado curso, de acesso difícil, mas próximo à casa dos avôs.<sup>43</sup>

### **Sugestões Pastorais**

Cabe pontuar que algumas mudanças podem ser efetuadas por pastores e líderes da Igreja Adventista do Sétimo Dia, no sentido de favorecer as pessoas da terceira idade ao freqüentarem a igreja, por exemplo:

Àqueles que possuem deficiência auditiva, providenciar fones de ouvido, em alguns bancos, com volume superior ao da platéia.

Para se evitar que a visão torne-se cansada, usar apresentações e vídeos com letras que em tamanho grande e com bom destaque.

Sempre que existirem escadas, criar uma alternativa como uma rampa com corrimão.

Aos viúvos promover encontros entre os mesmos e pessoas solteiras ou divorciadas, que queiram encontrar um novo companheiro.

---

<sup>41</sup> Ibidem, 141.

<sup>42</sup> Antonio Estrada M., *Paternidade Um compromisso com o futuro* (Engenheiro Coelho: Imprensa Universitária do Centro Universitário Adventista de São Paulo Campus 2, 2003), 263.

<sup>43</sup> Cerveny e Berthoud, 141.

Desenvolver programas direcionados para o convívio social entre pessoas da terceira idade, como por exemplo: Atividades físicas, passeios e viagens, atividades recreativas, atividades educativas, cursos, envolvimento missionário, etc.

### **Conclusão Parcial**

Neste capítulo aprendemos muitas situações que acabam mudando a vida do ser humano que chega à terceira idade. Mudanças físicas ocorrem em todo corpo, doenças acabam chegando, mudanças cognitivas e sociais alteram a vida do idoso. Sendo assim, para não ser influenciado por estes fatores, o idoso necessita agarrar-se nos valores que a terceira idade pode oferecer, tema que será abordado no próximo capítulo.

## **CAPÍTULO III**

### **OS VALORES DA TERCEIRA IDADE**

Neste capítulo serão abordados assuntos que mostram o lado bom da terceira idade, seus valores bem como suas vantagens ao chegar este estágio da vida. Uma vez que as pessoas no mundo estão conseguindo a cada dia viver mais anos, estes precisam ser vividos com qualidade; para isto precisamos conhecer os fatores que influenciam e contribuem para se alcançar esta qualidade. “Assim como falamos com mais facilidade e mais articuladamente sobre as nossas pernas quando elas doem do que quando funcionam bem, gastamos mais tempo e energia discutindo os sofrimentos do envelhecer do que suas possíveis alegrias.”<sup>44</sup>

#### **A Hora do Recomeço**

Quando alguns imaginam que estão chegando ao fim de sua vida (e em breve chegam a ele por assim pensar), a terceira idade é o momento ideal para um recomeço. Da mesma maneira que a cobra abandona sua casca para poder continuar a viver, as pessoas precisam deixar para trás as tristezas e concentrar-se nas alegrias que poderão desfrutar no futuro próximo. Roland Banhes pronunciou sua conferência inaugural como professor do College de France, quando sua juventude já havia ido embora, dizendo: “Sabia que estava ficando velho,

---

<sup>44</sup> Henri J. M. Nouwen e Walter J. Gaffney, *Envelhecer: a plenitude da vida* (São Paulo: Paulinas, 2000), 62.

mas saudava a velhice como tempo de recomeço, o início de uma *vita nuova*.”<sup>45</sup> Pessoas que durante a vida adulta não conseguiram alcançar seus alvos e objetivos, têm na terceira idade uma oportunidade de renovarem as forças e redirecionarem seus horizontes para aquilo que os fará felizes.

Sharon Kaufman, num clássico chamado *The Ageless Self*, usa entrevistas com pessoas bem idosas não para demonstrar mudança, mas para mostrar que a visão de si mesmo é contínua e constante. Nossa identidade ou temas básicos que organizam a vida continuam os mesmos, a despeito das mudanças da terceira idade.<sup>46</sup>

“Há pessoas que só conseguem ver direito depois que a velhice chega”,<sup>47</sup> pondera

Rubem Alves. Mas, em algumas situações quando isto ocorre, já é tarde demais.

Se eu pudesse viver de novo a minha vida, na próxima trataria de cometer mais erros. Relaxaria mais. Seria mais tolo ainda do que tenho sido. Na verdade, bem poucas coisas levaria a sério. Contemplaria mais entardeceres, subiria mais montanhas, nadaria mais rios, começaria a andar descalço no começo da Primavera e continuaria assim até o fim do outono. Porque, se não o sabem, disto é feita a vida, só de momentos. Não percam o agora.<sup>48</sup>

### A Disponibilidade de Tempo Livre

Em nosso mundo atual o fator de maior valor é o tempo. Muitas pessoas seriam capazes de pagar altas quantias para que seu dia tivesse mais de vinte e quatro horas. Quanto à disponibilidade de tempo, podemos considerar que

“poucas pessoas gozam de tanto tempo livre como as da terceira idade, especialmente se já são aposentadas. Elas podem se considerar fora da luta (não mais à procura de um lugar para trabalhar, não têm mais preocupações com a carreira, concursos, exames, tampouco amizades influentes para cultivar, etc.); os remos já foram recolhidos da barca; será suficiente segurar com uma mão o leme para que tudo, na vida, corra bastante bem.”<sup>49</sup>

Esta fartura de momentos livres deve, porém, ser utilizada com atividades agradáveis, para que o efeito contrário não aconteça, tornando-se assim um fardo em vez de um prazer.

---

<sup>45</sup> Rubem Alves, *As cores do crepúsculo: A estética do envelhecer* (Campinas: Papirus, 2001), 155.

<sup>46</sup> Janet Belsky, *The Adult Experience* (St. Paul, MN: West Publishing Company, 1997), 232 (Tradução própria).

<sup>47</sup> Alves, 156.

<sup>48</sup> Autor desconhecido, citado por Alves.

<sup>49</sup> Canova, 61.

Uma das formas de ocupar seu tempo livre é colocando em prática seus dons que não puderam ser executados na juventude, devido não só à falta de tempo, mas também às pressões exercidas por diversos fatores. O dom reprimido deve tornar-se *hobby*. Algumas pessoas procuram concluir seus estudos; hoje dispomos de muitas universidades que possuem cursos direcionados exclusivamente para a terceira idade. Há idosos que procuram momentos para praticar jogos, leitura, ouvir músicas, colecionar, viajar, etc.

Existem infinitos modos de dar significado ao próprio dia, contanto que cada pessoa saiba reagir e não fique parada, lamentando o passado. Sair de si mesmos, retomar o contato com os outros, procurar realizar, nos limites do possível, aqueles sonhos juvenis que não foram realizados, cultivar o próprio espírito, reforçar o próprio corpo: eis o que a pessoa da terceira idade pode fazer para transformar o risco do muito tempo livre à sua disposição, numa preciosa e irrepetível oportunidade.<sup>50</sup>

### **Tempo para tudo**

O sábio Salomão descreve que tudo tem seu tempo específico (Eclesiastes 3:1-8); assim, ao chegar à terceira idade, a pessoa precisa encontrar os valores e as virtudes apropriadas para esta fase da vida e poder desfrutar deste momento.

### **Tempo para oração**

Um grande problema do ser humano é estar sempre atrasado, nunca tem tempo sobrando, e o conversar com Deus acaba ficando de lado por falta de tempo. Deus, porém, não quer sobras de tempo para se interagir com Ele. Todavia é inegável que “a oração é a vocação especial das pessoas idosas, porque têm tempo. Precisamos de anciãos que oram porque a velhice é dada para isso.”<sup>51</sup> Todas as pessoas recebem dons vindo de Deus (I Coríntios 7:7), mas no tempo da velhice muitos dons se tornam difíceis de serem exercitados

---

<sup>50</sup> Canova, 63.

<sup>51</sup> Dubois-Dumée, 50.

devido à situação em que a pessoa se encontra; porém o dom da oração pode ser praticado, mesmo que a pessoa não o tenha utilizado em sua vida, nesta fase poderá desenvolvê-lo e isto servirá para seu benefício e o de outras pessoas. Outro benefício da oração é encontrar em Deus um amigo, pois “a oração é o abrir do coração a Deus como a um amigo”<sup>52</sup>, e de bons amigos todo o ser humano necessita.

### **Tempo para trabalhar a vida espiritual**

Existem pessoas que querem “aproveitar sua vitalidade” com tudo o que o mundo lhe oferece, ou seja, aproveitam todos os prazeres carnis que estão à disposição. Dizem assim: “Quando eu envelhecer eu procurarei as coisas de Deus”. Assim sendo gastam todas suas energias deixando vitalidade apenas em seu espírito, contrariando ao sábio Salomão que declara: “Lembra-te do teu Criador nos dias da tua mocidade” (Eclesiastes 12:1). Porém, se a pessoa não desenvolve sua espiritualidade em seus dias de juventude, ainda há tempo para fazê-lo na terceira idade. “Como o sol, ao declinar, acentua as sombras e dá destaque às coisas, assim também o declínio das forças físicas dá destaque às do espírito”<sup>53</sup>; este, então, é o momento para direcionar as energias em corrigir os maus hábitos e ter atitudes que preparem para o futuro, pois como afirma Canova, relacionado a atitudes espirituais, “quando o corpo se frustra, a alma se ajusta”<sup>54</sup>.

---

<sup>52</sup> Ellen G. White, *Caminho a Cristo* (Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 1997), 93.

<sup>53</sup> Canova, 52.

<sup>54</sup> *Ibidem*.



## **Tempo para valorizar a saúde e defendê-la**

Este é um dos sinais que normalmente aparece somente na velhice, ou quando a pessoa perde sua saúde, pois o “valor de um bem não aparece nunca com tanta clareza como quando corremos o risco de perdê-lo ou em parte já o perdemos.”<sup>55</sup> A perda de um sentido ou a diminuição de suas funções força os outros sentidos a desenvolverem uma capacidade maior em suas propriedades, ficando assim mais eficaz. “A juventude, praticamente, pertence mais a saúde do que à idade. E a pessoa não passa a ser velha, mas a saúde se estraga.”<sup>56</sup> Da mesma maneira o ser humano ao chegar à terceira idade começa valorizar sua saúde, procurando não perder aquilo que ainda tem, bem como tentar recuperar o que já tenha perdido.

## **A Experiência**

Muitas pessoas que estão na velhice exclamam que gostariam de ter a experiência que agora possuem, com o corpo e a saúde de quando tinham seus vinte anos de idade; porém,

continua sendo um privilégio e uma oportunidade irrepetível da terceira idade o poder dispor da experiência quando ela ainda pode ser desfrutada. Na terceira idade é ainda possível, quando o balanço da vida é pouco satisfatório ou até falho, realizar aquela mudança de rota que, enquanto predispõe para um futuro melhor, serve também para resgatar o passado de quanto insignificante, contraditório ou errado pudesse ter.<sup>57</sup>

Além de útil para quem a possui, a experiência também precisa ser compartilhada com aqueles com quem a pessoa na terceira idade convive. O ditado popular que diz que “conselho se fosse bom ninguém daria, mas sim venderia”, não está correto quando se refere a informações recebidas de pessoas experientes que pretendem ajudar ao semelhante com o conhecimento que possuem. Alguns jovens e adultos, sob influência do preconceito e da

---

<sup>55</sup> Ibidem, 54.

<sup>56</sup> Alberto Y. Choueiri, *A chave da juventude – como combater a velhice prematura pelas técnicas naturais* (São Paulo: Ícone Editora, 1987), 7.

<sup>57</sup> Canova, 58.

empáfia, preferem fazer tudo por conta própria, sem sequer consultar um pessoa com mais experiência, desta forma “os idosos não podem mais ser os mestres dos jovens pondo-os em contato com o seu próprio envelhecimento e ajudando-os a descobrir o precioso centro sensitivo de sua criatividade.”<sup>58</sup> Em se tratando de tecnologia muitas pessoas que estão na terceira idade não teriam muito para compartilhar, pois as mudanças atualmente são contínuas, mas no que se refere ao conhecimento da vida, então os conselhos são preciosos, pois “o homem, em sua profundidade, lá onde se agitam suas paixões e suas aspirações, os desejos e os medos, não mudou muito. E, quanto a isto, as pessoas da terceira idade, em razão de sua longevidade, são os maiores peritos,”<sup>59</sup> e “embora gastos, incapazes de levar os encargos mais pesados que os mais jovens podem e devem levar, seus conselhos são do mais alto valor”.<sup>60</sup>

Apesar de a sabedoria ser muito valiosa, ela não deve ser imposta pelas pessoas da terceira idade àqueles que os rodeiam, pois normalmente quando desta forma procedem não são ouvidos e nem atendidos; uma maneira muito importante de transmitir seus ensinamentos é através do exemplo.

### **A Aprendizagem**

Embora alguns pensem que não precisam aprender mais nada quando chegam à terceira idade, ou que não conseguem aprender porque suas mentes estão debilitadas, são as pessoas que possuem pensamentos equivocados que precisam ser corrigidos, pois “a aprendizagem na terceira idade é viável e necessária até como estímulo para as faculdades mentais, mas deve ser respeitado o ritmo próprio de cada um e deve-se aliar sempre as

---

<sup>58</sup> Nouwen e Gaffney, 58.

<sup>59</sup> Canova, 60.

<sup>60</sup> Ellen G. White, *Atos dos Apóstolos* (Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2004), 573.

atividades a tarefas significativas.”<sup>61</sup> Quando este ambiente é possibilitado às pessoas que estão na terceira idade, elas experimentam a sensação de competência e êxito, sentem-se valorizadas e sua auto-estima continua a subir, ou volta a elevar-se quando em um período de situações negativas da vida. “O envelhecimento não acarreta declínio de todas as faculdades intelectuais, inclusive mantendo algumas bem desenvolvidas, entre elas, o julgamento prático, a aptidão para resolver situações complicadas e a própria verbalização”.<sup>62</sup>

Esta aprendizagem é a mesma de quando a pessoa está na fase da juventude; a diferença é o tempo que leva para aprender. Se este tempo for respeitado, o idoso poderá aprender, e recuperar o tempo que havia perdido, ou não encontrado na juventude ou na fase adulta. Outro aspecto relevante é o nível da motivação da ação; este deve ser equilibrado, pois em excesso pode causar ansiedade, e se reduzido, não será suficiente para executar a ação desejada<sup>63</sup>. “Os maiores êxitos na aprendizagem têm sido verificados em idosos de maior nível intelectual. Os indivíduos que durante a vida adulta tiveram melhores condições física, intelectual e social, estarão mais preparados para a velhice.”<sup>64</sup>

Algo que está se tornando comum nas principais universidades é ter um espaço especial para a terceira idade; são chamadas as faculdades de terceira idade. Pessoas que não puderam conseguir sua graduação em outra oportunidade, nesta fase da vida conseguem lograr seu título.

---

<sup>61</sup> Oliveira, 100.

<sup>62</sup> Ibidem, 101.

<sup>63</sup> Ibidem.

<sup>64</sup> Ibidem, 103.

### **A solidude como oportunidade**

Se existe uma fase da vida na qual podemos encontrar pessoas solitárias esta é a terceira idade. Alguns por viuvez, outros por divórcio, muitos por abandono dos filhos, dos amigos, do emprego. Desta forma, a solidão é normalmente um motivo para tristeza e pesar.

Às vezes, porém, com uma simples mudança do ângulo de visão - pressuposto e, ao mesmo tempo, conseqüência de uma mudança interna – é possível tornar a solidão mais suportável e, não raro, obter uma tal consciência dela, a ponto de transformá-la num motivo de íntima satisfação.<sup>65</sup>

Algumas pessoas procuram ficar solitárias para resolver algum problema ou preparar-se para enfrentar um grande desafio, como foi o caso de Cristo antes de começar seu ministério<sup>66</sup>, ou até mesmo antes de sua paixão<sup>67</sup>. “Quando a solidão se torna em meditação, de pesado fardo ela faz-se poderosa asa que abre, a todo o ser, infinitos horizontes”.<sup>68</sup> Existe, porém, uma grande diferença entre ficar sozinho por sua vontade ou imposta por circunstâncias, que normalmente o segundo é o caso da terceira idade, e, então, este é o momento para aprender a transformá-la em uma virtude.

### **A Oblação**

A oblação<sup>69</sup> não é uma característica somente encontrada na terceira idade. A juventude também pode ser oblativa e disponível, porém, é na terceira idade que estas prerrogativas aparecem mais determinantes. “Sem oblação, a terceira idade tornar-se-ia imediatamente velhice, isto é, ruminação, autocomiseração e estéril lamentação, sentimento de

---

<sup>65</sup> Canova 64.

<sup>66</sup> Jejum de quarenta dias no deserto (Mateus 4:1,2).

<sup>67</sup> Pediu para seus discípulos orarem e retirou-se para orar a Deus, conforme Bíblia, N.T. Mateus 26:36-44.

<sup>68</sup> Canova, 65.

<sup>69</sup> Nome dado à doação voluntária com fins caritativos praticada nos primórdios do cristianismo. *Nova Enciclopaedia Barsa – Micropédia* (São Paulo: Editora Melhoramentos, 1998), 2: 197.

vazio e de inutilidade. Eis por que podemos tornar-nos velhos sem ter passado, antes, pela terceira idade”.<sup>70</sup>

Algumas formas de praticar a oblação podem ser de modo muito simples, sem necessitar grandes esforços. Alguns exemplos: Levar o filho de uma vizinha à escola, consertar um vazamento na casa de uma pessoa sem recursos, visitar um amigo mais idoso que esteja em um hospital, auxiliar um neto ou sobrinho que esteja com dificuldades de aprendizado escolar, etc. Enfim pouco esforço e grande resultado pode se obter, sem que haja dispêndio pecuniário, pois o “espírito de serviço não se exercita somente em doar coisas materiais.”<sup>71</sup> Um cumprimento gentil a uma pessoa triste, uma orientação cortês a alguém que precisa de informação, o ato de evitar preconceitos e de ceder mesmo quando se tem razão, bem como ouvir alguém que precisa desabafar, enfim pequenos atos como estes mostram que a pessoa esta entregando um pouco de si para ajudar os outros. Em nosso país algo que está em destaque é o voluntariado. Muitas escolas, hospitais, organizações não governamentais, igrejas, comunidades necessitam do apoio de pessoas com ou sem experiência para tarefas simples e algumas também complexas, onde a terceira idade pode participar e se satisfazer com o senso de realização.

A oblação e o espírito de serviço são, portanto, vivificantes e libertadoras. São indispensáveis para dar valor e significado aos anos da terceira idade e naturalmente não somente a eles... o espírito de serviço representa mais uma convicção e um propósito do que um sentimento: Inteligência e vontade entram, aqui, em ação mais do que a emotividade e a afetividade.<sup>72</sup>

Jesus Cristo ao passar por esta terra resumiu toda a lei em apenas dois grandes mandamentos (Mateus 22:37-39), amar a Deus e amar ao próximo como a si mesmo. Uma

---

<sup>70</sup> Canova, 68.

<sup>71</sup> Ibidem, 68-69.

<sup>72</sup> Ibidem, 72.

conseqüência natural em obedecer a este segundo mandamento é de que o maior auxiliado é sempre quem pratica o auxílio, ou seja, a própria pessoa que atua.

### **Poder Ser Criança Novamente**

Algo que as pessoas dizem que gostariam de fazer se fosse possível é voltar a ser criança. Nicodemos perguntou a Jesus como um homem velho poderia voltar ao ventre de sua mãe e nascer novamente, mas não necessariamente assim que se pode fazê-lo. “Costuma-se dizer que os velhos sempre voltam a ser crianças. E nisto há uma ponta de verdade. Tanto no começo como no final da vida, são poucas as expectativas imediatas à vista;”<sup>73</sup> também se afirma que “à idade da sabedoria segue-se uma segunda infância”<sup>74</sup> A criança não necessita preocupar-se com tudo ao seu redor; assim, o idoso precisa também aprender a ser como uma criança, não em seu físico, mas em sua atitude mental. O evangelho de Cristo prega que devemos nos tornar como crianças (Mateus 18:3), e na terceira idade este conselho pode ser cumprido. A criança é dependente de outras pessoas para sobreviver, mas não é neste ponto que o idoso precisa ser criança. Uma criança é dócil, é sincera, é atraente, é feliz. Portanto o idoso pode aproveitar da criança, as principais virtudes e, fazer de sua velhice, um lindo “jardim de infância”.

### **Conclusão Parcial**

Neste capítulo pôde-se observar que existem muitos valores a serem explorados na terceira idade. Aquele que se concentra nos pontos negativos e deixa de lado os valores, não

---

<sup>73</sup> Eduardo López Azpitarte, *Idade Inútil? Como se preparar para tirar proveito da velhice* (São Paulo: Paulinas, 1995), 72.

<sup>74</sup> Romano Guardini, *As idades da vida: o seu significado ético e pedagógico* (São Paulo: Quadrante, 1990), 65.

poderá desfrutar com alegria esta fase da vida. Embora muitas limitações e dificuldades existam, elas podem ser superadas através da substituição por diversos fatores que proporcionarão ao idoso uma qualidade de vida mais saudável e renovadora, proporcionando maior quantidade de anos de vida e um prazer muito maior. Aquele que não se preocupa com a qualidade de vida, e se entrega aos problemas, em pouco tempo estará condicionado a viver seus últimos dias enfermo, só e triste.

## CONCLUSÃO

Nas páginas deste trabalho foi apresentado um estudo trazendo um pouco de conhecimento sobre a terceira idade.

No primeiro capítulo foram abordadas as características gerais deste grupo de pessoas que se encontra na fase seguinte à fase adulta. Mostrou-se o início desta fase e algumas estatísticas e projeções para os próximos anos da população idosa e as demais pessoas em todo o mundo. A terceira idade é um grupo de pessoas em constante crescimento e muito representativo na sociedade. Serão necessários planejamento e aplicação de recursos diversos para que no futuro os atuais membros da fase adulta possam desfrutar com dignidade sua futura terceira idade.

O segundo capítulo destacou mudanças que, de uma forma ou outra, acabarão chegando para a maioria das pessoas que entrarão na terceira idade; destacamos situações que acabam mudando a vida do ser humano. Algumas vezes as mudanças físicas e cognitivas são conseqüências de um viver desregrado, podendo ser evitadas durante a vida adulta, mas, na maior parte das situações, são inevitáveis. Quanto às mudanças sociais, são mais simples de se amenizar, pois podem ser substituídas por outras formas de convivência com pessoas e situações.

O terceiro capítulo é um desafio às pessoas da terceira idade, pois algumas acabam vendo apenas a parte negativa de se envelhecer, tornando-se depressivas e sem motivação para viver. É um momento de reorganizar a vida, de procurar concluir ou até mesmo iniciar sonhos frustrados. Uma das grandes vantagens é o tempo disponível, que, quando bem direcionado,



proporciona oportunidade para realização de muitas tarefas que contribuirão para a qualidade de vida do idoso. Uma das ocupações que considere mais importante é dedicar seu tempo a oblação. O prazer de servir aos outros rejuvenescerá sua mente e até sua saúde.

De uma forma geral, podemos perceber, através deste estudo que a terceira idade é uma realidade para o ser humano. Todos os fatores vividos antes de chegar esta fase influenciarão para uma terceira idade saudável ou com conseqüências não esperadas. Estudar um pouco sobre isto influenciará positivamente a como chegar à terceira idade. O pastor que aprender como melhor relacionar-se com este grupo, poderá desfrutar de um ministério mais amplo e completo, atingindo todos os grupos e recebendo auxílio de pessoas com muita experiência para compartilhar. Considerando que a Igreja Adventista do Sétimo Dia, em geral, não possui oficialmente um programa que trabalhe ativamente com a terceira idade, algo poderá e deverá ser elaborado e colocado em prática para suprir as necessidades das pessoas que atingem esta fase.

Como este trabalho delimitou-se a conhecer o grupo da terceira idade, cabe então a sugestão de um trabalho futuro, com o objetivo de se desenvolver um programa para atuar diretamente com o grupo da terceira idade, como programa oficial da Igreja Adventista do Sétimo Dia.

## BIBLIOGRAFIA

- Alves, Rubem. *As cores do crepúsculo: A estética do envelhecer*. Campinas: Papirus, 2001.
- Azpitarte, Eduardo López. *Idade Inútil? Como se preparar para tirar proveito da velhice*. São Paulo: Paulinas, 1995.
- Bee, Helen. *O Ciclo Vital*. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 1997.
- Barreto, Maria Leticia Fonseca. *Admirável Mundo Velho: Velhice, fatisia e realidade social*. São Paulo: Editora Ática, 1992.
- Belsky, Janet. *The Adult Experience*. St. Paul, MN: West Publishing Company, 1997.
- Bíblia. Português. Bíblia de Referência Thompson – Com versículos em cadeia temática. Versão João Ferreira de Almeida. Deerfield, Flórida: Editora Vida, 1996.
- Borba, Francisco S. *Dicionário de usos do português do Brasil*. São Paulo: Editora Ática, 2002.
- Bueno, Francisco da Silveira. *Grande Dicionário da língua portuguesa-lisa*. São Paulo: Editora Lisa S. A., 1985.
- Canova, Francisco. *O Outono da Vida: Riscos e valores da terceira Idade*. São Paulo: Paulinas, 1995.
- Cervený, Ceneide Maria de Oliveira e Berthoud, Cristina Mercadante Esper. *Visitando a família ao longo do ciclo vital*. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2002.
- Choueiri, Alberto Y. *A chave da juventude – como combater a velhice prematura pelas técnicas naturais*. São Paulo: Ícone Editora, 1987.
- Dubois-Dumée, Jean-Pierre. *Envelhecer sem ficar velho: “A Aventura Espiritual”*. São Paulo: Paulinas, 1999.
- Enciclopédia Barsa – Índice Enciclopédico*. São Paulo: Companhia Melhoramentos de São Paulo, 1989.
- Estrada M., Antonio. *Paternidade: Um compromisso com o futuro*. Engenheiro Coelho: Imprensa Universitária do Centro Universitário Adventista São Paulo Campus 2, 2003.

- Guardini, Romano. *As idades da vida: o seu significado ético e pedagógico*. São Paulo: Quadrante Sociedade de Publicações Culturais, 1990.
- Nouwen, Henri J. M. e Gaffney, Walter J. *Envelhecer: a plenitude da vida*. São Paulo: Paulinas, 2000.
- Nova Enciclopaedia Barsa – Micropédia*. São Paulo: Editora Melhoramentos, 1998.
- Nutt, Amy Ellis. *Sempre jovem – Novidades da ciência podem reverter os sinais da idade*. Seleções Reader's Digest. Rio de Janeiro: R.R. Donnelley América Latina, 2004.
- Oliveira, Rita de Cássia da Silva. *Terceira Idade: do repensar dos limites aos sonhos possíveis*. São Paulo: Paulinas, 1999.
- Pokorny, Lili Elisabeth Diehl. *Revista Discente Interinstitucional*. Florianópolis: Fundação Boiteux, 2006.
- Porto, Elias Ferreira et al. *Monografias: elaboração e apresentação*. São Paulo: Unasp SP, 2007.
- Salgado, Marcelo A. *Um trabalho com grupo de aposentados*. São Paulo, Serviço Social do Comércio – SESC, 1973.
- Santos, Noely Cibeli. *Concepções do aluno de graduação em enfermagem sobre o Envelhecimento*. Monografia. Engenheiro Coelho: Unasp-EC, 2003.
- White, Ellen G. *A Ciência do Bom Viver*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 1996.
- \_\_\_\_\_. *Atos dos Apóstolos*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2004.
- \_\_\_\_\_. *Caminho a Cristo*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 1997.
- \_\_\_\_\_. *Conselho para Idosos*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2003.