

# TROCA DE CARTAS: PROTAGONISMO DO VELHO

## EXCHANGE OF LETTERS: PROTAGONISM OF THE OLD

Silvanis dos Reis Borges Pereira **1**

Neila Barbosa osório **2**

Luiz Sinésio Silva Neto **3**

**Resumo:** A velhice é uma fase da vida para ser vivida com significado e qualidade, para isso é preciso que o velho se mantenha ativo, com boa capacidade funcional, bom funcionamento físico e mental e que tenha um envolvimento ativo com a vida. Entende-se, então, que o bem-estar psicológico dos velhos está estritamente relacionado às relações sociais. Assim, os contatos sociais estimulam e podem dar significado à vida dos velhos, constituindo um incentivo para estar ativo, aspecto crucial para que tenham qualidade de vida. Com essa concepção, desenvolveu-se a atividade de troca de cartas entre os velhos da Universidade da Maturidade (UMA) de Palmas e os velhos da Universidade da Maturidade (UMA) de Araguaína. Atividade com objetivos de promover a comunicação e um processo de escuta mais aprofundado; desenvolver laços afetivos; estabelecer contato com a escrita e leitura, além de ser uma atividade que contribui para o exercício psíquico dos velhos. Conclui-se que a escrita de cartas para velhos é um exercício de memória que proporciona bem-estar, porque podem relatar para os novos amigos alegrias, tristezas e preocupações. Percebeu-se laços de amizade sendo desenvolvidos quando se ouviu o outro, quando o texto levava o conforto de uma palavra amiga, quando o texto acolheu o amigo, como um abraço. Dessa forma, partilhando sentimentos e emoções com outras pessoas, que se tornaram amigos, entende-se que essa atividade pode dar sentido a vida dos velhos, auxiliar a torná-los protagonistas das suas relações sociais com acadêmicos de outros polos da Universidade a Maturidade.

**Palavras-chave:** Velhos. Cartas. Relações Sociais. Amizade.

**Abstract:** Old age is a phase of life to be lived with meaning and quality, for this it is necessary that the old man remain active, with good functional capacity, good physical and mental functioning and that has an active involvement with life. It is understood, then, that the psychological well-being of the elderly is strictly related to social relations. Thus, social contacts stimulate and can give meaning to the lives of the elderly, constituting an incentive to be active, a crucial aspect for them to have quality of life. With this conception, the activity of exchange of letters between the Elderly of the (UMA) of Palmas and the elderly of the (UMA) of Araguaína was developed. Activity with objectives to promote communication and a process of listening more deeply; develop affective bonds; establish contact with writing and reading, besides being an activity that contributes to the psychic exercise of the elderly. It is concluded that the writing of letters for the elderly of the (UMA) is an exercise of memory that provides well-being, because they can report to their new friends joys, sorrows and worries. Friendship bonds were developed when the other was heard, when the text carried the comfort of a friendly word, when the text welcomed the friend, as a hug. Thus, sharing feelings and emotions with other people who have become friends, it is understood that this activity can give meaning to the lives of the elderly, help them to become protagonists of their social relations with the (UMA) group.

**Keywords:** Elderly. Letters. Social Relationships. Friendship.

---

Professora na Universidade Estadual do Tocantins – Unitins. **1**  
Doutoranda em Educação, Mestre em Educação pela Universidade Federal do Tocantins. Graduada em Pedagogia.  
Especialista em Psicopedagogia e Educação Religiosa.  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8634558572555772>.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4580-5681>.  
E-mail: silvanisborges@hotmail.com

Pós Doutora Professora Associada do Curso de Pedagogia da **2**  
Universidade Federal do Tocantins – UFT. Coordenadora Nacional da  
Universidade da Maturidade. Pesquisadora membro dos Grupos de Pesquisa  
Pro-Gero e História, historiografia e fontes de pesquisa em educação.  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8325746711520223>.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6346-0288>  
E-mail: neilaosorio@uft.edu.br

Pós-doutor e Doutor em Saúde. Docente Adjunto do Curso de **3**  
Medicina da Universidade Federal do Tocantins – UFT, coordenador e docente  
do Programa Universidade da Maturidade - UMA, Líder do Grupo de Pesquisa  
Pro-Gero - Envelhecimento Humano.  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0239885769879636>.  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3182-7727>.  
E-mail: luizneto@uft.edu.br

## Introdução

A velhice é uma etapa natural da vida e deve ser vivida com qualidade, envolve transformações nos aspectos biológicos e psicológicos. Esse processo de envelhecimento não ocorre de forma linear para todos os seres humanos, relaciona-se a fatores das fases anteriores vividas pelos indivíduos, às experiências adquiridas em família e em espaços de convívio social (DEBERT, 1999).

Para que essa fase da vida seja vivida com significado e qualidade, é preciso que o velho mantenha-se ativo, com boa capacidade funcional, bom funcionamento físico e mental e que tenha um envolvimento ativo com a vida (SILVA ACS; SANTOS I, 2010)

Nessa concepção, entende-se que o bem-estar psicológico dos Velhos está estritamente relacionado às relações sociais. E corrobora-se com a concepção de Carstensen (2006) de que os Velhos avaliam, buscam ou rejeitam os contatos sociais, conforme a qualidade afetiva da resposta.

Assim, entendendo que os contatos sociais estimulam e podem dar significado à vida dos Velhos, constituindo um incentivo para estar ativo, aspecto crucial para que o Velho obtenha qualidade de vida, desenvolveu-se a atividade de troca de cartas entre os Velhos da UMA de Palmas e os Velhos da UMA de Araguaína.

As cartas, neste trabalho, é um tipo de texto informal, em que os Velhos trocam correspondências entre si para escrever informações, novidades, notícias e até assuntos pessoais. Também, é o meio dos Velhos revelarem seus sonhos, suas esperanças, angústias e medos. Elas têm o poder de desenvolver uma nova expectativa, ou seja, levar o Velho a esperar uma resposta de um novo amigo.

Nessa perspectiva, as atividades com as cartas têm como objetivos: promover a comunicação e um processo de escuta mais aprofundado; desenvolver laços afetivos; estabelecer contato com a escrita e leitura, além de ser uma atividade que contribui para o exercício psíquico dos Velhos.

A troca de correspondências vai, também, na mesma direção das ideias de Neri (2008, p.60) quando dispõe que “trata-se de preparar e de oferecer meios à pessoa para que possa envelhecer bem, cuidando não apenas do aspecto físico, social e econômico, mas também das questões de vida interior”. Nas cartas, os Velhos podem contar suas histórias, construir laços de amizade, escutar o outro e ser ouvido e interagir. Entende-se que, nesse processo de escrever, o Velho pode revelar experiências vividas que na verdade não foram ditas, ou se ditas, não foram ouvidas e nem a elas atribuídas significados e, nos ouvidos de novos amigos, ganham significados à proporção que as cartas são lidas, comentadas e respondidas.

A atividade tomou uma proporção maior que o esperado, já que muitos deles estão se correspondendo continuamente, os Velhos incluíram a atividade de escrever cartas para os amigos na sua rotina de vida, o que, conseqüentemente, demonstra que estão vivificando suas vivências, tornando os dias mais dinâmicos e produtivos, pode-se dizer que estão protagonizando suas histórias, suas relações sociais nesses momentos. Protagonismo que é garantido pelo Estatuto do Idoso no

Art. 10. É obrigação do Estado e da sociedade assegurar à pessoa idosa a liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais, garantidos na Constituição e nas leis. (BRASIL, 2003)

Mesmo a palavra protagonismo não estando explícita no Art.10, entende-se que o Estatuto, por meio desse artigo, busca garantir ao Velho ser ativo, ser um ator no cenário social, pois se entende que se existe bem-estar na velhice, conseqüentemente, há protagonismo, há participação em todos os setores, como social, familiar, ou seja, o Velho é responsável por tomar decisões e viver ativamente em sociedade.

Protagonista, segundo Justo et al. (2010) é um termo empregado, na literatura, para nomear o personagem ou personagens principais de uma história. Nas ciências sociais, o ter-

mo “protagonista”, de acordo Minayo (2001), assume a concepção de “sujeito”, ator ou atores sociais que fomentam ações, colocando-se ativamente na construção da história.

A troca de cartas com Velhos de outra cidade permite a sensação de controle pessoal, sentir sua autonomia conservada, sentir-se pertencente a um grupo externo ao seu convívio rotineiro, sentir-se ativo na sociedade.

## Reflexões sobre Velhice e qualidade de vida

Nesta seção, traz-se o conceito envelhecimento na concepção de diversos autores, ainda, o que é e a importância das Interações Sociais para qualidade de vida na velhice.

### Velhice

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002), é considerado Velho a pessoa com 60 anos ou mais em países em desenvolvimento e com 65 anos ou mais em países desenvolvidos. De acordo à OMS (2005, p.13), o “envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”.

O envelhecimento é uma etapa natural da vida que atinge aspectos biológicos e psicológicos, porém vale lembrar que não é um processo que acontece de forma linear para todos os seres humanos, está estritamente relacionado a fatores das fases anteriores vividas pelos indivíduos, das experiências adquiridas em família, e em outros espaços de convívio social. (DEBERT, 1999)

Então, coaduna-se com Bacelar (2002, p.29) quando afirma que

Velhice não comporta um só conceito, porque não há equivalência sobre as características de uma pessoa em determinada idade, isto é, a idade cronológica pode não ser idêntica à biológica e social do indivíduo. O conceito cronológico seria determinado a partir os 65 anos nos países desenvolvidos, e dos 60 anos nos países em desenvolvimento.

Na concepção da autora, não há como conceituar a velhice tomando como base apenas o critério cronológico. Deve-se considerar as condições funcionais, físicas, mentais e de saúde que o velho apresenta.

Para Messy (2007, p. 18), “o envelhecimento é um processo que se inscreve na temporalidade do indivíduo, do começo ao fim da vida. É feito de uma sucessão de perdas e aquisições, à maneira dos movimentos vitais”.

Carvalho Filho (2007, p. 105) considera que o envelhecimento “pode ser conceituado como um processo dinâmico e progressivo, no qual há alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas que vão alternando progressivamente o organismo, tornando-o mais suscetível às agressões intrínsecas e extrínsecas”.

Haddad (1986, 27) caracteriza a velhice citando um texto de Ávila (1978),

O que caracteriza a velhice não é a quantidade dos anos vividos. Nem é o estado das artérias, como dizia Metchnikof. Nem é anormalidade endócrina, como queria Pende. O que caracteriza a velhice é a perda dos ideais da juventude, é a dessintonização com a mentalidade do seu tempo, é o desinteresse pelo cotidiano nacional e internacional, é o humor irritadiço, é a desconfiança no futuro, o desamor ao trabalho.

Esses fatores, citados pela autora, desencadeiam sentimentos destrutivos de inutilidade e perda, que acentuam os conflitos internos do Velho, relacionados à desmotivação, dificuldade de se adequar a novos papéis sociais, sem estímulo para pensar e planejar o futuro.

Na busca de uma melhor qualidade de vida para o Velho, Neri (2008, p.60) destaca que

“trata-se de preparar e de oferecer meios à pessoa para que possa envelhecer bem, cuidando não apenas do aspecto físico, social e econômico, mas também das questões de vida interior”.

A Lei n.º 10.741, de 1.º de outubro de 2003 dispõe que a “

Pessoa idosa pode ser inserida na sociedade de maneira qualificada, assumir papéis relevantes e, por que não, reiniciar um novo ciclo de trabalho. Há um crescente reconhecimento de que o idoso deve ter condição de trabalhar enquanto desejar e os direitos da idade devem ser reconhecidos e recompensados. (p.5-6)

Também nessa perspectiva, Fabietti (2010, p.77) sublinha que “envelhecer saudavelmente significa o resultado multidimensional entre saúde física, saúde mental, independência na vida diária, integração social, suporte familiar e independência econômica”. Completa Araújo (apud MEDEIROS 1999, p.32) quando afirma que qualidade de vida é: “uma variável resultante do desenvolvimento pessoal e coletivo, dependente de múltiplos fatores, que determinam nossa capacidade de produzir resultados, ser feliz e ser saudável”.

Então, entende-se que a qualidade de vida do Velho está relacionada aos aspectos pessoais, familiar, afetivos, social e, também profissional.

### **Interações Sociais: qualidade de vida**

Qualidade de vida, para González (1993), relaciona-se a três elementos substanciais: capacidade funcional, nível socioeconômico e satisfação. Ainda, segundo Neff (1986, p.25), “a qualidade de vida busca transcender a mera subsistência humana, satisfazendo também o conjunto de carências relativas à liberdade, ao lazer, à participação, ao afeto, à criação, ao entendimento, à identidade e à proteção”

Minayo et al (2000, p. 08) explica qualidade de vida como

O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural.

Qualidade de vida, segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS, é a concepção do indivíduo sobre sua posição na vida, consoante ao contexto cultural e sistema de valores com os que faz relações e conforme os próprios objetivos, expectativas, padrões e preocupações. A qualidade de vida está imbricada a elementos, conforme indicados por Neri amigos (Neri, 1993, como citado em Ferreira, Cunha, & Menut, 2010, p. 123), “(...) longevidade, saúde biológica, saúde mental, satisfação, controle cognitivo, competência social, produtividade, atividade, eficácia cognitiva, status social, renda, continuidade de papéis familiares, ocupacionais e continuidade de relações informais com amigos.

Diante da complexidade da definição do que seja qualidade de vida, busca-se ainda, compreender a qualidade de vida na Velhice, com a definição Segundo Neri (1993, p.10),

A qualidade de vida na velhice implica em diversos fatores: Avaliar a qualidade de vida na velhice implica adoção de múltiplos critérios de natureza biológica, psicológica e socioestrutural. Vários elementos são apontados como determinantes de bem estar na velhice: longevidade, saúde biológica, saúde mental, controle cognitivo, competência social, produtividade, eficácia cognitiva, status social, renda, continuidade de papéis familiares e ocupacionais e continuidade de relações informais em grupos primários.

Destarte a qualidade de vida está relacionada a múltiplos aspectos que vão além de critérios e forma de agir individual, visto ser de caráter sociocultural e social. Segundo Ramos

(2002). Nesse contexto as relações sociais aparecem como essencial para inibir a solidão e propiciar envolvimento social. Assim, por meio do contato com outras pessoas, o velho desenvolve o sentido de controle pessoal o que pode culminar em bem-estar psicológico.

Interação, para Piaget (1973), é processo complexo de trocas e de significações que provoca uma sequência de estados de construção do conhecimento. Define-se por meio de regras sociais, valores coletivos e pelas formas de comunicação para propagar essas regras e valores. Os valores aparecem pelas relações afetivas que o sujeito empreende com o exterior, com objetos ou pessoas.

Segundo Pinheiro e Elali (2011), as interações no espaço revelam o ânimo afetivo, o status das pessoas que estão envolvidas nesta relação, e a interação social efetivada, representa o que compreendemos de comportamento socioespacial. Assim, conforme Neri (2008), os laços sociais desenvolvidos incitam corroboram com o senso do significado da vida, gerando motivação para estar vivo.

Os contatos sociais, segundo Neri (2008), são fundamentais para o bem-estar, para uma boa qualidade de vida na velhice.

Na busca por um envelhecimento com qualidade, é preciso atentar-se para fatores psicológicos e sociológicos que interferem no bem-estar dos Velhos. Nesse cenário, a preocupação com as relações sociais na terceira idade se faz presente, pois a ausência delas pode levar o Velho à solidão, conseqüentemente, à depressão.

O envelhecimento proporciona a perda gradual das possibilidades de experimentar novas relações sociais e somando esse isolamento à incapacidade física, os efeitos são ainda mais devastadores. Para minimizar esses aspectos e oferecer a oportunidade de sentir-se ativo, é necessário criar situações para que o Velho possa fazer amizades e manter essas relações sociais vivas, para ter com quem trocar experiências, contar suas histórias, sentir-se importante ao dar sua opinião participando da vida do outro.

As redes sociais são aspectos fundamentais para qualidade de vida dos Velhos, porém com o progredir da idade, as redes sociais geralmente vão diminuindo. Isso pode ser devido à morte de pessoas próximas, aposentadoria, problemas de saúde, saída dos filhos de casa, bem como pela teoria da seletividade socioemocional que dispõe serem os Velhos mais seletivos em relação aos parceiros sociais, buscando manter somente relacionamentos emocionalmente significativos. (RAMOS, 2002).

Mais do que nunca nessa fase da vida a amizade é importante, pois, segundo Argyle (2001), é um relacionamento que, por meio de trocas de apoio e companhia, gera a confiança, diminui a solidão, conseqüentemente, traz felicidade e bem-estar. Entende-se, então, que a amizade, esse sentimento de carinho, desperta a reciprocidade de afeto e sentimento de lealdade, compreensão, ela pode acontecer por meio da presença física ou a distância, por meio das palavras.

Silva (2006) define a Amizade como fruto de um relacionamento harmônico em que os indivíduos apoiam-se mutuamente, cuidam um do outro e um preocupa com outro. Assim, compreende-se que a amizade é uma relação mútua, que se inicia por escolha do indivíduo e com forte afetividade.

Para Bowling & Browne (1991), os amigos são escolhidos de forma seletiva, tendo como pilar a troca recíproca de experiências e sentimentos.

Mais do que uma simples troca de experiências, as cartas proporcionaram uma troca intensa de carinho e afeto entre os Velhos, separados, muitas vezes, no espaço, mas que aos poucos vão criando laços afetivos e de confiança.

Segundo Ramos (2002), a existência de relações sociais favorece melhores condições de saúde e o Velho que não se relaciona socialmente sofre, geralmente, danos em sua capacidade cognitiva que pode ocorrer devido a depressão. Para Dressler, Balieiro & Santos (1997), o Velho que mantém um grupo maior de relações sociais vive com mais saúde e qualidade de vida dos que têm menos contato social.

Assim, faz-se importante que o Velho participe mais de grupos, como nas Universidades, participe da família, tenha amigos, participe na igreja, clubes sociais, aumentando sua participação social, demonstrando e sentindo maior controle sobre a própria vida, tornando-

-se protagonista da sua história, capaz de participar, intervir, influenciar, transformar o meio ao seu redor.

### **UMA – Universidade da Maturidade**

Osorio (2012), no Projeto Político Pedagógico da UMA afirma que a Universidade da Maturidade está presente em 8 cidades do Estado do Tocantins: Palmas, Araguaína, Tocantinópolis, Miracema e Região, Porto Nacional, Gurupi, Brejinho de Nazaré e Arraias. O Projeto tem como coordenadores: Doutora Neila Barbosa Osorio e Doutor Luiz Sinésio da Silva Neto.

Este projeto é uma proposta pedagógica, voltada à melhoria da qualidade de vida da pessoa adulta e dos idosos, e visa à integração dos mesmos com os alunos de graduação, identificando o papel e a responsabilidade da Universidade em relação às pessoas de terceira idade. Afinal, dentre as instituições públicas e privadas, a Universidade parece ser, no momento, a mais adequada e capaz de estruturar para responder às necessidades específicas para pessoas acima de 45 anos, tais atividades físicas, culturais e sociais.

O trabalho realizado com este projeto significa uma alternativa para as pessoas adultas que a sociedade brasileira exclui, numa fase da vida em que detém experiência acumulada e sabedoria. É um espaço de convivência social de aquisição de novos conhecimentos voltados para o envelhecer sadio e digno e, sobretudo na tomada de consciência da importância de participação do idoso na sociedade enquanto sujeito histórico.

A nossa política de atendimento à Vida Adulta e ao Envelhecimento Humano tem por missão desenvolver uma abordagem holística, com prioridade para a educação, a saúde, o esporte, o lazer, a arte e a cultura, concretizando, desta forma um verdadeiro desenvolvimento integral dos alunos, buscando uma melhoria da qualidade de vida e o resgate da cidadania.

### **Discussão sobre a troca de cartas dos alunos da UMA**

Na análise dos dados, optou-se por transcrever os textos das cartas tal qual foram escritos pelos Velhos, não foi realizada nenhuma adequação linguística, assim são apresentados na versão original. Para garantir evitar constrangimentos, caso pudesse haver, e manter o anonimato dos entrevistados, já que as cartas apresentam informações de cunho pessoal, foram atribuídos nomes fictícios, nomes de flores, tanto para Velhos como para as Velhas.

O projeto de trocas de cartas foi desenvolvido no período de seis meses, porém alguns Velhos participantes deste projeto continuam se correspondendo.

Aprende-se que interação social é um aspecto substancial para um envelhecimento saudável e ativo, porque, por meio do cuidado que se oferece e se ganha dos amigos, tem-se continuidade de sentido de controle pessoal, revertendo-se em bem-estar psicológico.

As primeiras cartas foram tímidas com poucas linhas, à medida que se tornaram mais à vontade com o amigo do outro lado, confidências foram surgindo.

#### **Margarida**

Oi amiga fiquei muito feliz em saber que você gostou de ser minha amiga, pois quero conhecer você porque gosto de conhecer pessoas diferentes.

Pra mim é um prazer em poder falar que tenho uma amiga da UMA de Araguaia

Quando você vir aqui em Palmas me avise vai ser um prazer em receber você.

Um abraço

Entende-se que os velhos têm muito que contar e terão prazer em conversar com outras pessoas da mesma cidade ou de outras, muitas vezes, fica mais fácil contar, por meio de cartas, situações que em família não comenta, conforme a troca de mensagens entre as Velhas B e C. Essa troca, esse contar ao outro, essa interação, pode dar a sensação de bem-estar, pode ajudar à saúde mental, pois, segundo Ramos (2003, cit. por Lima, Lima & Ribeiro, 2010, p.37),

o envelhecimento saudável “é a interação multidimensional entre saúde física, saúde mental, independência na vida diária, integração social, suporte familiar e independência econômica”.

**Rosa**

Eu me chamo Idosa B, por ironia da vida, vim passear em Palmas, onde tenho filhos trabalhando.

Meu esposo faleceu aqui, agora tenho que permanecer aqui junto aos meus filhos.

Felizmente conheci a UMA, onde estou frequentando, onde estou superando meu sofrimento e tentando seguir minha vida.

Eu estou escrevendo para trocarmos cartas e conhecermos melhor.

**Hortência**

Eu gostaria de fazer amizade com alguém para termos momentos juntas, ou pelo menos por carta ou telefone. Moro em Palmas há 7 anos, sou viúva a 4 anos, passei casada 53 anos com ele partiu fiquei sem chão, mais o tempo e Deus que nos sustenta em cada situação de nossa vida, me deu força e aqui estou, moro sozinha.

As mensagens evidenciam o que Erbolato (2002) afirma quando diz que, nessa fase, as relações de amizade são trocas de conteúdo psicológico/emocional, ou seja, confidências. Ainda, consegue-se perceber a importância dessas amizades quando a mulher deixou o seu papel central de esposa, de mãe, que nessa fase é modificado, deixando um espaço vazio, aberto para a solidão.

Compreende-se que a troca de mensagens são experiências positivas que podem gerar alegria em estar comunicando com amigos, como no fragmento da carta da Idosa D.

**Orquídea**

Oi Orquídea E obrigada pelo carinho. Olha eu adoro dançar a gente tem muita coisa parecida, por incrível que pareça eu também me formei esse ano, pode ter certeza que se depender de mim vamos ser amigas para sempre, pois amigo pra mim é coisa mais importante.

**Amarilis**

Querida Amiga fiquei muito feliz em receber sua amada cartinha muito linda, muito obrigada pela sua cartinha, apesar de nós não nos conhecer mais estamos nos comunicando, estou muito feliz.

Percebe-se quão importante é essa atividade de escrever cartas para Velhos de outras Instituições, pois novos laços de amizade são criados e, como relatado por eles mesmos, fazer novos amigos “é muito bom”, isso aumenta a confiança, a segurança, a autoestima, o que contribui para melhorar a condições de vida deles. Com esses novos amigos são criados laços afetivos e de confiança e, assim, podem compartilhar dificuldades pessoais.

Nesse contexto, o bem-estar, segundo, Seligman; Csikszentmihayi (2000) aparece como uma experiência subjetiva reconhecida pela psicologia positivista junto ao otimismo, à esperança, à satisfação e à felicidade.

Vale destacar que os homens idosos diferem no grau de intimidade nas correspondências, são reservados, são mais seletivos e desconfiados, demoram mais a se abrir, as cartas, de início, são apenas bilhetes com poucas linhas e bem objetivas.

**Cravo**

Oi Idosa G tudo bem, eu gosto muito de receber sua carta. Eu sou deficiente. Espero que você goste de receber minhas cartas. Um grande abraço para você sua família.

**Antúrio**

Hoje foi um dia mais felis que pego nesta caneta para dar minha noticia e obter as voçastambe. Chamo Antúrio.

**Crisantemo**

Foi com muita alegria que recebi sua carta. Sou aposentado, casado, 01 filho e moro em Palmas mais ou menos oito anos. Iniciei aqui na UMA foi neste ano, para mim o início é novidade, mas que possamos no relacionar como uma família, pois na UMA somos muito unidos.

As trocas de mensagens possibilitam aos Velhos sentirem-se ouvidos, valorizados, queridos, diminuindo, assim, o sentimento de solidão, de isolamento.

A amizade permite o desenvolver a confiança, o interesse comum, a autodescoberta e causa a transformação que possibilita a autonomia e vontade de viver o novo. Conforme Lepp (1964, p.21) “os amigos agem uns com outros, uns sobre os outros e também uns para os outros.”

Estudos mostram que as emoções podem interferir na expectativa de vida, pois emoções positivas podem inibir problemas de saúde, ter amigos é benéfico aos idosos, porque os auxilia a livrar-se da ansiedade e da depressão, e alcançar o que os médicos chamam de vitalidade emocional.

Percebe-se que quando escrevem e contam suas experiências, suas vidas ganham significado e as das pessoas que estão a sua volta também, como o que diz o texto da Angélica.

**Angélica**

[...] minha vida mudou completamente depois que comecei a frequentar a UMA aprendi a fazer amigos e a me relacionar com as pessoas. Aqui encontrei vários amigos.

Essa sensação de bem-estar está relacionada com as outras pessoas com as quais está convivendo, por isso é tão importante estimular o desenvolvimento de amizades que se constituem de sentimentos em relação a outras pessoas, para isso é necessário haver uma abertura de si, a doação e o afeto que é o objeto principal nessa relação. O desenvolvimento desses laços está ligado a aspectos como: gostos em comum, revelações pessoais, confiança e apoio mútuo e empatia. Vale destacar que a afinidade e a empatia é que facilitam o nascer da amizade. Rezende (2001) afirma que a conversa é a base da amizade.

Segundo Nunes e Cuba (2001, p.5),

Através da troca de experiência em grupo e dos vínculos que nele se estabelecem, os idosos podem criar novos laços de amizade a ao mesmo tempo em que se processa uma nova aprendizagem. Descobrem interesses comuns e despertam para a necessidade de uma integração social como um igual.

Assim, entende-se que a troca de mensagens por meio de cartas pode facilitar a construção de laços de amizade entre Velhos de Campus diferentes da UMA, trocar experiências, vivências em regiões distintas, apoiarem-se mutuamente, trocar afeto, socializarem-se, mantendo-se ativos,

Muitas vezes, a presença de um amigo chega em poucas palavras como da carta da

Velha Anemona.

**Anemona**

Continuo orando por você porque você é muito importante pra Deus, ele sempre estará do seu lado lhe abençoando e perdoando nossos pecados [...] vou ser sua amiga para sempre. Creia que Deus pode te curar dessa deficiência. Jesus te ama muito.

Amigos são assim, estão ali quando você precisa conversar, trocar confidências, uma palavra amiga, sendo suporte emocional quando se está em crise. Então, não precisa a presença física, a carta traz consigo o mesmo sentimento de proximidade, o mesmo benefício emocional, o mesmo conforto. A exemplo da alegria da Cerejeira quando recebeu a carta da Celósia.

**Cerejeira**

Em primeiro lugar, quero lhe dizer que estou bem. Agora mais ainda que você respondeu minha carta. Fiquei feliz.[...]

Entende-se que ter amigos na velhice está relacionado à segurança e proteção, pode suprir as necessidades de interdependência, é confiança, prazer, alegria e afeição. Dessa forma, a atividade de trocas de mensagens, por meio de cartas, é um meio de facilitar o desenvolvimento de novas relações de amizade entre os Velhos da UMA, e, conseqüente, reconhecimento social, fator fundamental para a autoestima. E pode favorecer a qualidade de vida do Velho, já que um dos fatores principais deliberativos do alto nível de qualidade de vida é convívio social ativo. Ratifica essa concepção Diener et al (1999) quando relata que a qualidade de vida está relacionada diretamente ao bem-estar psicológico, constituído em quatro esferas: satisfação com a vida, felicidade, afetos positivos e afetos negativos.

**Considerações Finais**

Conclui-se que a escrita de cartas para os Velhos da UMA é um exercício de memória que proporciona bem-estar, porque pode-se verificar relatos para os novos amigos de alegrias, tristezas e preocupações. Foi possível perceber laços de amizade sendo desenvolvidos quando se ouviu o outro, quando o texto levava o conforto de uma palavra amiga, quando o texto acolheu o amigo, como um abraço. Dessa forma, entende-se que essa atividade pode dar sentido a vida dos Velhos.

Percebeu-se quão importante foi e está sendo essa atividade de escrever cartas para Velho, novos laços de amizade foram criados e, como relatado por eles mesmos, a amizade aumenta a confiança, a segurança, a autoestima, o cuidado, o carinho, o que contribui para melhorar a condições de vida deles.

Os objetivos dessa atividade foram alcançados, quando a troca de cartas permitiu aos Velhos da UMA de Palmas comunicarem com outros Velhos da UMA de Araguaína, e iniciarem novos laços afetivos, começaram desenvolver confiança e trocaram confidências. Alguns estão até descobrindo o gosto pela escrita.

O que se percebe, por um acaso, é que as primeiras cartas foram aleatórias, sem conhecimento nenhum, alguns Velhos de Palmas e, vice-versa, de Araguaína. No segundo momento, viram alguém do outro lado do papel que tinha o colo para amparar, o ombro para chorar, palavras que os fizessem rir, um ouvinte para as horas boas e horas ruins, alguém com quem laços de amizade estavam se desenvolvendo.

Compreende-se que quando os Velhos sentem-se ativos, tornam-se mais felizes e buscam conquistar novos espaços. Os Velhos da UMA revelam estarem felizes com a atividade, sentem-se cuidados, sentem-se à vontade de mostrar as cartas escritas e recebidas para a professora, demonstram que a amizade que estão desenvolvendo está interferindo positivamente na sua vida.

## Referências

ANDRADE, G. B. de & VAITSMAN, J. (2002). Apoio social e redes: conectando solidariedade e saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, 7 (4), 925-934.

ARAUJO, Ludgleydson F. de; COUTINHO, Maria da Penha de Lima; CARVALHO, Virgínia Angela M. de Lucena. Representações sociais da velhice entre idosos que participam de grupos de convivência. **Psicologia Ciência e Profissão**, 2005.

ARGYLE, M. **The psychology of happiness**. New York: Routledge/Taylor & Francis. 2001.

BACELAR, R. **Envelhecimento e produtividade: processos de subjetivação**. Recife, FASA, 2002.

BOWLING, A. & BROWNE, P.D. (1991). Social networks, health, and emotional well-being among the oldest old in London. **Journal of Gerontology**, 46(1): S20-32.

BRASIL. **Estatuto do Idoso**. Brasília: Presidência da República, 2003.

CARSTENSEN, L.L. (2006). **The Influence of a Sense of Time on Human Development**. *Science*, 312(5782), 1913-1915.

CRESWEL, J. W. **Projeto de pesquisa: método qualitativo, quantitativo e misto**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

CARVALHO FILHO, Eurico Thomaz & PAPALÉO NETTO, Matheus. **Geriatría: fundamentos clínicos e terapêutica**. São Paulo: Atheneu, 2000.

DEBERT, G. G. (1999). **A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo: Universidade de São Paulo/Fapesp. Disponível em: <https://www.fe.unicamp.br/pf-fe/publicacao/2153/38-resenhas-goncalvesm.pdf>. Acessado em: 02 out. 2018.

DIENER, E., Suh, E. M., LUCAS, R. E., & SMITH, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. Disponível em: [http://dipeco.economia.unimib.it/persona/stanca/ec/diener\\_suh\\_lucas\\_smith.pdf](http://dipeco.economia.unimib.it/persona/stanca/ec/diener_suh_lucas_smith.pdf). Acessado em: 30 set. 2018.

DRESSLER, W. W.; BALIEIRO, M. C. & SANTOS, J. E. (1997). **The cultural construction of social support in Brazil: Associations with health outcomes**. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 21, 303-33

ERBOLATO, RMPL. **Relações sociais na velhice**. In: Freitas, EV. *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. 1324-1331.

FABIETTI, D. M. C. F. Cuidando do Idoso: a saúde e a doença. In: GONÇALVES, R. P. **Envelhecer Bem, Recriando o Cotidiano**. Rio de Janeiro: Aquariana, 2010.

FERREIRA, J.M., CUNHA, N.C.V., & MENUT, A.Z.C. (2010, janeiro/abril). Qualidade de vida na Terceira Idade: um Estudo de Caso do SESC Alagoas. *Revista Gestão*, 8(1), 118-135. Disponível em: <http://www.ufpe.br/gestaoorg/index.php/gestao/article/view/23>. Acessado em: 02 out. 2018.

FREIRE, S. A. (2000). **Envelhecimento bem-sucedido e bem-estar psicológico**. Em: A. L. Neri & S. A. Freire (Orgs.). *E por falar em boa velhice* (pp. 21-31). Campinas: Papirus.

FREIRE, S. A. & SOMMERHALDER, C. (2000). **Envelhecer nos Tempos Modernos**. Em: A. L. Neri & S. A. Freire (Orgs.). *E por falar em boa velhice* (pp. 125-135). Campinas: Papirus.

GARCIA, A. & LEONEL, S. B. (2007). **Relacionamento interpessoal e terceira idade**: a mudança percebida nos relacionamentos com a participação em programas sociais para a terceira idade. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 2(1), 130-39.

GONZÁLEZ, N.M. (1993). Symposium de calidad de vida: generalidades, mediciones utilizadas en medicina, elementos que la componen. *Archives Rheumatology*, 4(1), 40-2.

HADDAD, E. **A ideologia da Velhice**. São Paulo, Editora Cortez, 1986.

LEPP, Ignace. *La Comunicación de existências*. Buenos Aires Ediciones.1964.

JUSTO, J.S.; ROZENDO, A.da S. & CORREA, M.R. (2010). O idoso como protagonista social. In: **A Terceira Idade**, 21(48), São Paulo: 39-53.

LIMA, L. D., LIMA D. V. A. M. & RIBEIRO G. C. (2010). **Envelhecimento e qualidade de vida de idosos institucionalizados**. *RBCEH*. 7, (3) 346-356.

MEDEIROS, Aline Carolina. **Qualidade de Vida**: Um desafio para os aposentados da CELESC. Trabalho de Conclusão de Curso – Serviço Social. UFSC, 1999. MESSY, Jack. *A pessoa idosa não existe. Uma abordagem psicanalítica da velhice*. São Paulo: Aleph, 1999.

MESSY, J. **A pessoa Idosa e a ação pedagógica do trabalho social com idosos**. *A Terceira idade*. V.18. n.39. 2007.

MINAYO, Maria Cecília S.; HARTZ, Z.M.A; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.5, nº1, pp.7-18, 2000.

NEFF, Max. **Necessidades e Qualidade de Vida**. S/Cidade, s/editora. 1986.

NERI, Anita L. **Palavras-chave em gerontologia**. Campinas: Alínea, 2008.

NERI, Anita L. (Org.). **Qualidade de Vida e Idade Madura**. Campinas: Papirus, 1993.

OSORIO, Neila B. projeto politico pedagógico. UMA, Palmas, TO. 2012.

OLIVEIRA, R.M.J. **Efeitos da prática de reiki sobre aspectos psicobiológicos e de qualidade de vida de idosos com sintomas de estresse: estudo placebo e randomizado**. São Paulo. 2013. Tese de Doutorado. Universidade Federal de São Paulo. Escola Paulista de Medicina. Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia.

PINHEIRO, S. Q; ELALI, G.A (2011). Comportamento socioespacial humano. In S. CAVALCANTI e G,A ELALI (orgs), **Temas básicos em psicologia Ambiental** (PP.144-158). Petropolis: Vozes. 2011.

PIAGET, J. **Estudos Sociológicos**. Rio de Janeiro: Forense, 1973.

RAMOS, M. (2002). **Apoio Social e Saúde entre idosos**. *Sociologias*.

SAMORANO, C. ; CONTAIFER, J. **Estudos confirmam: amizades virtuais não substituem as da vida real**. Disponível em: <https://www.uai.com.br/app/noticia/saude/2014/07/15/noticias-saude,192050/estudos-confirmam-amizades-virtuais-nao-substituem-as-da-vida-real.shtml>. Acessado em: 04 out. 2018.

SELIGMAN, M.E.P., & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). **Positive psychology**. American Psychologist, 55(1), 5-14. Disponível em: <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=2005-08033-003>. Acessado em: 30 set. 2018.

SILVA, CA, Menezes, MR, Santos, ACPO, Carvalho, LS, Barreiros, EX. **Relacionamento de amizade na instituição asilar**. Revista Gaúcha Enfermagem. 2006;27(2): 274-283.

SILVA ACS, SANTOS I. **Promoção do autocuidado de idosos para o envelhecer saudável: aplicação da teoria de Nola Pender**. Texto Contexto Enferm. 2010. Disponível em: Acesso 02 out. 2018. [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072010000400018](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072010000400018).

SOUZA, LK, Hutz, CS. **Relacionamentos pessoais e sociais: amizade em adultos**. Psicologia em estudo. 2008; 2: 257-265.

VIEIRA, M. M. F. e ZOUAIN, D. M. **Pesquisa qualitativa em administração: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2005.

Recebido em: 02 de dezembro de 2021.

Aceito em: 16 de dezembro de 2021.