

Visão APSEF

A revista que acompanha você

Serviço Público

**Servidores contra PEC
que aumenta limite
para aposentadoria
compulsória**

Artigo

**Especialista em
geriatria ressalta
a importância de
se envelhecer com
espírito alegre**



Entrevista

**Cientista Social desenha
retrato da terceira idade no Brasil
e fala sobre longevidade**

Ainda faltam onze meses para o País voltar às urnas e iniciar o processo de escolha do futuro, ou futura Presidente do Brasil. A campanha em busca do mais alto posto da República, contudo, parece já estar nas ruas, nos jornais e, com certeza, no planejamento dos marketeiros e das lideranças políticas.

Qual será o futuro do pré-sal? Da política de assistência e de distribuição de renda? Qual será a postura do País diante do aquecimento global e da necessária preparação para receber a Copa do Mundo de 2014 e os Jogos Olímpicos, dois anos depois? Questões palpitantes e que rendem debates acalorados entre os postulantes aos cargos majoritários não faltam e nem faltarão.

Curioso, por outro lado, é observar que muito pouco se fala quando o assunto é política para a terceira idade, para aposentados e pensionistas, sejam eles do serviço público ou do regime geral da Previdência Social. A população envelhece cada vez mais, como apontam os indicadores de longevidade, os idosos possuem participação efetiva na composição das receitas familiares e a cada ano que passa vão desmistificando velhos estereótipos consagrados na sociedade brasileira, de acordo com o pesquisador José Carlos Libânio, o entrevistado desta edição da revista Visão APSEF.

O presidente Lula conduz o processo sucessório apostando em uma eleição plebiscitária, onde o eleitor faria uma comparação dos oito anos petistas contra os mesmos oito anos de FHC e os tucanos. Péssima notícia para a comunidade dos maiores de 50 anos. Sob essa perspectiva,

não é difícil imaginar que os assuntos que interferem na vida de aposentados e idosos serão solenemente ignorados. Afinal, se pouco, quase nada, foi feito de positivo em 16 anos, qual deles terá a intenção de comparar fracassos, arrochos salariais e falta de política para essa faixa populacional? É certo que nenhum deles pretende assumir a paternidade do famoso desconto de 11% dos proventos no âmbito do serviço público, uma exclusividade tropical e verde-e-amarela, que todo congressista que o aprovou justifica, mas detesta explicá-lo.

Por isso, olhos e ouvidos para as propostas, para os parlances e debates. Vem aí uma eleição com, provavelmente, duas candidatas a presidente em reais condições de alcançar ao menos o segundo turno, de acordo com pesquisas preliminares. Será que a sensibilidade feminina irá tratar a questão da terceira idade de uma forma mais justa, humana e, principalmente, efetiva e objetiva?

Exaustivamente é repetida a máxima de que o voto é a arma da população contra os maus políticos. Pode também ser a válvula motriz para as boas idéias e para alavancar candidatos com honestidade de propósitos.

É cedo ainda. Mas se 2010 já foi antecipado, a pressa também é toda nossa.

Boa Leitura!

Cecília Landim

Presidente da APSEF

Visão APSEF

Ano 2 • Nº 3 • Outubro 2009

Uma publicação da



PRESIDENTE

Maria Cecília Soares da Silva Landim

VICE-PRESIDENTE DE ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E PATRIMÔNIO

Margarida Maria Gonzaga Pereira

VICE-PRESIDENTE DE ASSUNTOS JURÍDICOS

Maria Benedita Ewerton de Sá

VICE-PRESIDENTE DE ASSUNTOS ASSISTENCIAIS

Maria Edurvigem Simas Pereira

VICE-PRESIDENTE DE ASSUNTOS SÓCIO-CULTURAIS

Tania Maria Teixeira

CONSELHO FISCAL

Arthur Oscar Franco de Sá

Priscila Maria Lima Hipólito

Terezinha da Assunção Gomes Alves

Endereço:

SCN Qd. 02 Torre B Salas 225/227

Edifício Liberty Mall - Brasília/DF

Cep. 70712-903

Telefone: (61)3328 8961

E-mail: presidencia@apsef.org.br

Site: www.apsef.org.br

Revista Visão APSEF

Coordenação e edição: Cecília Resende

(DF 03344JP)

Reportagem: Bruna Lima

Colaboração: Edson Teramatsu

Projeto gráfico e diagramação: Pablo Rodrigues

Impressão: Gráfica Bárbara Bella

04 Labuta até os 75 anos

PEC da aposentadoria compulsória
causa descontentamento

**06 Imposto de Renda**

Lista de isenção
pode ser ampliada

**07 Poder Judiciário**

- TCU não pode suspender benefícios assegurados por meio de decisão judicial transitada em julgado
- TRF afasta a possibilidade de acúmulo de pensões

**08 Precatórios**

Propostas de alteração penalizam
aposentados e pensionistas

**10 Entrevista:**

José Calor Libânio

Pesquisa “Longevidade Brasil”
retrata o cenário da
terceira idade no Brasil

**15 Gripe Suína**

Idosos configuram
grupo menos afetado

18 Notas**20 Artigo:**

Renato Maia

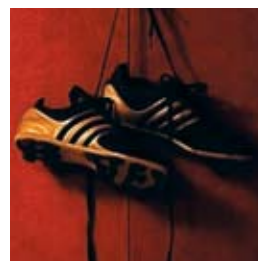
Envelhecer sorrindo

22 Mundo novo

Os idosos na era digital

24 Trabalho após aposentadoria

A realidade daqueles que
vivem para trabalhar



Labuta até os 75 anos

PEC que altera o limite de idade para a aposentadoria compulsória do servidor público gera antipatia e revolta e promete ainda muito rebuliço



A Proposta de Emenda à Constituição (PEC) 457/05, que aumenta de 70 para 75 anos a idade para aposentadoria compulsória de servidores públicos e de ministros dos

tribunais superiores, continua sendo vista com pouca simpatia por boa parte da sociedade brasileira, sobretudo por aqueles que serão diretamente atingidos caso a propos-

ta seja provada: os servidores.

Em junho, alguns deputados puderam mensurar o tamanho desse asco quando receberam, em mãos, um manifesto onde representantes de nove entidades de juízes e procuradores declaram repúdio a proposta.

Em linhas gerais, o documento, que foi entregue também ao presidente da Câmara, Michel Temer, cita a PEC como um equívoco e traz um questionamento acerca dos efeitos esperados com a elevação da idade para esse tipo de benefício. Segundo os representantes das Instituições responsáveis pela elaboração do manifesto, os juízes e procuradores não terão motivos para permanecer na carreira por longa data, já que não haverá perspectivas de ascensão com o aumento da idade. Para eles, a aprovação será prejudicial ao Poder Judiciário e ao Ministério Público porque vai engessar as carreiras e aumentar o pedido de aposentadorias voluntárias. Outro ponto defendido no manifesto diz respeito ao aumento das despesas com a Previdência Social.

Para a presidente da Associação Nacional dos Aposentados e Pensionistas do Serviço Público Federal – APSEF, Maria Cecília Landin, mais que um equívoco, a PEC é uma afronta aos servidores públicos federais “no sentido em que desrespeita direitos adquiridos e consolidados ao longo da história brasileira”. Atualmente, a Constituição Federal estabelece os 70 anos como limite de idade para a permanência dos servidores na ativa.

Entre as entidades que assinaram o manifesto estão a Associação dos Juízes Federais do Brasil (Ajufe), a Associação dos Magistrados Brasileiros (AMB), a Associação do Ministério Público do Distrito Federal e Territórios (AMPDFT), a Associação Nacional dos Procuradores da República (ANPR), a Associação Nacional dos Procuradores do Trabalho (ANPT), e a Associação Nacional dos Membros do Ministério Público (Conamp).



O outro lado da moeda

Segundo os apoiadores da proposta, o aumento da permanência no serviço público diminuirá o número de aposentados precoces que migram para a iniciativa privada. Eles acreditam que esses servidores aposentados levam consigo anos de experiência e estudos patrocinados pelo Poder Público e oneram por longo tempo a Previdência, sem oferecer contrapartida.

De acordo com o autor, senador Pedro Simon (PMDB-RS), a proposta de aumentar em cinco anos a vida ativa dos servidores públicos federais está respaldada também no aumento da expectativa de vida dos brasileiros - 68 anos - que desequilibrou a proporção entre trabalhadores ativos e inativos. Segundo os senadores que assinaram a proposição, vários trabalhadores acima dos 70 anos mantêm plena a sua capacidade produtiva.

A tese não foi bem aceita pelo Juiz do Trabalho e Presidente da Associação Nacional dos Magistrados da Justiça do Trabalho – Anamatra, Luciano Athayde. Em um artigo, publicado no Jornal Folha de São Paulo, no dia 17 de junho de 2009, ele retruca: “Nessas condições, podemos atingir a arriscada situação de se exigir trabalho até os últimos momentos de vida, tornando os membros economicamente ativos da sociedade em seres que, parafraseando Dietmar Kamper, vivem para trabalhar, não que trabalham para viver”.

De acordo com Michel Temer, devido à falta de consenso sobre o tema, a expectativa é que a Proposta seja levada à Plenário ainda num segundo momento, para que haja tempo suficiente para o debate.

Lista de isenção do IR pode ser ampliada

A Comissão de Seguridade Social e Família da Câmara dos Deputados aprovou no último dia 30 de setembro a inserção de 25 enfermidades graves e incapacitantes na lista daquelas que asseguram aos seus portadores o direito de isenção de imposto de renda incidente sobre os proventos de aposentadoria, reforma militar ou pensão. Outra novidade do texto aprovado é a proposta de isenção também para os rendimentos de trabalhadores ainda em atividade.

Segundo o relator da matéria, deputado Raimundo Gomes de Matos (PSDB-CE), trata-se de buscar “tratamento isonômico àquele trabalhador que, apesar de contrair uma ou mais das enfermidades previstas, opte por permanecer em atividade, até mesmo como uma forma de terapia”.

O texto em tramitação – um substitutivo ao Projeto de Lei 1217/07, do Senado, e a outros 19 projetos apensados – pretende garantir a isenção do imposto de renda para os portadores das seguintes doenças: pneumopatia grave (enfisema pulmonar), fibrose cística (mucoviscidose), distrofia lateral amiotrófica, retrocolite ulcerativa, doença de Crohn,

pneumonia intersticial fibrosante, polipose familiar, doenças cerebro-vasculares decorrentes de AVC, transtorno mental incapacitante, diabetes melito insulino-dependente, aneurisma da veia de Galeno, síndrome de Charcot-Marie Tooth, narcolepsia, hipertensão arterial grave, doença de Huntington, mal de Alzheimer, esclerose lateral amiotrófica, linfangioleiomiomatose pulmonar, esclerodermia linear, esclerodermia segmentar, esclerodermia sistêmica progressiva, fibrose pulmonar idiopática, trombofilia, neurocistocercose e lúpus.

O projeto original, de autoria do senador Romeu Tuma (DEM-SP), alcançava apenas os aposentados acometidos de enfisema pulmonar e fibrose cística.

Atualmente, a Lei garante a isenção aos portadores de moléstia profissional, tuberculose ativa, alienação mental, esclerose múltipla, neoplasia maligna, cegueira, hanseníase, paralisia irreversível e incapacitante, cardiopatia grave, doença de Parkinson, espondiloartrose anquilosante, nefropatia grave, hepatopatia grave, estados avançados da doença de Paget (osteíte deformante), contaminação por radiação e síndrome da imunodeficiência adquirida (AIDS).



TCU não pode suspender benefícios assegurados por meio de decisão judicial transitada em julgado

O ministro do STF, Celso de Mello, concedeu, em setembro, liminar em mandado de segurança impetrado por servidora pública contra decisão do Tribunal de Contas da União que considerou ilegal o seu ato de aposentadoria, em virtude da percepção de adicional por tempo de serviço calculado sobre o total da remuneração.

Para Celso de Mello, o TCU não dispõe, constitucionalmente, de poder para rever decisão judicial transitada em julgado, nem tampouco para determinar a suspensão de benefícios garantidos por sentença com autoridade da coisa julgada, ainda que o direito reconhecido pelo Poder Judiciário não tenha a aprovação da jurisprudência prevalecente no âmbito do STF, pois a coisa julgada em matéria civil só pode ser legitimamente desconstituída mediante ação rescisória.

Segundo o ministro, importante considerar também o decurso de onze anos entre a concessão da aposentadoria (25/06/1996) e a decisão do TCU (19/06/2007). Ele esclarece que a fluência de tão longo período de tempo consolida expectativas no servidor aposentado e lhe incute a confiança da plena regularidade dos atos estatais praticados, não se justificando a ruptura abrupta da situação de estabilidade em que se mantinham, até então, as relações de direito público entre o agente estatal, de um lado, e o Poder Público, de outro.

Celso de Mello assinalou também o caráter essencialmente alimentar das pensões e dos vencimentos e proventos funcionais dos servidores públicos (ativos e inativos), na linha do que tem sido proclamado pela jurisprudência do STF.



TRF da 5ª região afasta a possibilidade de acúmulo de pensões

O Pleno do Tribunal Regional Federal da 5ª Região (TRF5) julgou favorável ao Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) ação rescisória que reverte decisão anterior da própria Corte, que concedia cumulação da pensão especial (art. 242, Lei 1.711/52) com a pensão previdenciária. As requerentes, Maria Izabel Gouveia Goyana e Raquel Gouveia Goyana, são viúva e filha do ex-servidor do INSS, Maurício Lucio Cavalcanti Guimarães, falecido em 16 de dezembro 1988, acometido de neoplasia maligna.

O juízo de primeira instância havia negado o pedido de cumulação feito pelas autoras. Em grau de apelação, as beneficiárias das pensões conseguiram decisão favorável. O INSS, então, ajuizou ação rescisória, para desconstituir o acórdão da Terceira Turma deste Tribunal, que julgou pela possibilidade de cumulação das pensões, baseado em que

as pensões tinham fatos geradores diversos (motivação do benefício) e o segurado havia falecido em circunstâncias especiais (neoplasia maligna).

No Pleno, o relator desembargador federal convocado César Artur Carvalho, votou no sentido de que não seria possível a cumulação, pois a Constituição Federal de 1988 estabeleceu o limite da integralidade do salário-base do segurado para as pensões. Afirmou, ainda, que o acórdão da turma se baseou equivocadamente na informação de que as pensionistas percebiam apenas 50% do salário-base do servidor. Finalizou dizendo que se concedesse as duas pensões o valor total ultrapassaria em muito no que prevê a legislação vigente.

A rescisória (AR 5766/PE) foi julgada procedente pela maioria absoluta dos julgadores presentes.

Devo, não nego



PEC 351/09: alterações nas formas de pagamento dos precatórios penalizam aposentados e pensionistas e tornam ainda mais morosos os processos para pagamento das ações judiciais

A Câmara dos Deputados constituiu em setembro deste ano uma comissão especial criada para analisar a Proposta de Emenda à Constituição (PEC) 351/09. A proposta cria novas regras para o pagamento de precatórios e, segundo a avaliação das entidades de classe, atenta contra o Estado democrático de Direito.

Para os aposentados e pensionistas, em particular, a PEC configura um retrocesso. A proposta, já aprovada pela Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania, prevê, entre outros pontos, o parcelamento dos débitos em até 15 anos. A fila de pagamento passa a ser baseada em ordem crescente de valores, e não mais pelo critério cronológico.

De acordo com a presidente da Associação dos Aposentados e Pensionistas do Serviço Público Federal – APSEF, Cecília Landim, a possibilidade de parcelamento dos débitos em até 15 anos e a priorização de pagamento a partir dos menores valores é claramente prejudicial a servidores aposentados e beneficiários de pensão que possuem montantes a receber da União, hoje inscritos em precatórios. “A proposta hoje em discussão penaliza sobremaneira os aposentados e pensionistas. Muitos processos judiciais já ganhos não foram pagos e estão inscritos em precatório. Imagina-se que muita gente não receberá em vida. Quem sabe os herdeiros, um dia... E estamos falando, em muitos casos, de ações milionárias”, explica.

Comissão Especial criada para analisar a Proposta de Emenda à Constituição dos Precatórios (PEC 351/09):

- Presidente: **Devanir Ribeiro** (PT-SP)
- 1º vice-presidente: **Edson Aparecido** (PSDB-SP)
- 2º vice-presidente: **Mendonça Prado** (DEM-SE)
- 3º vice-presidente: **Mauro Benevides** (PMDB-CE)
- Relator: **Eduardo Cunha** (PMDB-RJ)

A OAB tem acompanhado a tramitação da PEC dos Precatórios e atuado ativamente para modificar a proposta que, segundo a entidade, representa um “calote” no pagamento das decisões proferidas pelo Poder Judiciário. Para o conselheiro da Associação dos Aposentados da Fundação Cesp, Milton Dallari, “o ideal seria definir uma fórmula para quitar imediatamente o que o Poder Público deve às pessoas com mais de 60 anos. Não é justo que fiquem na fila de espera. Não se trata de um benefício, mas de um direito”.

Segundo avaliação de técnicos da OAB e da Fiesp, se aprovada sem mudanças, a PEC 351 irá prejudicar milhões de pessoas e empresas que têm dívidas judiciais públicas a receber. E há que se considerar um outro ponto importante. “Nos últimos 20 anos, esta é a terceira emenda constitucional para tratar do assunto. É importante

para a economia do país que as regras sejam definidas”, destaca o coordenador de precatórios da OAB, Flávio Brando.

Em manifesto entregue ao presidente da Câmara dos Deputados, deputado Michel Temer, um grupo de mais de 100 entidades repudiaram o texto da proposta. “Mais grave que os danos materiais a que submete o cidadão, possibilitando que seus créditos, judicialmente reconhecidos, sejam pulverizados no curso de muitas décadas, ou submetidos a leilões depreciativos, é a transgressão ética que representa. Dívida é compromisso moral, submetida a prazos que não lesem o credor e que o indenizem de fato do prejuízo”.

“A proposta hoje em discussão penaliza sobremaneira os aposentados e pensionistas. Muitos processos judiciais já ganhos não foram pagos e estão inscritos em precatório. Imagina-se que muita gente não receberá em vida. Quem sabe os herdeiros, um dia... E estamos falando, em muitos casos, de ações milionárias”

Por outro lado...

Um dos maiores defensores da PEC 351 é o prefeito de São Paulo, Gilberto Kassab. Segundo ele, com a aprovação do texto, as prefeituras teriam mais chances de manter o equilíbrio das finanças e melhor planejamento dessa modalidade de pagamento, como no simples ditado popular “devo, não nego. Pago quando puder”.

PEC 351/09 – Principais pontos

- a realização de leilões para pagar primeiro os credores dispostos a oferecer os maiores descontos;
- o parcelamento dos débitos em até 15 anos;
- a vinculação de um percentual das receitas dos entes federativos para pagamento dessas dívidas;
- ordenação da fila de precatórios em ordem crescente de valores, e não pelo critério cronológico; e
- coeficiente que atualiza cadernetas de poupança como o índice de correção dos precatórios - que deixa atualmente são corrigidos à taxa de 6% ao ano mais o Índice de Preços ao Consumidor Ampliado (IPCA).

Longevidade Brasil

Em entrevista exclusiva à Revista Visão APSEF, **José Carlos Libânio**, orientador técnico e integrante da equipe responsável pela Pesquisa, fala sobre os resultados desse trabalho

Eles trabalham, se preocupam com a saúde e se vêem, ao contrário do que ainda se pensa, como indivíduos independentes. Eles são os idosos brasileiros do século XXI, alvo da pesquisa “Longevidade Brasil”, que ajudou a elaborar um verdadeiro retrato sobre esse público que, mais que ontem e certamente menos que amanhã, configuram peça importante na dinâmica das sociedades. Confira os principais trechos da entrevista.

Família e Sociedade

Visão APSEF: Segundo a pesquisa Longevidade Brasil, os modos de lidar com o processo de envelhecimento se distinguem baseados em diversos fatores como, por exemplo, o sexo a que pertencem. De que forma esse fator influencia na forma como os indivíduos encaram a velhice?

José Carlos Libânio: As mulheres possuem mais facilidade em se autodefinirem como idosas, o que não significa que tenham mais



José Carlos Libânio, 51 anos, cientista social, ex-coordenador de desenvolvimento humano da ONU-Brasil. Exerceu a orientação técnica e fez parte da equipe da pesquisa “Longevidade Brasil”.

facilidade de lidar com o passar da idade. Para se definirem, elas usam palavras relacionadas à emoção: alegria e amor. Já eles preferem se definir pelos seus gostos e pelo lazer, e usam palavras mais racionais, como trabalho e honestidade.

Visão APSEF: Na sua opinião, quais estereótipos não fazem mais parte da vida dos idosos no Brasil?

José Carlos Libânio: Muitos ainda associam o idoso a uma imagem estereotipada que não corresponde à realidade atual. A sociedade brasileira mudou e, junto com ela, seus idosos. Eles hoje rejeitam aquele estereótipo da pessoa encostada, gagá, inválida, que tem manias, não faz nada na vida e depende dos outros para viver. Essa rejeição tem fundamento, pois, tal como para o resto da sociedade, estar e

ser ativo é um valor cultuado por quem é idoso hoje – 85% deles acham que ser idoso é ser independente.

A pesquisa também derruba outros mitos ao revelar que 90% dos idosos moram com familiares, e que os últimos dependem dos primeiros para seu sustento material, e não o contrário. Ou seja, a renda dos idosos é crucial para o sustento de suas famílias, tanto que 80% dizem ter que sustentar parentes, e não ser sustentado por eles – isso é mais comum na Região Nordeste e na classe C.

Tais estereótipos e mitos revelam um aspecto cultural. A sociedade brasileira tem dificuldade de lidar com aqueles que encaram a vida e o tempo de forma diferente. Isso leva a sociedade a discriminar e desvalorizar o idoso.

Visão APSEF: Para os entrevistados, a velhice é sinônimo de tranquilidade ou preocupação? Por quê?

José Carlos Libânio: A grande maioria (73%) considera que esta é uma etapa da vida para se viver com tranquilidade. Enquanto 87% consideram essa fase um privilégio, apenas 13% acham que é um transtorno. Como sempre há nuances. Por exemplo, enquanto apenas 25% dos homens ficam intranquilos, cerca de 30% das mulheres encaram esta fase da vida com preocupação. Talvez porque elas tenham uma longevidade maior do que a dos homens, e sempre são as que mais cuidam dos outros.

Visão APSEF: Para eles, quais são as maiores benesses em ser um idoso?

José Carlos Libânio: Para a maioria dos idosos, a vida é um renascimento. Quanto aos filhos, a missão está cumprida, pois estes já foram encaminhados para se tornarem independentes. Como a maioria (71%) se aposentou, sua situação financeira é mais estável. Há menos preocupações, por exemplo, com filhos e trabalho. Por

isso, podem pensar mais neles mesmos. Uma entrevistada de Recife ilustra bem esse compromisso consigo mesmo que advém da idade ao dizer que “depois de certa idade, você se dá o luxo de fazer o que quiser, sem remorso”.

Este é o momento para se fazer coisas que sempre se quis. Para 3 em cada 4 entrevistados, ser idoso é ter liberdade de horário, ao invés de se ter horário para tudo. Ao invés de ficar em casa sem nada pra fazer, esta é a época para se fazer coisas, como aproveitar melhor o tempo com atividades de lazer. “Quando você se aposenta, parece que tem menos tempo, de tanta coisa que a gente faz”, destaca uma entrevistada de Brasília.

A impressão que fica é de que os idosos de hoje estão mais tranquilos, têm experiência e muitas histórias para contar...

Trabalho e Renda

Visão APSEF: O que o trabalho representa para os brasileiros acima dos 50 anos?

José Carlos Libânio: O trabalho faz toda a diferença na vida dos entrevistados. Segundo eles, precisam trabalhar para se sentirem úteis e dignos. “A pessoa se sente mais digna trabalhando” (Entrevistado de São Paulo), ou “O trabalho é uma terapia” (Entrevistado de Recife).

Entre aqueles que pararam de trabalhar, existem dois tipos. O primeiro são aqueles que buscam por atividades que possam preencher o vazio, complementando ou não a renda, e até mesmo consideram como trabalho atividades rotineiras como aquelas inerentes ao lar, pagar contas ou levar o neto na escola, ou o trabalho voluntário, como disse um homem de São Paulo: “tenho o apelido de ‘já que’, porque falam para mim: ‘já que você não tá fazendo nada, vai buscar o neto na escola’...”

O segundo tipo, em menor quantidade, são aqueles que realmente optaram

em parar de trabalhar e sentem-se muito bem assim, pois podem organizar suas coisas, aproveitar melhor o tempo para atividades de lazer, ficar com a família e cuidar dos netos.

Visão APSEF: Nessa faixa etária, manter-se ativo é uma opção ou questão de sobrevivência?

José Carlos Libânio: Manter-se ativo é a opção

“As outras gerações devem adotar outro modelo mental, desconstruir estereótipos e entender o envelhecimento pela perspectiva daqueles que o vivenciam. Os idosos querem ser respeitados por sua trajetória de vida e experiência”

dos que querem viver bem, e não apenas sobreviver. Aposentar-se não é necessariamente sinônimo de se tornar inativo. Entre os idosos saudáveis e ativos, a dependência dos filhos não prevalece: fazem questão de exercer sua independência na vida financeira, ao tomar decisões, no cuidado com o lar, nas compras e na liberdade de ir e vir. Isso é possível porque a renda do trabalho declina com a idade, já a da aposentadoria é constante dentro de cada grupo de renda.

Na média, o brasileiro se aposenta aos 57 anos. A maioria dos entrevistados está aposentada (71%) e parou de trabalhar. Mas muitos ainda trabalham, sobretudo os mais jovens. Só não se aposentou quem não pôde, e isso se deve, principalmente, ao tempo (idade ou tempo de contribuição insuficientes). Dificuldades em manter uma renda estável (50%) e falta de preocupação (28%) são os dois principais motivos dos que não têm aposentadoria, ou nunca contribuíram para tal.

Após a aposentadoria, o retorno ao trabalho é bastante comum. Com relação à questão da reinserção ou continuidade no mercado de trabalho nesse caso, a pesquisa aponta outras razões para essa decisão além da questão financeira e a

deterioração dos valores das pensões, argumento apresentado por quase todos os entrevistados. Entre suas motivações estão a manutenção do padrão de vida, a atitude de solidariedade junto à família e o preenchimento do vazio social advindo da falta de uma atividade sistematizada. O trabalho é visto nessa fase como uma combinação hierárquica entre prazer e necessidade – nessa ordem.

Visão APSEF: De acordo com a pesquisa, boa parte da população brasileira que hoje está na terceira idade não se planejou para essa fase da vida. A que o Senhor atribui a essa realidade?

José Carlos Libânio: Metade dos que não tem aposentadoria não se arrepende de nunca ter contribuído. A aposentadoria é parte do planejamento financeiro futuro, e não uma ação pensada para “quando ficar velho”, pois, a princípio, este é um dia que nunca chega...

Poupar para garantir um padrão de vida decente é um hábito cultivado por outros povos, como chineses, franceses e japoneses, não pelos brasileiros. Os mais idosos alegam motivos que vão desde a instabilidade econômica do país (inflação alta, confisco de poupança, etc.), passando por traumas com sistemas privados de poupança (a triste lembrança deixada pelos “montepios”), até motivos mais subjetivos, como o fato de que a vida foi passando e eles não se preocupavam com isso, ou de que não se davam conta de que iam ficar velhos.

Visão APSEF: E para a economia do país, o que significa essa falta de planejamento?

José Carlos Libânio: Significa que a expectativa e a pressão sobre a previdência pública continuarão sendo muito altas. Tal como em outros países, o déficit previdenciário será insustentável. Significa também que, diferentemente de outros países, onde o nível de poupança em relação ao

PIB é elevado, o Brasil deixa de contar com grandes volumes de pecúlio de quem trabalhou no passado, para que fundos de pensão possam fazer investimentos importantes para o país.

Por fim, significa que as famílias brasileiras terão que promover novos arranjos para cuidar de seus idosos, pois em todo o mundo os recursos do Estado são cada vez mais escassos para fazer frente a uma demanda social cada vez maior; e as mulheres, tradicionalmente encarregadas de cuidar tanto dos mais novos, quanto dos mais velhos, estão cada vez mais inseridas no mercado de trabalho, e não podem assumir da mesma forma um papel que lhes coube no passado, num formato de família que não predomina mais. Daí o planejamento individual ter uma importância familiar e nacional.

Saúde

Visão APSEF: O que o idoso brasileiro faz para manter-se saudável?

José Carlos Libânio: O novo idoso brasileiro acredita que, para se viver com qualidade e saúde, é preciso ter uma boa alimentação, cuidar sempre da saúde mental e física, inclusive com acesso a um tratamento médico, de preferência preventivo, para não adoecer. Não se preocupar com a situação financeira também faz toda diferença. E é muito importante ter conforto e bem-estar para se sentir sempre tranquilo.

Seus principais temores em relação à saúde são: em primeiro lugar a invalidez (45%); em segundo, as doenças (41%); e, em terceiro, a dependência financeira (31%). Apenas 12% admitem temer a morte.

Para demonstrar sua vivacidade, hoje os idosos valorizam a atividade física. As mulheres não gostam de ficar paradas, realizam as atividades do lar e enaltecem os exercícios físicos, como a caminhada. Os homens, muitas vezes, exercem ativi-

dades para evitar ficarem parados: são os motoristas da família e realizam atividades rotineiras como pagar contas, fazer concertos domésticos e levar o neto na escola. Mas o curioso é que há uma contradição: o sedentarismo entre eles é elevado, 68% admitem nunca se exercitar! Mesmo entre os mais ricos (classe A), apenas uma minoria de 38% se exercita!

Visão APSEF: O que pensam sobre longevidade e qualidade de vida?

José Carlos Libânio: Resumindo, pode-se dizer que qualidade de vida é ter uma vida longa e saudável. Para os idosos brasileiros, longevidade significa viver até os 90 anos, e retardar o envelhecimento ao máximo. Mais do que uma questão cronológica, a longevidade está relacionada à qualidade de vida. Isso significa ter saúde, estar ativo e ser independente. Eles nos dão uma lição de vida: o importante é viver bem a cada dia, enquanto o corpo começa apresentar sinais de envelhecimento.

Como eles afirmam, “quem envelhece é o corpo, e não o espírito”. Embora tenham muitos projetos para o futuro, querem viver o presente sem pensar muito no amanhã, ou seja, o futuro é o agora! Como disse uma entrevistada em São Paulo: “a gente precisa viver como se fosse morrer amanhã, mas também viver como se fosse durar até os 100 anos”.

Conclusões

Visão APSEF: Com base nos dados da pesquisa, que retrato podemos pintar do idoso no Brasil?

José Carlos Libânio: Uma grande revelação da pesquisa é que os indivíduos desse grupo não se sentem idosos. Geralmente eles admitem a idade de 75 anos como o começo do processo de envelhecimento. Mas quem chega aos 75 anos acha que idoso é quem tem entre 80 e 90 anos. Ou seja, velho é sempre o outro!

Para se ter uma noção disso: 1 em cada 4 brasileiros com mais de 80 anos não se considera idoso!

Entretanto há um consenso: as limitações físicas, principalmente as mentais, caracterizam o idoso, pois a pessoa torna-se dependente dos outros. Então eles são coerentes quando afirmam que “ser idoso é um estado de espírito”, ou que “idoso é quem pensa que é... quem se entrega à solidão e à velhice”. Ou ainda quando declaram que é vital manter-se ativo, evitar a situação que foi sintetizada por uma entrevistada gaúcha: “Tem amigos meus que ficaram parados e estão indo para o ‘outro lado’ [morte]”. Afinal, todos nós queremos evitar, ou mesmo retardar, um estado de dependência dos outros, que é indesejável em qualquer idade. Para isso, é preciso antes de tudo acreditar em si próprio, revitalizar constantemente o espírito, e também estar sempre em atividade.

Mas o fato de desatrelarem a velhice da idade cronológica – aliás, algo que a ciência também faz, pois só nas normas legais é que as pessoas necessariamente se tornam idosas a partir dos 60 anos – não os torna inconscientes sobre o processo que enfrentam. Todos têm consciência da idade e dos sinais de envelhecimento. Mas consideram que vivem o melhor momento de suas vidas: são experientes, têm mais tempo para si mesmos, querem curtir melhor a vida e aproveitar a liberdade conquistada.

Tanto é assim que a autodefinição dos entrevistados é muito positiva e otimista. Nunca é demais repetir: a grande maioria (80%) dos idosos brasileiros se declara realizada. Mais do que as estatísticas, frases ditas pelos entrevistados revelam que, nesta fase da vida, a atitude otimista fundamenta-se mais no estar do que no possuir: “Quarta-feira vou completar 70 anos e me sinto completamente sadio.” (Entrevistado de Recife); ou “Eu tenho idade de idosa, mas não sou, porque eu

pulo, corro, eu faço de tudo. As minhas pernas estão maravilhosas!” (Entrevistada de Porto Alegre).

Visão APSEF: Quais as perspectivas quanto ao idoso de amanhã?

José Carlos Libânio: Antes de tudo é preciso lembrar que o idoso de amanhã já nasceu. Ele ou ela convivem em sociedade e estão expostos à realidade registrada pela pesquisa. Por isso, têm meios e tempo para adequar seu comportamento em função do que já experimentaram. Por exemplo, o idoso de amanhã viveu parte da vida em uma economia menos dinâmica que os indivíduos de hoje, e isso tem consequências sobre sua capacidade de gerar e poupar renda. Também percebem que hoje os custos de saúde são cada vez mais elevados. E irão perceber que há um esgotamento crescente dos sistemas sociais públicos, como a previdência, pois a população idosa continua a crescer mais rápido do que as outras, e sua saída do mundo do trabalho pressiona cada vez mais tais sistemas.

Como cresce seu acesso ao mundo do conhecimento, podem fazer valer a recomendação da ONU para uma longevidade mais saudável no futuro: “apoio familiar e integração social/cultural; promoção da saúde desde jovem; melhoria da escolaridade; mudança de estilo de vida; e investimento na poupança para o futuro”.

Resta saber também se irão mudar de atitude, contribuindo para uma mudança cultural no Brasil, levando em conta um alerta feito pelos idosos de hoje para a sociedade brasileira, através da pesquisa “Longevidade no Brasil”: as outras gerações devem adotar outro modelo mental, desconstruir estereótipos e entender o envelhecimento pela perspectiva daqueles que o vivenciam. Os idosos querem ser respeitados por sua trajetória de vida e experiência.

Cuidado com a gripe, que a gripe te pega

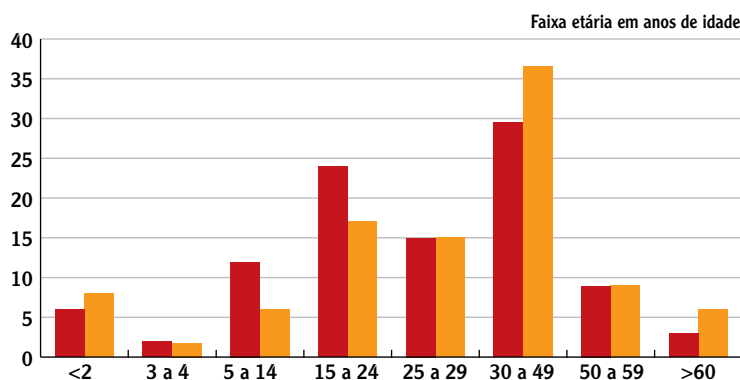
Mesmo com a imunidade diminuída pela idade avançada, idosos configuram o grupo menos afetado pela gripe suína, a pandemia que tem assustado o planeta

Para a aposentada Adelina Coelho da Nóbrega, 80 anos, nunca uma simples dor no corpo e uma febre alta foram motivos de tanta preocupação. Alarmada com o aumento de casos da influenza A(H1N1) - a popular gripe suína - ela não hesitou em procurar ajuda médica para descobrir se, de fato, tinha sido contaminada pela doença. O diagnóstico, felizmente, não acusava nada além de uma gripe comum.

Dona Adelina não sabia, mas os idosos configuram o grupo menos afetado pela gripe suína. Segundo dados do Ministério da Saúde, desde o surgimento dos primeiros casos, menos de 5% foram verificados entre a faixa etária acima dos 60 anos.



Gripe Suína



* Proporção de casos de SRAG por influenza sazonal e Influenza A (H1N1) por faixa etária no Brasil. (Fonte: Ministério da Saúde)



Dona Adelina
Coelho Da
Nóbrega

Segundo especialistas, uma das explicações para o baixo número de casos da doença entre os idosos é a possível exposição prévia a vírus semelhantes por volta da década de 50. “O contato com um material geneticamente parecido pode ter conferido uma certa proteção”, afirmou ao Portal Agora São Paulo o infectologista Stefan Cunha Ujvari, médico do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo. Outra hipótese que chegou a ser estudada, mas não teve grandes avanços, é que o idoso, por ser uma população vacinada contra a gripe comum, estivesse imune também ao tipo A da gripe.

Hipóteses e especulações à parte, a única garantia de saúde para aqueles que vivem a melhor idade perfaz ainda a boa e velha cautela.

Embora a incidência da nova gripe tenha diminuído sensivelmente desde o início de setembro e seja menor nessa idade, os idosos, principalmente aqueles que já possuem problemas pulmonares e respiratórios, assim como gestantes, crianças menores de 5 anos e portadores de doenças crônicas, são grupos considerados de risco em relação às complicações causadas pela patologia. Isso porque o vírus H1N1 segue o padrão de comprometimento respiratório típico. Se uma pessoa tem uma doença que de alguma forma torna difícil sua respiração ou o funcionamento do sistema respiratório, quando atingida pela nova gripe, a tendência é uma piora significativa que pode levar à morte.

A transmissão

A contaminação da doença se dá da mesma forma que a gripe comum: por via aérea, contato direto com o infectado ou indireto (através das mãos) com objetos contaminados. Não há contaminação pelo consumo de carne ou produtos suínos.

Os sintomas

Os sintomas também são semelhantes aos da gripe comum: febre acima dos 38 graus, indisposição, falta de apetite, dor de cabeça, dores musculares e nas articulações, irritação dos olhos e fluxo nasal. Algumas pessoas também podem apresentar garganta dolorida, náusea, vômitos e diarreia. A principal causa de complicação e morte são as pneumonias causadas pelo vírus.

A prevenção

Hábitos simples de higiene como lavar as mãos assiduamente e tampar nariz e boca ao tossir e espirrar são grandes aliados na luta contra a disseminação da doença. E ao menor sinal de sintomas de uma virose respiratória aguda, como febre alta, tosse, dor de cabeça, e dificuldades respiratórias, vale a conduta de Dona Adelina: procurar imediatamente atendimento médico especializado para que se possa fazer o diagnóstico. Outra orientação dos médicos é evitar a automedicação. O uso aleatório de medicamentos pode mascarar os sintomas e até promover alguma melhora inicial, mas pode ser muito prejudicial se não houver acompanhamento médico e certeza de diagnóstico. No caso do Tamiflu, principal medicamento disponível para o tratamento da gripe A, ainda não há consenso e, no Brasil, a distribuição é centralizada pelo Ministério da Saúde e administrado apenas em pacientes cujo diagnóstico da doença já tenha sido confirmado.

Em busca do fim

Para conter o avanço da doença, o Ministério da Saúde (MS) recebeu um crédito

suplementar de R\$ 2,163 bilhões. A verba, liberada por meio da medida provisória 469, será utilizada na aquisição de vacinas e medicamentos contra a nova gripe, além de equipamentos para hospitalização, material de diagnóstico, aumento do número de leitos de UTI e capacitação de profissionais de saúde.

De acordo com o MS, do total das verbas aprovadas, R\$ 1,06 bilhão será usado na aquisição de vacinas, que serão distribuídas no primeiro semestre de 2010, antes do início do inverno. A recomendação quanto ao número de doses e aos públicos prioritários para receberem a vacina devem ser anunciadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Com base nestas informações, o Ministério da Saúde definirá a quantidade de vacina que será adquirida.

No hemisfério Norte, que deve ser atingido pela segunda onda da pandemia a partir de outubro, com o início do período frio, alguns países, como Estados Unidos, Austrália e Portugal, já começaram a vacinar a população. México e Itália anunciaram o início da vacinação para outubro.

Diversos estudos científicos ainda estão sendo concluídos para indicar os grupos prioritários para receber a vacina. Sabe-se, de antemão, que não haverá vacinas para toda a população mundial. Mas existe o consenso de que pessoas com mais risco de morrer ou de desenvolver as formas graves da doença e profissionais de saúde, que vão

atender a população durante a segunda onda da pandemia, estarão entre os grupos prioritários.

A capacidade de atendimento de pacientes em estado grave também deve ser ampliado. Segundo o MS, as verbas destinam-se, inclusive, à ampliação de leitos de UTI Neonatal, uma vez que as grávidas estão no grupo de risco da doença. Em relação à atenção básica, os estados receberão incentivos para ampliar os turnos das equipes de saúde da família, evitando a sobrecarga nas unidades de saúde, além de recursos para a atualização dos profissionais. O investimento total nessas áreas será de R\$ 524,2 milhões.

Além disso, outros R\$ 22,72 milhões estão destinados à compra de equipamentos de proteção, principalmente para profissionais de saúde, e material para o diagnóstico da nova gripe, um total de 113,2 mil unidades de oito itens diferentes. Entre eles, destacam-se 3 mil embalagens para transporte de amostras infecciosas e 110 mil máscaras. Os exames estão sendo realizados nos três laboratórios de referência do Ministério da Saúde para influenza – Instituto Evandro Chagas/PA, Instituto Adolfo Lutz/SP e a Fiocruz/RJ – e dois laboratórios centrais dos estados do Paraná e do Rio Grande do Sul.

O aporte financeiro liberado pelo Governo deve ajudar ainda no financiamento de cinco pesquisas sobre o comportamento do vírus A (H1N1). Um total de R\$ 5 milhões será destinado a estudos sobre a efetividade do medicamento fosfato de oseltamivir na redução dos sintomas e da gravidade da doença e análise das mutações genéticas do vírus. Essas duas pesquisas deverão ficar prontas em um prazo de até um ano. As outras três, sobre fatores de risco, transmissão, gravidade, mortalidade e da validação do insumo produzido no país para o diagnóstico da doença serão finalizadas até o fim do ano. A intenção é validar o produto fabricado no Brasil e nacionalizar a sua produção.

**Com informações do Ministério da Saúde*



APSEF ALERTA!

Aposentados e pensionistas do Serviço Público Federal têm recebido telefonema de alguém que se identifica como funcionário da APSEF ou simplesmente da Associação. Em seguida, diz que o servidor tem uma determinada quantia a receber, mas, para isso, ele tem que depositar um valor para pagamento de taxas extras. Isso é um golpe!

A presidente da APSEF, Cecília Landim, alerta que não existe cobrança antecipada de taxa no serviço público federal. “Além disso, vale ressaltar que a APSEF não faz telefonema para dar qualquer tipo de informação. Ela envia correspondência para a residência do aposentado e do pensionista”, complementa.

Outros golpes

No último mês de junho, quatro homens foram presos por integrar uma quadrilha especializada em aplicar golpes em servidores públicos aposentados. Eles prometiam antecipar processos na Justiça, como recebimento de dívida trabalhista antiga, mas, em vez disso, sumiam com a comissão de 10% que cobravam pelo serviço. A polícia calcula que a fraude tenha rendido à organização criminosa quase R\$ 300 mil. Com o bando, foi encontrada uma lista com nome completo, endereço e telefone de pessoas maiores de 65 anos.

No início do ano passado, a Ouvidoria do Servidor do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão recebeu várias denúncias de servidores aposentados que foram lesados por estelionatários, o que levou a Secretaria de Recursos Humanos do ministério a acionar a Polícia Federal.

Segundo as denúncias, o servidor recebia um telefonema de alguém que se identificava como funcionário do Conselho Nacional de Previdência Privada, órgão que não existe. Em seguida, dizia que o servidor tinha uma determinada quantia a receber referente a um saldo do passivo dos 28,86% que seria pago somente por decisão judicial. A pessoa pedia ao servidor o pagamento de uma quantia a título de honorários dos advogados para que fosse liberado o referido valor. Todo o processo, segundo os golpistas, seria realizado pelo Conselho Nacional de Previdência Privada. Como o órgão não existe, o servidor que acreditava na história não tinha a quem recorrer depois que fazia o pagamento dos “honorários”.

O mais importante, de acordo com a orientação da polícia, é não fechar qualquer tipo de negócio por telefone. Boa parte das fraudes ocorre pela internet ou por telefone.

CORAÇÃO 16 ANOS MAIS JOVEM

Pesquisa realizada pela Universidade da Califórnia constatou que mulheres na pós-menopausa que praticam exercícios físicos regularmente têm o coração tão saudável quanto o de uma mulher até 16 anos mais jovem.

O estudo confirma o que especialistas da área médica disseminam cotidianamente: a prática regular de exercício físico é a melhor forma de proteger o coração, além de evitar outros males.

VIGOR AOS 50

Contrariando as crenças populares, cientistas comprovam que homens com mais de 50 anos têm tanta satisfação sexual quanto os rapazes de 20 a 30 anos. A confirmação é de uma pesquisa realizada na Noruega com mais de mil homens entre 20 e 79 anos. No Brasil, especialistas em sexualidade reforçam a tese.

O MEL NOSSO DE CADA DIA

Alimento rico em sais minerais, enzimas, vitaminas do complexo B, C e D, e flavonóides, o mel tem propriedades de ação energética, antibiótica, cicatrizante, laxante, diurética e hidratante. Entre outras coisas, o mel ajuda a prevenir e curar doenças cardiovasculares, artrite, infecções urinárias e até queda de cabelo.

A ARTE DE POUPAR

Cinco atitudes que podem render uma boa poupança:

- Não espere sobrar dinheiro
- Adote um cofrinho
- Cuidado com os "gastos fantasmas"
- Evite as promoções
- Reduza as contas



Envelhecer sorrindo

Por Renato Maia Guimarães

“Ser bem humorado é dispor de um passaporte que abre portas, alivia tensões e produz amizades”

Ninguém quer ser velho, tampouco morrer jovem. Como conciliar estas alternativas aparentemente inconciliáveis? Mudando o conceito de envelhecer. Não é um tema que as pessoas gostam de comentar, pois no íntimo este é um problema que julgamos afligir os outros e não a nós mesmos. Passamos décadas cantando “parabéns para você, muitas felicidades, muitos anos de vida” e quando alcançamos a graça de viver muito, a repudiamos. Tristeza e deses-

pero são cenários comuns no imaginário da velhice. Ainda bem que a experiência nos mostra que não se trata de situação imutável. Existem inúmeras alternativas para envelhecer bem. Falaremos de uma delas: o bom humor.

Ser bem humorado é dispor de um passaporte que abre portas, alivia tensões e produz amizades. O coração agradece, pois a alegria tende a diminuir o *stress* cardíaco e a pressão arterial. O riso afasta doenças e afugenta a dor. Quando o assunto é envelhecer com sucesso o bom humor será sempre citado como ingrediente indispensável. Viver não significa

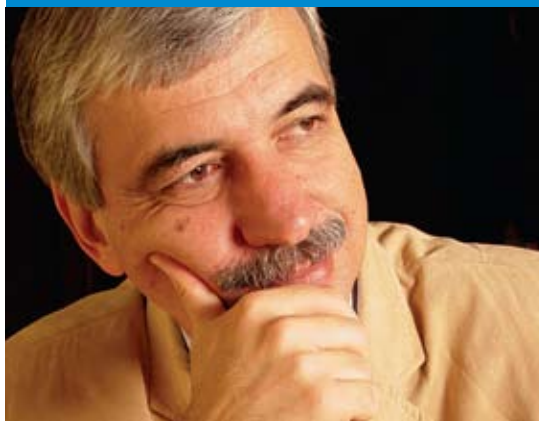
navegar em mar de calma. Viver bem implica enfrentar tempestades, ventanias e também calmarias que podem ser seguras e chatas. A alegria é um bom antídoto para as vicissitudes.

É melhor defender um ponto de vista quando se tem um personagem como exemplo. Convoco o vice-presidente da República, o senhor José de Alencar. Quem vê sua simplicidade nem imagina que é um dos maiores industriais do Brasil, com inúmeras fábricas de tecidos aqui e no exterior. Sua história de menino pobre que construiu fortuna com trabalho é gratificante, mas não é esta sua maior contribuição a todos nós. Apresenta um tipo de câncer rebelde aos mais diversos tratamentos, condição que o transformou em passageiro frequente dos centros de cirurgia e de terapias experimentais. Ele próprio não vê muito mérito na aceitação do tratamento por considerar-se sem alternativa. Mas entrar e sair do hospital sorrindo, falar da vida e da morte sem mostrar amargura ou apego às benesses que a vida lhe concedeu é algo que o engrandece e nos emociona. Ouso dizer que a visão alegre da vida não o deixou morrer. Nem a velha e sombria senhora a quem chamamos morte ousou até então enfrentá-lo, por temer o riso e a alegria com que José de Alencar trata seus infortúnios. Não poderia haver melhor exemplo.

Bom humor pode significar dizer coisas difíceis sem ofender ou magoar. Bom humor é um agente agregador que atrai e cativa. Favorece os vínculos sociais, um dos maiores fatores associados ao “viver bem”. O sorriso desarma. O avô alegre será amado, aquele considerado “bravo e mal humorado” será temido e evitado. No fundo todos somos personagens criados por nós mesmos para vencer na profissão e dar certo na vida. Muitas vezes o enredo nos impõe seriedade e aspereza no trato com os outros, comportamentos que podem gerar temor, raramente

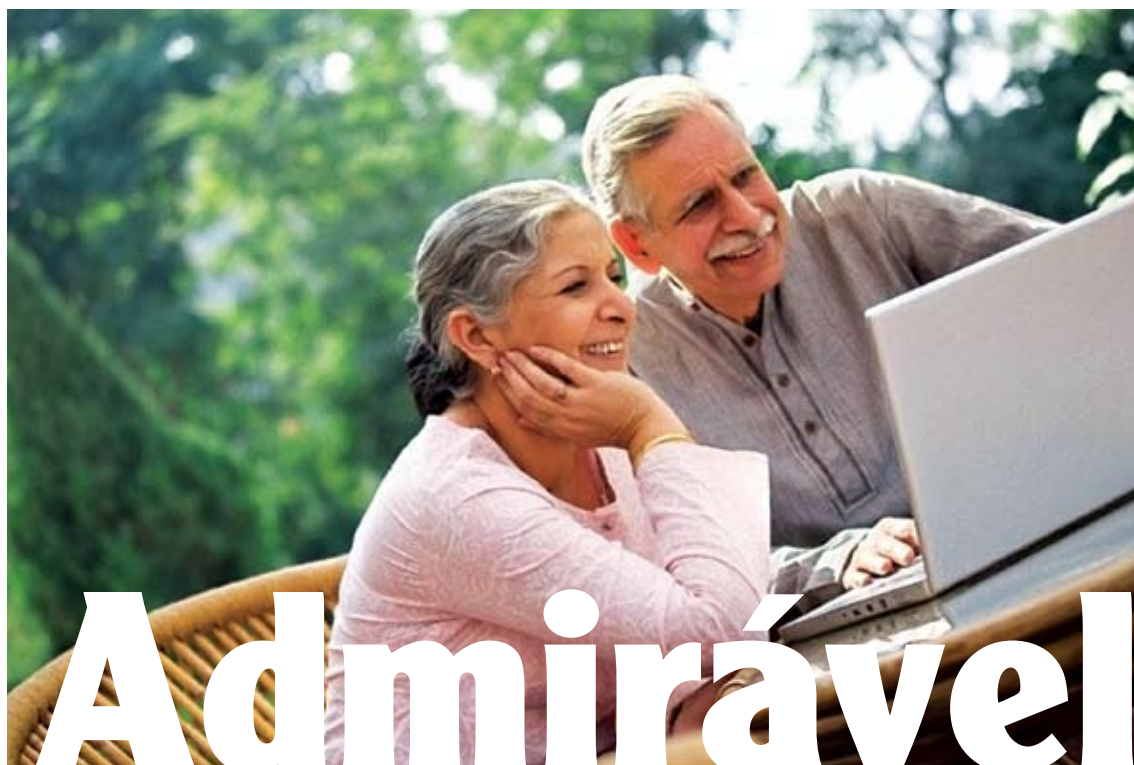
admiração. O tempo nos permite tirar esta máscara, se existir, e mostrarmos quem realmente somos. É preciso cultivar o bom humor e saber sorrir. Rir de si mesmo é imprescindível. Rir das nossas bobagens, do orgulho tolo, da pretensão e do orgulho desvairado. Rir do nosso desejo de julgarmo-nos melhores e algumas vezes superiores. Rir de si mesmo, eis aí o primeiro mandamento para envelhecer bem e viver sem tristeza.

Bom humor pode significar dizer coisas difíceis sem ofender ou magoar. Bom humor é um agente agregador que atrai e cativa. Favorece os vínculos sociais, um dos maiores fatores associados ao “viver bem”



Renato Maia Guimarães

Conferencista e palestrante sobre assuntos ligados ao envelhecimento. É especialista em Medicina Geriátrica pela University of Birmingham, da Inglaterra e mestre em Ciências da Saúde pela Universidade de Brasília.



Admirável mundo novo

**Idosos invadem o mundo virtual e já vêm a Internet
como ferramenta de lazer e conhecimento**

Segundo especialistas, uma das principais barreiras para a popularização da web entre os idosos está no medo da tecnologia. O empresário João Lopes, 67 anos, sabe bem o que é isso. “A minha resistência quanto ao computador sempre esteve atrelada ao medo que eu tinha de parecer ridículo ao usar um equipamento que é a cara da modernidade. Eu tinha receio de ser visto como um velho que quer ser playboy”, confidenciou.

De acordo com João, outro fator que o distanciou das benesses do mundo virtual foi a dificuldade de aprender a lidar com as novas tecnologias. “Para a criançada de hoje em dia, o computador é quase uma extensão

do corpo humano. Para a minha geração, não é tão simples assim, é preciso paciência para assimilar as novas informações”, ensina.

Apesar das dificuldades, o empresário conseguiu descobrir que, no escritório, e até mesmo em casa, é possível percorrer novos caminhos, basta estar conectado à rede mundial de computadores, a famosa Internet.

Depois da inicial resistência, João, hoje, confessa sofrer de “uma certa dependência” da “adorável auxiliar de São Longuinho”, como ele descontraidamente chama a Internet, uma alusão à sabedoria popular que atribui ao santo a graça de achar objetos perdidos. Para ele, o nome não poderia ser mais

apropriado. “A Internet para mim hoje significa acesso rápido aos principais serviços de que necessito para o bom funcionamento da minha empresa, sejam eles financeiros ou administrativos. Em casa, é sinônimo de lazer, diversão e conhecimento”, conta.

Um grupo em ascensão

A nova conduta de João o insere num grupo que, apesar de restrito, dobrou de tamanho entre 2003 e 2007. Segundo dados de uma pesquisa realizada pelo Ibope/NetRatings, em 2003, 122 mil pessoas com mais de 65 anos acessavam a rede em casa. Em 2007, esse número ultrapassou os 260 mil.

Ainda de acordo com a pesquisa, o percentual de internautas idosos cresce principalmente por conta das mulheres, pois o número de novos usuários do sexo feminino foi duas vezes superior ao masculino entre abril de 2006 e o mesmo período de 2007.

Sejam homens ou mulheres, os idosos têm utilizado a rede com os mesmos objetivos dos mais jovens: ampliar os canais de comunicação e as opções de lazer e conhecimento. João,



João Lopes

por exemplo, faz uso da Internet para, entre outras coisas, falar com familiares que residem em outras cidades. “Desde que comecei a usar o msn, o orkut e o Skype não sei mais o que é gastar com telefone”, comemora.

Felipe, neto de João, garante que os contatos vão além daqueles realizados com primos, sobrinhos e demais membros da família. “Meu avô fica envergonhado quando tocamos nesse assunto, mas sabemos que ele usa a rede também como uma forma de conhecer novas mulheres e arrumar namorada”, revela.

João não confirmou a revelação do neto, mas, se o fizesse, certamente não estaria só entre os vovôs que mantém relacionamentos virtuais. “Os romances virtuais, vistos com reservas até bem pouco tempo, já não assustam tanto. A Internet já conquistou entre nós o status de mediadora, aproximando pessoas, favorecendo o surgimento de novas relações e até conferindo nova qualidade a elas”, declara Ray Pereira, psicólogo atuante na área clínica, mestre em psicologia social e pesquisador na área de relacionamentos afetivos na Internet.

“Para a criançada de hoje em dia, o computador é quase uma extensão do corpo humano. Para a minha geração, não é tão simples assim, é preciso paciência para assimilar as novas informações”



Eles não querem pendurar as chuteiras



A realidade daqueles que não trabalham
para viver, vivem para trabalhar

A conduta *workaholic* - expressão americana que serve para denotar uma pessoa viciada em trabalho -, mais freqüente entre indivíduos mais jovens, vem sendo observada também entre aqueles com idade mais avançada. A razão disso pode ser atribuída ao aumento da proporção de idosos na população e ao aumento da sua participação na força de trabalho. De acordo com levantamento realizado pelo IBGE em 2006, 30,2% da População Economicamente Ativa - PEA é composta por pessoas acima de 60 anos, o que representa 5,6 milhões de idosos trabalhando. O instituto apurou

também que mais de 65% da população idosa é composta por chefes de família, ou seja, responsáveis pela renda do domicílio.

Seja por questão de sobrevivência ou prazer, o fato é que os idosos têm mesmo protelado a hora de “pendurar as chuteiras” e estão permanecendo no mercado de trabalho por cada vez mais tempo. Alguns, na sede de manterem-se sob os holofotes do sucesso e do reconhecimento profissional, quebram paradigmas, desafiam a idade e chegam a colocar a própria qualidade de vida em xeque.

Terezinha Sperandio é umas dessas “viciadas em trabalho”. A um ano de com-

pletar o seu 60º aniversário, ela admite a dependência de estar, a todo tempo, ativa e em processo permanente de produção. “Sinto, apesar da minha idade, a necessidade de trabalhar, de criar, de ser útil, de ser uma pessoa produtiva. Isso me faz bem, embora eu sempre ache que estou precisando de umas férias”, declara.

O que, a princípio, pode parecer um comportamento normal e saudável – já que a maioria dos indivíduos acima dos 50 anos sofre com a diminuição da carga de trabalho –, é visto por especialistas como uma patologia tão séria e perigosa como qualquer outro tipo de dependência. Cláudia Sperandio, filha de Dona Terezinha, ratifica essa tese. “Minha mãe é uma máquina em forma de mulher. Se precisar, ela passa o dia inteiro em frente ao computador, e se não precisar, ela inventa. Já cansei de acordar de madrugada e me deparar com ela debruçada sobre relatórios, boletins e dados”, lamenta.



Terezinha
Sperandio

Os Lemas dos Viciados em Trabalho

- Um Viciado em Trabalho não tem quarto.
Tem escritório!
- Um Viciado em Trabalho não tem amigos.
Tem contatos!
- Um Viciado em Trabalho não tem vida. Tem carreira!
- Um Viciado em Trabalho não tem sonhos.
Tem projetos!
- Um Viciado em Trabalho não tem encontros.
Tem reuniões!
- Um Viciado em Trabalho não toma cerveja.
Toma decisões!
- Um Viciado em Trabalho não faz sexo.
Descarrega o stress!
- Um Viciado em Trabalho não navega na Internet. Faz pesquisas!
- Um Viciado em Trabalho não tem domingo.
Tem hora-extra!

De acordo com o consultor de empresas e Mestre em Estratégias e Organizações pela Universidade Federal do Paraná, Fábio Luciano Violin, uma pessoa viciada em trabalho geralmente não consegue se desligar do trabalho, nem mesmo fora dele. “Ela acaba por deixar de lado seu parceiro, filhos, pais, amigos, aliás, os melhores amigos passam a ser aqueles que de alguma forma tem ligação com seu trabalho”, avalia. O consultor destaca, ainda, alguns dos prejuízos causados por esse distúrbio. “Esse tipo de pessoa sofre por trazer para si uma qualidade de vida muito ruim, pois as pressões do dia-a-dia e a auto cobrança exagerada fazem com que este tipo de profissional tenha insônia, surtos de mau humor, impotência, atitudes agressivas em situações de pressão ou desconformidade com os resultados que ele esperava e pode chegar a ter depressão, entre outros efeitos”.

Mesmo com tantos danos, o que leva o indivíduo a permanecer no vício? Violin explica: “Uma das mais severas consequências é o medo de fracassar. É esse medo que condiciona e impulsiona o viciado a estar

cada vez mais forte e mais concentrado na busca por resultados. A palavra fracasso causa arrepios neste profissional”.

O contraponto

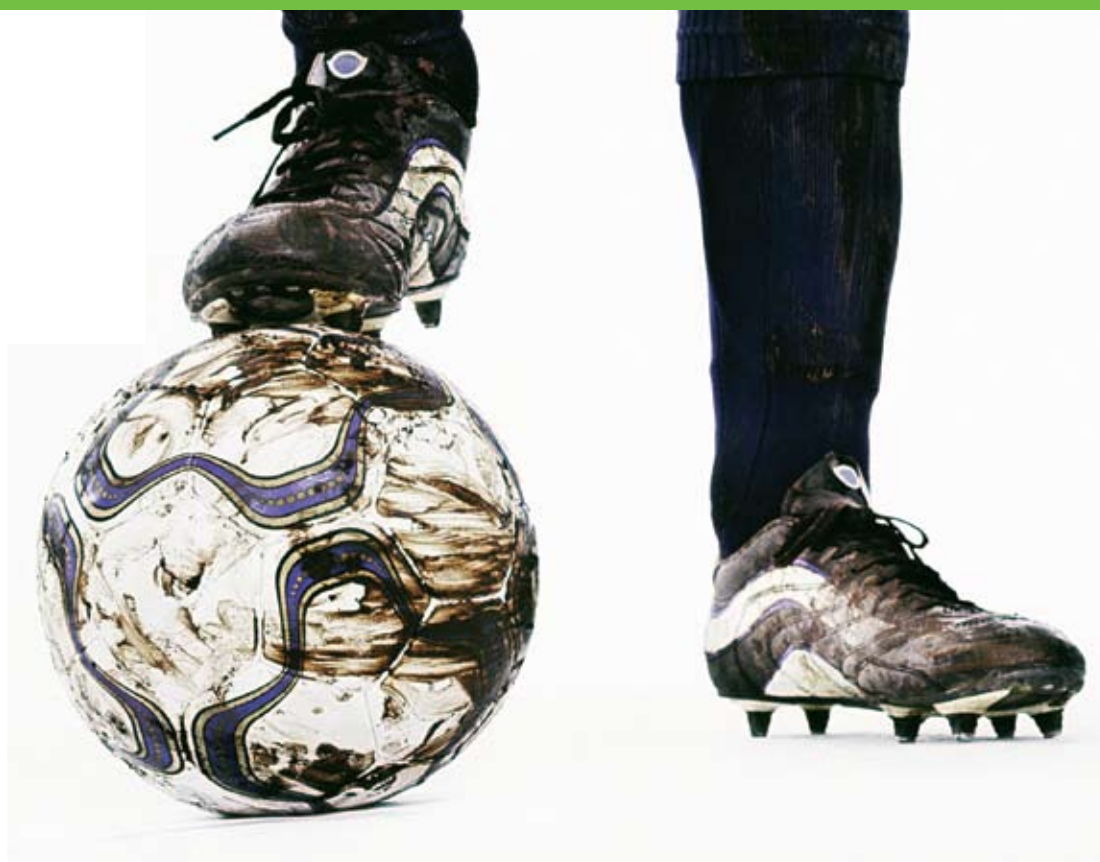
O remédio para o tão inoportuno distúrbio parece ser mesmo o bom senso de saber dosar a necessidade real de trabalho cotidiano. Se o trabalho enobrece o homem, o

excesso dele tem levado muitos à beira de um ataque de nervos.

Para esses, a orientação dos especialistas é manter-se ativo sim - o trabalho faz bem para todas as pessoas e, para aquelas que gostam do que fazem, os benefícios para a saúde são mais acentuados -, mas sem deixar que o trabalho diário torne-se uma competição olímpica a cada dia.

Dicas para manter-se ativo sem deixar de viver a vida

- Saiba entender os motivos que o levam a trabalhar;
- Aprenda a desfrutar daquilo que já conquistou;
- Sempre é possível ter tempo para as coisas importantes da vida, mas geralmente gastamos 70, 80% do nosso tempo em coisas menos significativas;
- Trabalhar só tem um sentido: ter uma vida melhor hoje, e não amanhã. O amanhã pode não chegar, por isto aproveite hoje;
- Não podemos trabalhar ao ponto de perdemos de vista nossos desejos, anseios e necessidades;
- Não podemos ser escravos do trabalho ou do tempo, eles servem como meios de nos proporcionar uma vida melhor.





A velhice

*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!*

Olavo Bilac



A APSEF

A Associação Nacional dos Aposentados e Pensionistas do Serviço Público Federal - APSEF nasceu da necessidade de congregar profissionais experientes, apoiados numa longa folha de serviços prestados à nação, em torno da defesa de valores éticos e humanísticos relacionados com a construção de uma sociedade mais justa e solidária, que respeite e trate com dignidade seus aposentados.

SCN Qd. 02 • Torre B • Salas 225/227 • Edifício Liberty Mall
Brasília/DF • Cep. 70712-903

Contatos: (61) 3034 3963 • 08006027171
presidencia@apsef.org.br • www.apsef.org.br

