

EDUCAÇÃO E SAÚDE: O PROCESSO DE APRENDIZAGEM PARA A PROMOÇÃO DE UM ENVELHECIMENTO COM QUALIDADE

Moacir de Souza Júnior¹
Ana Caroline de Vasconcelos Araújo Arnaud²
Maria do Socorro Furtado Silva Silveira³

RESUMO

Em se tratando do idoso, o mesmo tem conquistado mais espaço e visibilidade numa sociedade em que ser jovem é uma questão de fácil visualização e apelo mercadológico, deixando sempre de lado uma população que cresce a cada ano. Com uma sociedade marcada pela globalização, a quantidade de informações que os idosos podem assimilar é bastante maior na atualidade do que há duas décadas, bem como se conscientizar de que é possível adotar hábitos mais saudáveis de alimentação, praticar exercícios físicos continuamente, preservar e melhorar sua saúde mental, adotar com afinco o tratamento médico prescrito pelo profissional de saúde entre outros. A educação tem um papel fundamental na promoção da saúde do idoso, já que através da mesma é possível inserir o idoso na busca de uma melhor qualidade de vida, não apenas para os mesmos, mas para toda a sociedade. Com uma sociedade marcada pela globalização, a quantidade de informações que os idosos podem assimilar é bastante maior na atualidade do que à duas décadas, bem como se conscientizar de que é possível adotar hábitos mais saudáveis de alimentação, praticar exercícios físicos continuamente, preservar e melhorar sua saúde mental, adotar com afinco o tratamento médico prescrito pelo profissional de saúde entre outros. A educação não deve apenas ser vista como algo que pode mudar uma determinada conduta, mas sim, como algo muito mais profundo que pode ser repassado de geração a geração. A metodologia empregada consistiu em uma pesquisa bibliográfica sobre o assunto em questão.

Palavras-chaves: Educação, Saúde, Envelhecimento.

1. INTRODUÇÃO

Todo e qualquer ser humano tem direito a usufruir uma boa qualidade de vida em todos os estágios de sua trajetória enquanto sujeito individual e coletivo. Em se tratando do idoso, o mesmo tem conquistado mais espaço e visibilidade numa sociedade em que ser jovem é uma questão de fácil visualização e apelo mercadológico, deixando sempre de lado uma população que cresce a cada ano.

A velhice é um processo natural pelo qual todos os seres humanos irão passar ao longo da sua trajetória de vida. É nesta fase que as mudanças de ordem biopsicossocial estão mais

¹Doutor em Ciências da Educação – Inovação Pedagógica, pela Universidade da Madeira-UMa. E-mail para contato: msjunior0902@gmail.com.

²Especialista em Saúde Mental pela Faculdade de Administração, Ciências, Educação e Letras-FACEL. Professora Especialista na Faculdade Pitágoras em São Luís-MA. E-mail: karoline_3008@hotmail.com

³Mestranda em Ciências da Educação – Inovação Pedagógica, pela Universidade da Madeira-UMa. E-mail para contato: socorro_furtado@yahoo.com.br.

evidenciadas, já que o equilíbrio entre as condições de saúde e doenças se encontra susceptível a rompimentos.

Com uma sociedade marcada pela globalização, a quantidade de informações que os idosos podem assimilar é bastante maior na atualidade do que à duas décadas, bem como se conscientizar de que é possível adotar hábitos mais saudáveis de alimentação, praticar exercícios físicos continuamente, preservar e melhorar sua saúde mental, adotar com afinco o tratamento médico prescrito pelo profissional de saúde entre outros.

Vale ressaltar que a educação tem um papel fundamental na promoção da saúde do idoso, já que através da mesma é possível inserir o idoso na busca de uma melhor qualidade de vida, não apenas para os mesmos, mas para toda a sociedade, já que podemos usufruir dessa qualidade de vida ao longo de toda nossa existência.

De acordo com Lima-Costa e Barreto (2003, p. 199),

O envelhecimento das populações é um dos mais importantes desafios pra a Saúde Pública contemporânea, especialmente nos países em desenvolvimento, onde o envelhecimento ocorre em um ambiente de pobreza e grande desigualdade social. Estudo epidemiológico de boa qualidade e delineados de forma a contemplar essas especificidades são essenciais para subsidiar o desenvolvimento de políticas de saúde adequadas à realidade da população de idosos nesses países, para que envelheçam com saúde.

É muito difícil envelhecer, às vezes por não suportar a decadência pelo qual o corpo passa que é muito visível diante do espelho, pela demência que vai se instalando de forma lenta e gradual, pela falta de políticas públicas para oferecer aos idosos, pelo abandono da família entre outros.

A imagem dos idosos associada à senilidade, a dependência, a fragilidade física e mental, ainda é uma constante. Entretanto, vai sendo substituída gradativamente, já que os mesmos começam a ser vistos como uma população que merece toda a atenção não apenas de órgãos públicos, mas também da população em geral, pois envelhecer não significa perder sua cidadania.

Conforme explicita Brasil/Ministério da Saúde (1990, p. 67),

Atitudes favoráveis ou desfavoráveis à saúde são construídas desde a infância, pela identificação com valores observados em modelos externos ou em grupos de referência. A escola cumpre papel destacado na formação dos cidadãos para uma vida saudável, na medida em que o grau de escolaridade em si tem associação comprovada com o nível de saúde dos indivíduos e grupos populacionais. Mas a explicitação da Saúde como tema do currículo eleva a escola ao papel de formadora de protagonistas – e não pacientes – capaz de

valorizar a saúde, discernir e participar de decisões relativas à saúde individual e coletiva.

Portanto, a formação de cada ser humano para exercício da cidadania compreende a motivação e a capacitação para o autocuidado, assim como a compreensão da saúde como direito e responsabilidade pessoal e social.

Faz-se necessário valorizar a saúde, discernir e participar de decisões relativas à saúde individual e coletiva. O exercício da cidadania compreende a motivação e a capacitação para o autocuidado, assim como a compreensão da saúde como direito e responsabilidade pessoal e social.

E, nesse sentido, a educação tem papel primordial na formação de um cidadão mais consciente, já que é possível através da mesma, modificar hábitos até então existentes, sempre na busca por uma melhor qualidade de vida. Quanto maior for o nível de escolaridade da população, melhor será o índice de saúde, pois uma sociedade mais instruída previne-se melhor de doenças, valorizando assim a prevenção.

É possível chegar à velhice com uma boa qualidade de vida, desde que se tenham hábitos alimentares saudáveis, pratique regularmente exercícios físicos, exerça funções em que seja possível sempre estar motivado.

Neste contexto o artigo tem por objetivo identificar a educação no processo de envelhecimento através da aprendizagem para uma velhice com qualidade e como construção do conhecimento.

2. METODOLOGIA

A metodologia utilizada baseou-se em uma revisão de literatura, com o intuito de se obter ideias atuais sobre o tema em questão. Ressaltamos ainda que autores como Moragas, Falcão, Galvão entre outros, colaboraram no diálogo empírico, no desenvolvimento teórico e dissertativo do presente artigo.

A Revisão Bibliográfica também é denominada de Revisão de literatura ou Referencial teórico. A Revisão Bibliográfica é parte de um projeto de pesquisa, que revela explicitamente o universo de contribuições científicas de autores sobre um tema específico (SANTOS e CANDELORO, 2006, p. 43).

Para Lakatos e Marconi (1997), a pesquisa bibliográfica abrange toda a bibliografia tornada pública, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, material cartográfico, dentre outros, incluindo meios de comunicação oral como o rádio, gravações em fita magnética e audiovisual, filmes e televisão, enfim, tudo o que

foi dito, escrito ou filmado, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transmitidos.

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica está no fato de possibilitar ao pesquisador abranger uma gama de fenômenos muito maior do que aquela que seria possível na pesquisa de campo. Além do mais, a rapidez e a economia favorecem o aprofundamento a partir do conhecimento de pesquisas já realizadas por outros e através de levantamentos bibliográficos. Demo (2000, p. 11) afirma que “lemos, pois, autores, para nos tornarmos autores, não discípulos”. E Ivani Fazenda (2004) complementa dizendo que “nenhum autor é sozinho, todo autor é parceiro, nem que seja apenas de seus teóricos”⁴.

3. A EDUCAÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO

O nível de saúde das pessoas reflete a maneira como vivem, numa interação dinâmica entre potencialidades individuais e condições de vida. Não se pode compreender ou transformar a situação de um indivíduo ou de uma comunidade sem levar em conta que ela é produzida nas relações com o meio físico, social e cultural. Falar de saúde implica levar em conta, por exemplo, a qualidade de água que se toma, a pobreza que assola todos os lugares do país, a violência que se alastra de forma rápida e devastadora, a crise econômica que ceifa os empregos em todas as esferas entre outras.

Atitudes favoráveis ou desfavoráveis à saúde são construídas desde a infância, pela identificação com valores observados em modelos externos ou em grupos de referência. A escola cumpre papel destacado na formação dos cidadãos para uma vida saudável, na medida em que o grau de escolaridade em si tem associação comprovada com o nível de saúde dos indivíduos e grupos populacionais. Mas a explicitação da Saúde como tema do currículo eleva a escola ao papel de formadora de protagonistas – e não pacientes – capaz de valorizar a saúde, discernir e participar de decisões relativas à saúde individual e coletiva.

Portanto, a formação de cada ser humano para exercício da cidadania compreende a motivação e a capacitação para o autocuidado, assim como a compreensão da saúde como direito e responsabilidade pessoal e social (BRASIL, 1998, p.67).

A educação tem papel primordial na formação de um cidadão mais consciente, já que é possível através da mesma, modificar hábitos até então existentes, sempre na busca por uma melhor qualidade de vida. Quanto maior for o nível de escolaridade da população, melhor será o índice de saúde, pois uma sociedade mais instruída previne-se melhor de doenças, valorizando assim a prevenção.

⁴ FAZENDA, I. C. A. Colocação feita em sala de aula sistematizada em registros de memória em 24 mar. 2004. Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2004.

É possível chegar a velhice com uma boa qualidade de vida, desde que seja possível sempre praticar hábitos alimentares saudáveis, praticar regularmente exercícios físicos, exercer funções em que seja possível sempre estar motivado.

Segundo postula Brasil/Ministério da Educação (1998, p. 263-264),

A proposta de permear o conjunto dos componentes curriculares com a dimensão de saúde que lhes é inerente permite, na realidade, a recomposição de um conhecimento que vem sendo progressivamente fragmentado nas diferentes áreas do saber e no interior de cada uma delas. Assim, se os padrões de saúde e os diferentes conceitos de saúde são construções sociais e históricas, resgatar o componente saúde/doença da vida nos diferentes momentos e sociedades permite recompor a história tradicionalmente reduzida a uma seqüência cronológica de fatos. Mais do que isso, ao se tomar em conta a diversidade cultural e, em especial, a pluralidade intrínseca à cultura brasileira, gera-se uma excelente oportunidade para a discussão sobre a situação de saúde de diferentes grupos, suas percepções diferenciadas quanto à questão, como resolvem seus problemas cotidianos e como têm se mobilizado para transformar sua realidade.

A educação para a saúde deve ser assumida como uma responsabilidade de toda a sociedade, transformando-a em um projeto que deva ter a participação de todos. Cachiari APUD Prado e Sayd (2004, p. 63-64) aponta que:

A partir da década de 1980, podemos verificar que as universidades começam a abrir um espaço educacional, tanto para a população idosa como para profissionais interessados no estudo das questões do envelhecimento. Entre os adultos maduros e idosos predomina a oferta de programas de ensino, saúde e lazer, por meio dos quais acredita-se que essa população vem encontrando possibilidades de combinar desenvolvimento de sociedade e educação permanente.

Quando a sociedade começa a abrir espaço para que a população idosa possa estar em pleno contato com o meio que a cerca, crescem as interações entre todos, já que ambos saem ganhando na troca de experiências e informações.

A educação não deve apenas ser vista como algo que pode mudar uma determinada conduta, mas sim, como algo muito mais profundo que pode ser repassada de geração a geração.

Conforme explicita Petersen, Kalempa e Pysokz (2013, p. 122),

Envelhecer não precisa significar entregar-se ao ócio. O tempo disponível quando se chega à terceira idade pode ser ocupado de forma prazerosa pela busca por novos conhecimentos, o que é essencial para a conservação da saúde mental. O domínio das tecnologias computacionais amplia experiências, amizades e horizontes e proporciona uma forma de lazer segura e desafiadora.

Analisando a citação acima, entendemos que se faz necessário que os sujeitos que fazem parte da terceira idade se sintam motivados a se inserirem cada vez mais nesse mundo

(83) 3322.3222

contato@conedu.com.br

www.conedu.com.br

tecnológico que se descortina e forma rápida e inexorável o tempo todo. Os mesmos devem buscar soluções próprias para as mudanças que ocorrem no dia a dia, buscando construir um conhecimento voltado para uma melhor qualidade de vida, mas também, para descobrir novas possibilidades o mundo que o cerca.

3.1 A APRENDIZAGEM NA TERCEIRA IDADE

Scortegagna, Oliveira (2012 apud SOUZA JÚNIOR, 2016) asseveram que as pessoas idosas que não possuem ou possuem pouca escolarização de uma forma ou de outra detêm algum tipo de conhecimento sobre os mais diversos tipos de assuntos. Construíram esses conhecimentos ao longo de todo o seu percurso de vida através das suas experiências vividas, na qual interpretaram as mais diferentes situações de acordo com o que conheciam, bem como o que sofreram influência do meio que o cerca. Ressalte-se ainda que ao em toda trajetória de vida, os mesmos foram se modificando de acordo com a evolução do próprio mundo e dele próprio.

Moragas (1991) aponta que os meios de comunicação de massa são vivências que podem produzir uma boa parte de compreensão de mundo. Entretanto, o autor adverte que essa compreensão não é total, e, sim, parcial.

Nesse sentido, é possível perceber que os meios acadêmicos são de grande valia para articular os conhecimentos de modo mais significativo e abrangente. E a troca de experiência entre o conhecimento produzido pela academia e aquele trazido pelo idoso podem dialogar perfeitamente para um melhor entendimento do mundo que aí se encontra, levando esse sujeito a ser mais questionador, reflexivo e crítico durante a construção do seu conhecimento e isso traz um ganho enorme não apenas para ele, mais se propaga em direção a todos aqueles que fazem parte do seu cotidiano.

Pereira e Neves (2011 apud SOUZA JÚNIOR, 2016, p. 27) afirmam que:

Para que possamos realmente efetivar a aprendizagem na terceira, é necessário que ela seja vista como um ser participante na sociedade, que goza dos mesmos direitos que os demais indivíduos, que deve ter acesso a uma educação de qualidade de acordo com suas características específicas, meio social e cultural.

Dialogando com a citação acima, é bem provável que os educandos idosos possam resistir mais que as crianças para exporem suas ideias, já que em muitos momentos os mesmos não têm clareza de que possuem conhecimento sobre determinados assuntos. Se faz necessário

fazer com que ele se perceba que pode colaborar de forma efetiva para a aprendizagem de todos, ao mesmo tempo em que se sinta como o sentimento de pertença ao grupo em que está inserido.

A recuperação da autoestima, da identidade pessoal e cultural e o reconhecimento mútuo dos educandos idosos envolve a rememoração de suas histórias de vida, de seus projetos e expectativas. Vale lembrar que o idoso não deve ser forçado a expor sua situação pessoal, mas sim ser estimulado a fazê-lo como um meio de integrar-se ao grupo. Em turmas heterogêneas, é provável que esse processo faça emergir conflitos entre diferentes modos de ser. A diversidade de características dos idosos, que muitas vezes é vista como um obstáculo ao processo de ensino e de aprendizagem deve ser encarado como uma oportunidade para que o docente enfrente com o grupo os preconceitos e discriminações sociais, desenvolvendo valores e atitudes de solidariedade e tolerância perante as diferenças de gênero, etnia e estilo de vida.

No dia a dia escolar são comuns as situações conflituosas envolvendo professor e alunos. São exemplos de dinâmicas conflituais: agitação, dispersão, crises emocionais, desentendimentos entre alunos e destes com o mestre. Irritação, raiva, desespero e medo são manifestações que costumam acompanhar as crises. Quanto maior é a clareza que o docente tem dos fatores que provocam os conflitos, mais possibilidade terá de controlar a manifestação de suas reações emocionais e, em consequência encontrar caminhos para solucioná-los. O mesmo tem condições de enxergar as situações com mais objetividade, e então agir de forma mais adequada (GALVÃO, 1995).

Nas interações marcadas pela elevação emocional, cabe ao mestre tomar a iniciativa de encontrar meios para reduzi-la, ao invés de se deixar contagiar pelo descontrole emocional dos discentes, deve procurar contagiá-los com sua racionalidade. Tendo em vista à suscetibilidade das manifestações emocionais às reações do meio social, acreditamos que os encaminhamentos do professor, se adequados, podem influir decisivamente sobre a redução dos efeitos desagregadores da emoção.

Se cada docente pensar nas situações de conflitos que vivem com seus estudantes, é provável que consiga identificar e distinguir algumas categorias de conflitos. Cabe ressaltar que, a relação professor-aluno é uma relação complexa. “A relação professor-aluno na sala de aula é complexa e abarca vários aspectos; não se pode reduzi-la a uma fria relação didática nem a uma relação humana calorosa” (MORALES, 1999, p. 49).

Na relação professor-aluno espera-se que o discente aprenda e que o perito oriente sua aprendizagem. Alguns leigos afirmam que se o aluno não aprendeu é porque o professor não ensinou. Costuma-se definir aprendizagem como mudança de comportamento, mas não é qualquer mudança que é considerada aprendizagem. Reserva-se o termo aprendizagem àquelas

mudanças provenientes de algum tipo de treinamento, como o que ocorre nas aprendizagens escolares. Ocorre mudança de comportamento. Por exemplo: quando o indivíduo idoso entra na classe de alfabetização sem saber ler e escrever e ao final do ano está lendo. Podemos definir a aprendizagem como uma modificação relativamente duradoura do comportamento, através de treino, experiência e observação.

A aprendizagem não se transmite por hereditariedade. É um processo pessoal, porque depende do envolvimento de cada um, de seu esforço e de sua capacidade. É um processo gradual porque se aprende aos poucos e cada um tem ritmo próprio. É também um processo cumulativo, pois em cada nova aquisição se adiciona algo (FALCÃO, 1991).

A aprendizagem é um processo que começa com nascimento e continua de uma forma ou outra em toda nossa vida. Muito do que aprendemos não é aprendizagem escolar. Aprendemos atitudes em relação a nós mesmos e aos outros; aprendemos a ser o tipo de pessoa que realmente somos.

A aprendizagem é um processo constante e contínuo. Cada indivíduo tem seu ritmo próprio de aprendizagem que, irá construir sua individualidade. Segundo Drovot (1990), as diferenças individuais levam alguns indivíduos a serem mais lentos na aprendizagem, enquanto outros são mais rápidos. A aprendizagem é, portanto, um processo pessoal e individual, isto é, tem fundo genético e depende de vários fatores: dos esquemas de ação inatos do indivíduo; do estágio de maturação de seu sistema nervoso; de seu tipo psicológico constitucional (introvertido ou extrovertido); de seu grau de envolvimento, seu esforço e interesse.

As novas aprendizagens do indivíduo dependem de suas experiências anteriores. Assim, as primeiras aprendizagens servem de pré-requisitos para as subsequentes. Por esse motivo, dizemos que a aprendizagem é um processo cumulativo, ou seja, cada nova aprendizagem vai se juntar ao repertório de conhecimentos e de experiências que o indivíduo já possui indo constituir sua bagagem cultural. Este processo de acumulação de conhecimentos não é estático. A cada nova aprendizagem o indivíduo reorganiza suas ideias estabelece relações entre as aprendizagens anteriores e as novas fazem juízos de valor, colocando seus sentimentos nesse julgamento. Trata-se, portanto, de um processo integrativo dinâmico (FALCÃO, 1991).

É importante ressaltar que, quem aprende também está sujeito a esquecer o que aprendeu. O esquecimento acontece por vários motivos: pela fragilidade ou deficiência na aprendizagem causada por estudo insuficiente; pela tentativa de evocação do fato memorizado, através de um critério diferente do utilizado na fixação da aprendizagem. Por esse motivo as informações devem ser apresentadas sob formas diferentes, para que o aluno possa armazená-las também sob diferentes critérios. Isso aumenta a capacidade do idoso lembrar-se das

informações recebidas, quando necessário; pelo desuso das informações; por um componente emocional que também pode prejudicar a memorização e a concentração.

O ponto de partida de toda aprendizagem é uma necessidade, um desejo ou um motivo por parte de quem está aprendendo. Os motivos constituem o aspecto dinâmico do processo educacional, representando um dos pré-requisitos básicos de toda aprendizagem formal (ALMEIDA, 1986 apud SOUZA JÚNIOR, 2016).

É necessário que o professor se sinta capaz de solidarizar-se com os seus educandos, a dificuldade de encarar dificuldades como desafios estimulantes, a confiança na capacidade de todos de aprenderem e ensinarem. Coerentemente com essa postura, é fundamental que esse educador procure conhecer seus alunos idosos, suas expectativas, sua cultura, as características e problemas de seu entorno próximo, suas necessidades de aprendizagem. E, para responder a essas necessidades, esse indivíduo terá de buscar conhecer cada vez melhor os conteúdos a serem ministrados, atualizando-se constantemente.

Como todo profissional, o mesmo deverá também refletir permanentemente sobre sua prática, buscando os meios de aperfeiçoá-la, buscando clareza e segurança quanto aos objetivos e conteúdos que integram um projeto pedagógico, procurando sempre estar em condições de definir, as melhores estratégias para prestar uma ajuda eficaz aos educandos em seu processo de aprendizagem. O mesmo tem de ter uma especial sensibilidade para trabalhar com a diversidade, já que numa mesma turma poderá encontrar idosos com diferentes bagagens culturais.

É especialmente importante, no trabalho com idosos, favorecer a autonomia dos mesmos, estimulá-los a avaliar constantemente seus progressos e suas carências, ajudá-los a tomar consciência de como a aprendizagem se realiza. Compreendendo seu próprio processo de aprendizagem, os idosos estarão mais aptos a ajudar outras pessoas a aprenderem, e isso é essencial para pessoas que, como muitos deles, já desempenham o papel de educadores na família, no trabalho e na comunidade.

Também é uma responsabilidade importante favorecer o acesso dos idosos a materiais educativos como livros, jornais, revistas, cartazes, textos, apostilas, vídeos entre outros. Deve-se considerar o fato de que se trabalha com grupos sociais desfavorecidos economicamente, que têm pouco acesso a essas fontes de informação (SOUZA JÚNIOR, 2016).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O mundo hoje – leia-se mercado consumidor -, vem se transformando a passos largos, principalmente no que diz respeito a questão da lucratividade, em detrimento das pessoas em especial dos idosos.

Assistimos a muitos momentos os sujeitos velhos serem excluídos do mercado de trabalho, ao mesmo tempo que são alijados de qualquer tipo de processo de aprendizagem, já que são considerados como estorvos e não conseguem mais aprender. Um mito que persiste ainda nos dias atuais.

o advento do uso das Tecnologias da Informação e a Comunicação – TIC, fica claro que as mesmas vieram para favorecer a construção o conhecimento, visando dessa forma uma melhor promoção da qualidade de vida da população idosa. Porém, ao mesmo tempo em que traz algo de positivo, apresenta também um lado negativo, já que as pessoas têm cada vez mais se distanciadas uma das outras, levando-as a se tornarem mais solitárias no seu dia a dia, virando refém dessa tecnologia.

Entendemos que o processo de aprendizagem pode ser visto tanto de forma positiva quanto de maneira negativa na evolução do desenvolvimento humano. O que se deve levar em consideração são as experiências de cada indivíduo em relação aos eventos vividos por ele. Não é difícil chegar à terceira idade com corpo e mente saudáveis. Alguns hábitos bem simples evitando inclusive problemas de saúde bem comuns nessa fase.

Cada ser humano enxerga a chegada da terceira idade de forma única e pessoal. Para uns, ser velho significa ser alguém que viveu intensamente, mais que ainda pode contribuir para a sociedade. Já para outros, a velhice significa a chegada de várias doenças, desprezo, estigma, conflito familiar entre outros. A sociedade em geral sempre associou a mesma a um estado de decrepitude, desorientação, regressão, como algo que estar ultrapassado, obsoleto.

É como aponta Souza Júnior (2016), se faz necessário perceber o outro como um ser humano que traz no seu interior sua história, seu passado, sonhos, frustrações, desejos entre outros, no qual seja possível construir um mundo com maior tolerância, respeito, solidariedade e equidade, ao mesmo tempo em que todos possam ser responsáveis uns pelos outros.

O envelhecimento é parte inerente a todos os seres vivos. Ele deve ser entendido como uma dimensão pessoal que se expressa, no espaço e no tempo de uma vida, pelos meios de que cada ser humano dispõe para trilhar seu caminho em direção ao bem-estar físico, mental e social.

O envelhecimento de qualquer ser humano deve ser visto como algo próprio do desenvolvimento das pessoas. A velhice faz parte de toda a história da humanidade e está inserida em todas as áreas do conhecimento da sociedade.

Envelhecer não significa se sentir doente, sem vitalidade, discriminado e sem perspectivas. E, sim, poder usufruir um pouco mais da vida sem os compromissos de responsabilidade que estamos atrelados quando da nossa fase adulta. É possível exercitar um modo mais tranquilo de se viver.

Temos visto o número de idosos aumentarem não só no Brasil, mas em todo o planeta, no qual se percebe que é um movimento sem retorno ao ponto e partida. Envelhecer é um caminho sem volta. É irreversível e que não pode e nem se deve ser negligenciado pelos governos, bem como pela sociedade.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos**. Brasília. MEC/SEF, 1998.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria Nacional de Assistência à Saúde. **ABC do SUS – Doutrinas e Princípios**. Brasília. 1990.

DEMO, P. **Metodologia do Conhecimento Científico**. Atlas, São Paulo. 2000.

DROVET, R. C. da R. **Distúrbios de aprendizagem**. São Paulo: Editora Cortez, 1990.

FALCÃO, G. **Psicologia da aprendizagem**. São Paulo: Editora Ática, 1991.

GALVÃO, I. **Henri Wallon: uma concepção dialética do desenvolvimento infantil**. Petrópolis – Rio de Janeiro: Vozes, 1995.

LAKATOS, E. M^a.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica**. 3.ed. São Paulo: Atlas, 1997. 270 p.

LIMA-COSTA, M^a. F. e BARRETO, S. M^a. Tipos de estudos epidemiológicos: conceitos básicos e aplicações na área do envelhecimento. **Epidemiologia e Serviços na área do envelhecimento**. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**. Volume 12. n^o 4. p. 189-201. out/dez de 2003.

MORAGAS, R. M. **Gerontologia Social: envejecimiento y calidad de vida**. Barcelona: Herder, 1991.

MORALES, P. **A relação professor-aluno**. 5 ed., São Paulo: Edições Loyola, 1999.

PETERSEN, D. A. W.; KALEMPA, V. C.; PYSOKZ, L. C. Envelhecimento e Inclusão Digital. **Extensio**. v. 10, n. 15, p. 120-128, 1^o semestre 2013.

PRADO, S. D.; SAYD, J. D. A pesquisa sobre envelhecimento humano no Brasil: grupos e linhas de pesquisa. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**. 9(1): 57-68, Rio de Janeiro, 2004.

SANTOS, V. D.; CANDELORO, R. J. **Trabalhos Acadêmicos:** Uma orientação para a pesquisa e normas técnicas. Porto Alegre/RS: AGE Ltda, 2006. 149 p.

SOUZA JÚNIOR, M. de. A aprendizagem na Terceira Idade Através do Uso das TIC. In: III Seminário Estadual de Práticas Educativas, Memórias e Oralidades. 2016. Fortaleza. **Anais...** Fortaleza: EdUECE, p. 21-30. 2016.