

Oficinas de Leitura Para a Terceira Idade

Bárbara Teixeira Guedes

Niterói
2008

Oficinas de Leitura Para a Terceira Idade

Bárbara Teixeira Guedes

Niterói
2008

SUMÁRIO:

• Apresentação.....	4
• Introdução.....	5
• Envelhecimento Humano.....	6
Características do Envelhecimento.....	8
Aspectos Orgânicos.....	8
Aspectos Emocionais.....	9
Aspectos Sociais.....	10
• Qualidade de Vida.....	11
• Qualidade de Vida na Terceira Idade.....	12
• Recurso Psicomotor.....	13
• Autores Preferidos do Grupo.....	14
• Sugestões de Poemas e Contos para a Terceira Idade...24	
• Referências.....	33

APRESENTAÇÃO:

Esta cartilha é resultado de uma Dissertação que tem como objetivo demonstrar os benefícios da oficina de leitura na terceira idade. O envelhecimento é uma etapa da vida que todos ou a maioria dos indivíduos deverão chegar. A psicomotricidade procura melhorar a qualidade de vida do idoso, demonstrando como oficinas de leitura podem ajudar na integração social. O objetivo da proposta apresentada é formar um idoso, não para a velhice como o fim da vida, e sim oferecer oportunidades de compartilhar suas experiências e adquirir novos conhecimentos, criando momentos de reintegração dos idosos na sociedade; mostrando-lhes as atividades que ainda podem desenvolver; fazendo-os, ainda, refletir sobre as várias maneiras de compreender a velhice em seu meio social e familiar; bem como avaliar o seu próprio comportamento em relação à idade.

INTRODUÇÃO:

As mudanças, que levaram a um aumento da expectativa de vida da população mundial, foram determinantes para o século XX.

Tem-se notado, nos países em desenvolvimento, que a população envelhece de modo acelerado, enquanto, nos países desenvolvidos, esse crescimento acontece de forma gradual, acompanhando melhorias do sistema de saúde. No Brasil, o envelhecimento ocorre, rapidamente, em meio às desigualdades sociais, econômicas, dificuldades ao acesso aos serviços de saúde e redução dos recursos financeiros, tais fatores influenciam no estado de saúde do idoso, o qual está relacionado, diretamente, com a qualidade de vida do mesmo.

ENVELHECIMENTO HUMANO:

A fase de maior maturidade do ser humano compreende, conforme a Organização Mundial da Saúde, quatro estágios: meia idade - de 45 a 59 anos; idoso - de 60 a 74 anos; ancião - de 75 a 90 anos; e, velhice extrema - de 90 anos em diante.

Sob o ponto de vista fisiológico, Furtado (1997), o envelhecimento é o resultado de um processo contínuo de mudanças irreversíveis ao longo da vida, que ocorre desde o momento em que o ser humano nasce. O envelhecer de cada indivíduo relaciona-se com os múltiplos aspectos ambientais, além dos fatores genéticos. O declínio do organismo pode ser acelerado ou retardado por inúmeros fatores, como: o nível de saúde; a hereditariedade, hoje, chamado fator DNA; o meio ambiente familiar; as emoções; os hábitos passados de trabalho; e a classe social.

Segundo Duarte (1998), envelhecer de maneira saudável significa, além da manutenção de bom estado físico, dar às pessoas reconhecimento, respeito e segurança, para que se sintam socialmente úteis. A valorização da velhice repercute direta e indiretamente no idoso, família e comunidade, refletindo sobre como alcançar um estilo de vida saudável.

Hoje são aceitas as seguintes definições de Birren et al. (1996) sobre o envelhecimento humano: envelhecimento primário, também referido como senescência ou envelhecimento normal; envelhecimento secundário ou patológico, que engloba o estado de senilidade e terciário ou terminal.

Envelhecimento primário - Trata-se de um fenômeno universal, que atinge a todos os seres humanos, é progressivo e afeta gradual e acumulativa o organismo. Seu resultado diminui a capacidade de adaptação, logo o indivíduo está sujeito à influência concorrente de muitos fatores, dentre eles: dieta, exercícios, estilo de vida, exposição a

eventos, educação, posição social, e que podem ocasionar diferentes maneiras de envelhecer.

Envelhecimento secundário ou patológico - Diz respeito às alterações ocasionadas por doenças associadas ao envelhecimento que não se confundem com as mudanças normais desse processo. A progressão da idade acarreta o aumento da exposição a fatores de risco desencadeadores de doenças, a exemplo, as cardiovasculares e cerebrovasculares.

Envelhecimento Terciário ou Terminal - Está relacionado a um padrão de declínio terminal caracterizado por grande aumento de perdas físicas e cognitivas, quer por doenças dependentes da idade, quer pela acumulação dos efeitos do envelhecimento.

O envelhecimento biológico ou senescência é o processo que preside ou determina o potencial de cada indivíduo para permanecer vivo, o qual diminui com o passar dos anos. Ele não pode ser conceituado apenas no aspecto biológico, mas também nos aspectos sociais e psicológicos, pois envelhecemos de forma e maneiras diferentes. Cada idoso é um ser único e envelhecer não é sinônimo de doenças e nem de invalidez, mas resultado de fatores orgânicos, emocionais e sociais pelos quais a pessoa passa desde o nascimento até a morte.

CARACTERISTICAS DO ENVELHECIMENTO:

As principais transformações que ocorrem durante o processo de envelhecimento dizem respeito aos aspectos orgânicos, emocionais e sociais.

Aspectos orgânicos:

Furtado (1997) afirma que, apesar das diferenças individuais, alguns sinais marcam o envelhecimento, como: o embranquecimento dos cabelos, a calvície, as rugas, a obesidade, a diminuição da força muscular e da agilidade motora.

Baseados em fundamentos biológicos, os gerontologistas consideram que o envelhecimento inicia-se em torno dos 25 anos de idade. Um coração normal começa a envelhecer aos 60 anos, o aparelho locomotor, ossos, músculos e cartilagens começam a apresentar sinal de degeneração aos 40. Em relação aos cinco sentidos, os que primeiro falham são a visão e a audição, o que ocorre por volta dos 40 anos. O olfato diminui a partir dos 50 e o paladar começa a diminuir a partir dos 30. A redução da capacidade desses órgãos deve-se à atrofia das células sensoriais, ligadas ao envelhecimento das células ganglionares.

Sabe-se que a pele vai perdendo a suavidade, o frescor, a tonicidade, a elasticidade e enrugando-se. Nos mais velhos, há diminuição da percepção das variações de temperatura tanto ao tocar um objeto quanto a adaptar-se às variações climáticas.

Aspectos emocionais:

Outro elemento que costuma modificar-se, consideravelmente, com o passar da idade é o temperamento das pessoas.

Grinberg (1990) mostra que quatro tipos principais de mudanças, apontando as formas de procedimento que vão caracterizar as pessoas:

- Eufóricos ou ativos: têm auto-estima, apreciam a vida. São otimistas. Procuram sempre estar em atividade. Odeiam ficar sem fazer nada. Amam e, provavelmente, são amados. Embora possam ter algum distúrbio orgânico, mantêm-se sob controle. Sociáveis, trabalhadores, criativos. Dizem que costumam viver mais.
- Deprimidos: angustiados, atormentados, desanimados, pessimistas. Esperando sempre o pior. Estão em dificuldades por algum problema psicológico ou físico. Podem se sentir desprezados ou humilhados. A auto-estima está abalada. Ociosos ou não, hipocondríacos, no geral. Melancólicos.
- Assustados: pessimistas, hipocondríacos, preocupação doentia com o funcionamento dos órgãos. Preocupação excessiva. Tristeza profunda. Medo à flor da pele. Receio, permanente, com uma ou mais causas ou efeitos. Queixam-se amargamente da vida, das pessoas que poderiam auxiliá-los nos tranSES, nos momentos aflitivos. Improdutivos, estão sempre pensando em marcar uma consulta com o médico, ou fazer exames laboratoriais.
- Indiferentes: em qualquer situação, não se queixam. Parecem não ter uma exata idéia da vida em si. Podem até se considerar muito seguros, mesmo que seja aparentemente. Insensíveis, apáticos. Pessoas que, no geral, não têm ódio, nem amizade por outras. Podem até se considerarem felizes. Para eles, a vida só é para ser vivida. Vão matando o tempo, até com “um certo” desprezo, ou mesmo,

desinteresse. Não aborrecem e não gostam de ser incomodados. Tanto faz ter amigos ou não ter amigos. Deixam o tempo passar. Aparentemente, desprendidos, despreocupados.

Não existe uma resposta exata que explique a ocorrência de todas essas modificações emocionais na terceira idade. Essas variações podem ser causadas por vários fatores reais que estão, diretamente, ligados às variações de humor, ou mesmo, de desvio/alteração da personalidade.

Aspectos sociais:

Com a aposentadoria, geralmente, ocorre a queda do *status* econômico. Em muitos casos, também ocorre a diminuição do prestígio social e profissional.

O afastamento da pessoa de terceira idade do ambiente de trabalho e a sua conseqüente inatividade acabam deixando-a isolada do mundo social ao qual estava habituada. Também o preconceito, em relação ao envelhecimento, a inibe de procurar um outro grupo com o qual possa relacionar-se.

Aliados a esses aspectos orgânicos, sociais e emocionais estão as habilidades e dificuldades do indivíduo idoso. Todas essas características, inerentes ao processo de envelhecimento, permitem compreender que a abordagem do idoso é bastante complexa e marcada por muitas nuances.

QUALIDADE DE VIDA:

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define qualidade de vida como sendo a percepção do indivíduo de sua posição na vida em termos objetivos, padrões e preocupações, vivendo num contexto sócio-político e cultural. Ainda de acordo com o conceito dado pela OMS, a qualidade de vida é multidimensional, destacando, pelo menos, seis domínios: o físico, o psicológico, o nível de independência, as relações sociais, o ambiente e a espiritualidade.

Pode-se deduzir que são muitos os fatores que influenciam na qualidade de vida de um indivíduo, incluindo-se aspectos mais objetivos (condição de saúde, salário, moradia) e aspectos mais subjetivos (humor, auto-estima, auto-imagem).

Os padrões mínimos e universais de qualidade de vida dizem respeito à satisfação das necessidades mais elementares do ser humano: alimentação, acesso à água potável, habitação, trabalho, educação, saúde e lazer, tendo como referência noções relativas de conforto, bem-estar e realização individual e coletiva.

QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE:

A qualidade de vida, na terceira idade, pode ser definida como a manutenção da saúde, em seu maior nível possível, em todos os aspectos da vida humana: físico, social, psíquico e espiritual (NERI, 1993).

Dentre os componentes que podem promover bem-estar e qualidade de vida entre idosos, aponta-se o acesso às informações e aos serviços de saúde, promoção de atividades que busquem a reintegração social.

De acordo com Neri (1993), a promoção da boa qualidade de vida, na velhice, está acima dos limites de responsabilidade pessoal e deve ser vista como um empreendimento de caráter sócio-cultural. Uma velhice satisfatória não depende, apenas, do indivíduo biológico, psicológico ou social, resultando, no entanto, da interação entre pessoas que vivem numa sociedade onde ocorrem constantes mudanças.

RECURSO PSICOMOTOR:

Psicomotricidade é um termo empregado para uma concepção de movimento organizado e integrado, em função das experiências vividas pelo sujeito cuja ação é resultante de sua individualidade, sua linguagem e sua socialização.

A psicomotricidade trabalha as qualidades físicas e mentais do ser humano por meio do movimento consciente, de forma global e lúdica. Seu principal objetivo é o desenvolvimento da interação e integração humana (mente-corpo-meio ambiente).

Na oficina de leitura para idosos, o contador de histórias precisa, antes de tudo, interagir com os gerontes. Nessa etapa, segundo Gomes (1999), é que se inicia o processo, o diálogo. Proporcionando um ambiente de comunhão e elaboração, o contador conseguirá chegar a um nível de interação com o seu público que vai permitir que ele agencie os acontecimentos, ou seja, mais do que a narração da história, o que importa é a construção de uma ambiente discursivo e relacional.

A experiência de contar e ouvir histórias traz em sua essência a preservação do grupo (SANTOS, 2006). A prática social de contar traz de volta o sentido de união, ou seja, a contação de histórias consegue tirar o sujeito do individualismo e do isolamento e trazê-lo de volta para o todo. Nesse contexto, ela passa a ser responsável pelo estabelecimento das relações lúdicas e amorosas entre o narrador e o ouvinte, entre a palavra e a escuta, entre a oralidade e a escrita e entre o leitor e o livro. Enquanto ouvimos e contamos, construímos nossa identidade.

AUTORES PREFERIDOS DO GRUPO:

Nas oficinas de leitura para a terceira idade, a partir do primeiro encontro, estabelece-se que o grupo escolhe os autores, os quais suas obras seriam lidas e comentadas. Entre os autores escolhidos estão: Cora Coralina, Carlos Drummond de Andrade, Cartola, Vinícios de Moraes, entre outros. Durante as oficinas, o contador de histórias procura compreender, avaliar e estimular a relação entre os membros do grupo.

- ***Cora Coralina:***

Cora Coralina é o pseudônimo de Ana Lins do Guimarães Peixoto Brêtas, (1889 - 1985), é poetisa do Estado de Goiás. Aos 75 anos, em 1965, é que ela conseguiu publicar seu primeiro livro, Poemas dos Becos de Goiás e Estórias Mais. Foi a primeira mulher a ganhar o Prêmio Juca Pato, em 1983, com o livro Vintém de Cobre – Meias Confissões de Aninha. Cora Coralina começou a escrever poemas e contos aos quatorze anos, cursou a escola até a terceira série primária. Decidiu aprender datilografia, aos 70 anos, para poder preparar suas poesias e enviá-las aos editores, suas obras só foram reconhecidas nos últimos anos de vida, quando passou a ser convidada para participar de conferências, homenagens e programas de televisão.

Saber Viver

Não sei... Se a vida é curta
Ou longa demais pra nós,
Mas sei que nada do que vivemos
Tem sentido, se não tocamos o coração das pessoas.

Muitas vezes basta ser:
Colo que acolhe,
Braço que envolve,
Palavra que conforta,
Silêncio que respeita,
Alegria que contagia,
Lágrima que corre,
Olhar que acaricia,
Desejo que sacia,
Amor que promove.

E isso não é coisa de outro mundo,
É o que dá sentido à vida.
É o que faz com que ela
Não seja nem curta,
Nem longa demais,
Mas que seja intensa,
Verdadeira, pura... Enquanto durar

Cora Coralina

Fonte: Site o pensador (2007)

- **Carlos Drummond de Andrade**

Carlos Drummond de Andrade (1902-1987) nasceu em Itabira MG, filho de fazendeiros, estudou em Belo Horizonte e no Colégio Anchieta de Nova Friburgo – RJ – onde foi expulso por “insubordinação mental”. Em 1925, formou-se em Farmácia na cidade de Ouro Preto. Poeta, cronista, contista e tradutor brasileiro. Sua obra mostra a visão de um individualista comprometido com a realidade social, enquanto ironiza os hábitos da sociedade. Satiricamente, em seu amargor e desencanto, realiza, com empenho e requinte, a construção da comunicação estética. Daí surge o rigor que chega às raias da obsessão. Em José, escrito em 1942, o escritor mostra a maturidade do poeta.

José

E agora, José?
A festa acabou,
a luz apagou,
o povo sumiu,
a noite esfriou,
e agora, José?
e agora, Você?
Você que é sem nome,
que zomba dos outros,
Você que faz versos,
que ama, protesta?
E agora, José?

Está sem mulher,
está sem discurso,
está sem carinho,
já não pode beber,
já não pode fumar,
cuspir já não pode,
a noite esfriou,
o dia não veio,
o bonde não veio,
o riso não veio,
não veio a utopia

e tudo acabou
e tudo fugiu
e tudo mofou,
e agora, José?

E agora, José?
Sua doce palavra,
seu instante de febre,
sua gula e jejum,
sua biblioteca,
sua lavra de ouro,
seu terno de vidro,
sua incoerência,
seu ódio - e agora?

Com a chave na mão
quer abrir a porta,
não existe porta;
quer morrer no mar,
mas o mar secou;
quer ir para Minas,
Minas não há mais.
José, e agora?

Se você gritasse,
se você gemesse,
se você tocasse,
a valsa vienense,
se você dormisse,
se você cansasse,
se você morresse....
Mas você não morre,
você é duro, José!

Sozinho no escuro
qual bicho-do-mato,
sem teogonia,
sem parede nua
para se encostar,
sem cavalo preto
que fuja a galope,
você marcha, José!
José, para onde?

Carlos Drummond de Andrade
Fonte: Jornal de Poesias (2007)

- **Cartola**

Angenor de Oliveira, conhecido com Cartola, nasceu, em 1908, e faleceu em 1980. Junto com amigos, fundou G.R.E.S Estação Primeira de Mangueira. Possuidor de uma concepção harmônica, seus versos e melodias são considerados uma contribuição inestimável para cultura brasileira. Maestros como Villa Lobos e Stokovsky foram conhecer Cartola e sua obra no bairro do Buraco Quente, onde Cartola morava. O racismo não permitiu que Cartola fosse bem sucedido economicamente. Trabalhou de pedreiro e, nos anos 60, o jornalista, Stanislaw Ponte Preta, se surpreendeu ao encontrá-lo lavando carros em Ipanema. A partir daí o jornalista passou a ajudá-lo a se tornar mais popular. O primeiro disco só foi gravado em 1974.

As Rosas Não Falam

Bate outra vez
Com esperanças o meu coração
Pois já vai terminando o verão,
Enfim

Volto ao jardim
Com a certeza que devo chorar
Pois bem sei que não queres voltar
Para mim

Queixo-me às rosas,
Mas que bobagem
As rosas não falam
Simplesmente as rosas exalam
O perfume que roubam de ti, ai

Devias vir
Para ver os meus olhos tristonhos
E, quem sabe, sonhavas meus sonhos

Por fim

Cartola
Fonte: Site Vagalume (2008)

- **Vinícius de Moraes**

Vinícius de Moraes (1913 -1980) formado em Direito, no Rio de Janeiro, em 1933. Viajou, em 1938, à Inglaterra, para estudar literatura Inglesa. No retorno ao Brasil, iniciou a carreira diplomática; serviu nos Estados Unidos, na França e no Uruguai. Vinícius pertenceu à segunda geração do movimento modernista, é um dos poetas mais populares da Literatura Brasileira. Suas músicas obtiveram grande êxito de público, um exemplo é Garota de Ipanema, a música brasileira mais tocada no mundo. Sua poesia também fez e faz sucesso, principalmente, poemas como Soneto de Fidelidade.

Soneto de Fidelidade

De tudo, ao meu amor serei atento
Antes, e com tal zelo, e sempre, e tanto
Que mesmo em face do maior encanto
Dele se encante mais meu pensamento.

Quero vivê-lo em cada vão momento
E em seu louvor hei de espalhar meu canto
E rir meu riso e derramar meu pranto
Ao seu pesar ou seu contentamento

E assim, quando mais tarde me procure
Quem sabe a morte, angústia de quem vive
Quem sabe a solidão, fim de quem ama

Eu possa (me) dizer do amor (que tive):
Que não seja imortal, posto que é chama
Mas que seja infinito enquanto dure.
(Até um dia meu anjo)

Vinícius de Moraes

Fonte: Site o pensador (2007)

- **Luís Fernando Veríssimo**

Nascido em Porto Alegre em 1936, filho do escritor Érico Veríssimo e Mafalda Veríssimo, Luis Fernando Veríssimo é o escritor mais vendido no Brasil. Morou nos Estados Unidos com a família onde estudou música e tornou-se admirador de jazz. No retorno ao Brasil, em 1956, foi trabalhar na Editora Globo de Porto Alegre. Em 1973, publicou seu primeiro livro “O Popular”, que continha crônicas e “cartoons”. Criador de personagens como As Cobras, a qual tem tiras publicadas em vários jornais. Hoje em dia, escreve para os jornais O Globo, O Estado de São Paulo e Zero Hora. Sua obra o Analista de Bagé, lançado em 1981, alcançou, em 1995, a sua centésima edição. Teve ainda crônicas publicas em coletâneas de autores brasileiros nos Estados Unidos e França.

Pensando bem em tudo o que a gente vê e vivencia
e ouve e pensa, não existe uma pessoa certa pra gente.
Existe uma pessoa que se você for parar pra pensar é, na verdade, a pessoa errada.
Porque a pessoa certa faz tudo certinho!
Chega na hora certa, fala as coisas certas,
faz as coisas certas, mas nem sempre a gente tá precisando das coisas certas.
Aí é a hora de procurar a pessoa errada.
A pessoa errada te faz perder a cabeça, perder a hora, morrer de amor...
A pessoa errada vai ficar um dia sem te procurar
que é pra, na hora que vocês se encontrarem,
a entrega ser muito mais verdadeira.
A pessoa errada é, na verdade, aquilo que a gente chama de pessoa certa.
Essa pessoa vai te fazer chorar, mas, uma hora depois, vai estar enxugando suas
lágrimas.
Essa pessoa vai tirar seu sono.
Essa pessoa talvez te magoe e depois te enche de mimos pedindo seu perdão.
Essa pessoa pode não estar 100% do tempo ao seu lado, mas vai estar 100% da vida
dela esperando você.
Vai estar o tempo todo pensando em você.
A pessoa errada tem que aparecer pra todo mundo,
porque a vida não é certa.
Nada aqui é certo!
O que é certo mesmo, é que temos que viver cada momento, cada segundo, amando,
sorrindo, chorando, emocionando, pensando, agindo,
querendo, conseguindo...

E só assim, é possível chegar àquele momento do dia em que a gente diz: "Graças à Deus deu tudo certo"

Quando, na verdade, tudo o que Ele quer é que a gente encontre a pessoa errada pra que as coisas comecem a realmente funcionar direito pra gente...

Luis Fernando Veríssimo

Fonte: Site o pensador (2007)

- **Malba Tahan**

Júlio César de Mello e Souza usa o pseudônimo de Malba Tahan, nascido em 1895 no Rio de Janeiro, viveu em Queluz no Estado de São Paulo e morreu no Recife em 1974. Professor Emérito da Faculdade Nacional de Arquitetura, do Instituto de Educação do Distrito Federal e docente por concurso do Colégio D. Pedro II. Seu primeiro livro - Contos de Malba Tahan - foi publicado em 1925. Sua obra mais conhecida é “O Homem que Calculava”, o qual narra a história de um árabe que, em suas andanças no deserto, utilizava a matemática para resolver seus problemas, premiado pela Academia Brasileira de Letras em 1972 na sua 25ª. edição, traduzido em vários idiomas, foi editado na Espanha, EUA e Alemanha. Nos últimos setenta anos, Malba Tahan teve sua obra reconhecida por várias gerações, mostrando assim sua importância na literatura brasileira.

O Gato do Cheique

Entre as lendas mais características do velho Egito, uma existe que merece ser contada sete vezes.

Vivia, na cidade do Cairo, um xeique de grande cultura chamado Calil El Modabighi, cujo nome aparecia sublinhado pela simpatia e respeito que os mulçumanos soem emprestar aos sábios que são generosos e modestos. Era um homem verdadeiramente feliz; a vida, para ele, corria sempre suave, em meio de invejável conforto e ritmada por uma prosperidade que crescia na ordem natural das coisas, dia para dia.

O bom xeique vivia isolado; possuía, porém, um gato preto pelo qual tinha particular predileção.

Uma noite, tendo despertado casualmente, ouviu o sábio um ruído estranho, junto à porta de sua casa, e viu, com infinita surpresa, o gato levantar-se, abrir cautelosamente a larga janela e perguntar:

_ Quem bate?

Alguém, que estava fora, no meio da escuridão da rua, respondeu, com voz sucumbida:

_ Venho em busca do teu auxilio, ó poderoso djin! Abre a porta.

Retorquiu o gato:

_ Proferiu o nome de Deus, junto à fechadura, e eu sou fraco para vencer esse encanto!

_ Atira-me, então, um pedaço de pão pela janela – implorou o misterioso pedinte. – Dá-me, ao menos, um pouco d'água.

_ Proferiram o nome de Deus junto do jardim, e eu sou fraco para vencer esse encanto! – declarou ainda o gato.

E ajuntou:

_ Na casa ao lado, moram infiéis que não pronunciam nunca o nome de Deus.

Entra por minha ordem na sala do vizinho e tira de lá o que quiseres.

E, isso dizendo, voltou para o leito, meteu-se entre as cobertas e pôs-se a dormir sossegado.

Compreendeu o xeique, com maior assombro, que o gato preto era um djin, isso é um gênio dotado de poder sobrenatural, capaz de praticar feitos mágicos e prodigiosos, como fazem os espíritos bons que povoam o espaço.

No dia seguinte, o honrado ancião, depois de acariciar o seu gato, disse-lhe, carinhoso:

_ Meu bom companheiro, ó gatinho do coração! Bem sabes quanto tenho sido teu amigo! Quero possuir um palácio...

Esquivou-se o gato das mãos de seu dono e saltou para o peitoril da janela. E, naquele mesmo tom com que à noite falara ao estranho visitante, disse:

_ Xeique! A tua amizade, outrora tão preciosa, de hoje para o futuro perdeu, infelizmente, para mim, todo o valor! Descobriste o segredo de minha existência; já sabes o que sou! Passaste, pois, a ser meu amigo por interesse!

E, tendo proferido tais palavras, pulou para a rua, fugindo de casa e nunca mais voltou.

Desse dia em diante, a vida do velho xeique desandou por completo; e antes, talvez, que as águas lutulentas do Nilo invadissem, pela segunda vez as terras, era ele apontado como um dos homens mais infelizes do Cairo.

Perdera, por causa de sua louca ambição, o único amigo e protetor.

Na verdade, a mais sólida e perfeita amizade não resiste ao veneno sutil do interesse.

Malba Tahan
Livro: IAZUL Contos e Lendas Orientais

SUGESTÕES DE POEMAS E CONTOS PARA A TERCEIRA IDADE:

O Anel de Vidro

Aquele pequenino anel que tu me deste,
– Ai de mim – era vidro e logo se quebrou...
Assim também o eterno amor que prometeste,
- Eterno! era bem pouco e cedo se acabou.

Frágil penhor que foi do amor que me tiveste,
Símbolo da afeição que o tempo aniquilou, –
Aquele pequenino anel que tu me deste,
– Ai de mim – era vidro e logo se quebrou...

Não me turbou, porém, o despeito que investe
Gritando maldições contra aquilo que amou.
De ti conservo no peito a saudade celeste...
Como também guardei o pó que me ficou
Daquele pequenino anel que tu me deste...

Manuel Bandeira

Fonte: Jornal de Poesias (2008)

EU TE AMO... NÃO DIZ TUDO!

Você sabe que é amado(a) porque lhe disseram isso?

A demonstração de amor requer mais do que beijos, sexo e palavras.

Sentir-se amado é sentir que a pessoa tem interesse real na sua vida,

Que zela pela sua felicidade,
Que se preocupa quando as coisas não estão dando certo,

Que se coloca a postos para ouvir suas dúvidas,
E que dá uma sacudida em você quando for preciso.

Ser amado é ver que ele(a) lembra de coisas que você contou dois anos atrás,

É ver como ele(a) fica triste quando você está triste,
E como sorri com delicadeza quando diz que você está fazendo uma tempestade em copo d'água.

Sente-se amado aquele que não vê transformada a mágoa em munição na hora da discussão.

Sente-se amado aquele que se sente aceito, que se sente inteiro.
Aquele que sabe que tudo pode ser dito e compreendido.

Sente-se amado quem se sente seguro para ser exatamente como é,
Sem inventar um personagem para a relação,
Pois personagem nenhum se sustenta muito tempo.

Sente-se amado quem não ofega, mas suspira;
Quem não levanta a voz, mas fala;
Quem não concorda, mas escuta.

Agora, sente-se e escute: Eu te amo não diz tudo!

"Para conquistarmos algo na vida não é necessário, apenas, força ou talento; é preciso, acima de tudo, ter vivido um grande amor."

Arnaldo Jabour

Fonte: www.pensador.info (2007)

Cajuína

Existirmos: a que será que se destina?
Pois quando tu me deste a rosa pequenina
Vi que és um homem lindo e que se acaso a sina
Do menino infeliz não se nos ilumina tampouco turva-se a lágrima
nordestina
Apenas a matéria vida era tão fina
E éramos olharmo-nos intacta retina
A cajuína cristalina em Teresina

Caetano Veloso

Fonte: Jornal de Poesias (2008)

Afinidade

A afinidade não é o mais brilhante, mas o mais sutil,
delicado e penetrante dos sentimentos.
É o mais independente.

Não importa o tempo, a ausência, os adiamentos,
as distâncias, as impossibilidades.
Quando há afinidade,
qualquer reencontro retoma a relação,
o diálogo, a conversa,
o afeto no exato ponto em que foi interrompido.

Afinidade é não haver tempo mediando a vida.
É uma vitória do adivinhado sobre o real.
Do subjetivo para o objetivo.
Do permanente sobre o passageiro.
Do básico sobre o superficial. Ter afinidade é muito raro.
Mas quando existe
não precisa de códigos verbais para se manifestar.
Existia antes do conhecimento,
irradia durante e permanece
depois que as pessoas deixaram de estar juntas.
O que você tem dificuldade de expressar a um não afim,
sai simples e claro diante de alguém com quem você tem afinidade.

Afinidade é ficar longe pensando parecido
a respeito dos mesmos fatos que impressionam,
comovem ou mobilizam.
É ficar conversando sem trocar palavras.
É receber o que vem do outro com aceitação anterior ao entendimento. Afinidade é
sentir com, nem sentir contra,
nem sentir para, nem sentir por, nem sentir pelo.
Quanta gente ama loucamente,
mas sente contra o ser amado.
Quantos amam e sentem para o ser amado,
não para eles próprios.

Sentir com é não ter necessidade de explicar
o que está sentindo.
É olhar e perceber.
É mais calar do que falar, ou, quando é falar,
jamais explicar: apenas afirmar.

Afinidade é jamais sentir por.
Quem sente por, confunde afinidade com masoquismo.
Mas quem sente com, avalia sem se contaminar.
Compreende sem ocupar o lugar do outro.
Aceita para poder questionar.
Quem não tem afinidade, questiona por não aceitar. Afinidade é ter perdas semelhantes

e iguais esperanças.

É conversar no silêncio, tanto nas possibilidades exercidas quanto das impossibilidades vividas.

Afinidade é retomar a relação no ponto em que parou sem lamentar o tempo de separação.

Porque tempo e separação nunca existiram.

Foram apenas oportunidades dadas (tiradas) pela vida, para que a maturação comum pudesse se dar.

E para que cada pessoa pudesse e possa ser,

cada vez mais a expressão do outro

sob a forma ampliada do eu individual aprimorado...

Arthur da Távola

Fonte: www.pensador.info (2007)

A Banda

Estava à toa na vida
O meu amor me chamou
Pra ver a banda passar
Cantando coisas de amor

A minha gente sofrida
Despediu-se da dor
Pra ver a banda passar
Cantando coisas de amor

O homem sério que contava dinheiro parou
O faroleiro que contava vantagem parou
A namorada que contava as estrelas parou
Pra ver, ouvir e dar passagem
A moça triste que vivia calada sorriu
A rosa triste que vivia fechada se abriu
E a meninada toda se assanhou
Pra ver a banda passar
Cantando coisas de amor

O velho fraco se esqueceu do cansaço e pensou
Que ainda era moço pra sair no terraço e dançou
A moça feia debruçou na janela
Pensando que a banda tocava pra ela
A marcha alegre se espalhou na avenida e insistiu
A lua cheia que vivia escondida surgiu
Minha cidade toda se enfeitou
Pra ver a banda passar
Cantando coisas de amor

Mas para meu desencanto
O que era doce acabou
Tudo tomou seu lugar
Depois que a banda passou

E cada qual no seu canto
Em cada canto uma dor
Depois da banda passar
Cantando coisas de amor

Chico Buarque de Holanda
Fonte: Jornal de Poesias (2008)

Bons Amigos

Abençoados os que possuem amigos, os que os têm sem pedir.
Porque amigo não se pede, não se compra, nem se vende.
Amigo a gente sente!

Benditos os que sofrem por amigos, os que falam com o olhar.
Porque amigo não se cala, não questiona, nem se rende.
Amigo a gente entende!

Benditos os que guardam amigos, os que entregam o ombro pra chorar.
Porque amigo sofre e chora.
Amigo não tem hora pra consolar!

Benditos sejam os amigos que acreditam na tua verdade ou te apontam a realidade.
Porque amigo é a direção.
Amigo é a base quando falta o chão!

Benditos sejam todos os amigos de raízes, verdadeiros.
Porque amigos são herdeiros da real sagacidade.
Ter amigos é a melhor cumplicidade!

Há pessoas que choram por saber que as rosas têm espinho,
Há outras que sorriem por saber que os espinhos têm rosas!

Machado de Assis

Fonte: www.pensador.info (2007)

Aqui Morava um Rei

“Aqui morava um rei quando eu menino
Vestia ouro e castanho no gibão,
Pedra da Sorte sobre meu Destino,
Pulsava junto ao meu, seu coração.

Para mim, o seu cantar era Divino,
Quando ao som da viola e do bordão,
Cantava com voz rouca, o Desatino,
O Sangue, o riso e as mortes do Sertão.

Mas mataram meu pai. Desde esse dia
Eu me vi, como cego sem meu guia
Que se foi para o Sol, transfigurado.

Sua efígie me queima. Eu sou a presa.
Ele, a brasa que impele ao Fogo acesa
Espada de Ouro em pasto ensangüentado.”

Ariano Suassuna

Fonte: Jornal de Poesias (2008)

É Preciso Não Esquecer Nada

É preciso não esquecer nada:
nem a torneira aberta nem o fogo aceso,
nem o sorriso para os infelizes
nem a oração de cada instante.

É preciso não esquecer de ver a nova borboleta
nem o céu de sempre.

O que é preciso é esquecer o nosso rosto,
o nosso nome, o som da nossa voz, o ritmo do nosso pulso.

O que é preciso esquecer é o dia carregado de atos,
a idéia de recompensa e de glória.

O que é preciso é ser como se já não fôssemos,
vigiados pelos próprios olhos
severos conosco, pois o resto não nos pertence.

Cecília Meireles

Fonte: Jornal de Poesias (2008)

REFERÊNCIAS:

ARNALDO JABOR. **Textos e Biografia**. Disponível em: <<http://www.pensador.info>>.

Acesso em: 18 nov. 2007.

ARTHUR DA TÁVOLA. **Textos e Biografia**. Disponível em:

<<http://www.pensador.info>>. Acesso em: 18 nov. 2007.

BIRREN, JE; SCHAIE, KW; SCHROOTS, JF. History, concepts and theory in the psychology of aging. In: BIRREN, JE; SCHAIE, KW (orgs.). **Handbook of the psychology of aging**. San Diego: Academic Press, 1996.

CAETANO VELOSO. **Textos e Biografia**. Disponível em:

<<http://www.revista.agulha.nom.br>>. Acesso em: 09 fev. 2008.

CARLOS DRUMMOND ANDRADE. **Textos e Biografia**. Disponível em:

<<http://www.revista.agulha.nom.br>>. Acesso em: 09 fev. 2008.

CARTOLA. **Textos e Biografia**. Disponível em: <<http://www.vagalume.uol.com.br>>.

Acesso em: 05 jan. 2008.

CHICO BUARQUE DE HOLANDA. **Textos e Biografia**. Disponível em:

<<http://www.revista.agulha.nom.br>>. Acesso em: 05 jan. 2008.

CECÍLIA MEIRELES. **Textos e Biografia**. Disponível em:

<<http://www.revista.agulha.nom.br>>. Acesso em: 05 jan. 2008.

CORA CORALINA. **Textos e Biografia**. Disponível em: <<http://www.pensador.info>>.

Acesso em: 18 nov. 2007.

DUARTE, MJRS. O envelhecer saudável: autocuidado para a qualidade de vida.

Revista Enfermagem UERJ;6(1):293-306, 1998..

GOMES, A.L. **O contador de histórias na perspectiva da formação do leitor**.

Dissertação (Mestrado). Natal: UFRN, 1999.

GRINBERG, A.B. **A arte de envelhecer com sabedoria**. São Paulo: Nobel, 1999.

LUÍS FERNANDO VERISSÍMO. **Textos e Biografia**. Disponível em:
<<http://www.pensador.info>>. Acesso em: 05 dez. 2007.

MACHADO DE ASSIS. **Textos e Biografia**. Disponível em:
<<http://www.pensador.info>>. Acesso em: 18 nov. 2007.

MANOEL BANDEIRA. **Textos e Biografia**. Disponível em:
<<http://www.revista.agulha.nom.br>>. Acesso em: 05 jan. 2008.

NERI, A.L. **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas: Papyrus, 1993.

SANTOS, LC. A palavra falada – o som e o sentido humanos. In: **Projeto Negras Palavras** – São Paulo: Museu Afro Brasil, 2006.

TAHAN, Malba. **Iazul Contos e Lendas Orientais**. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1985.

VINICIUS DE MORAES. **Textos e Biografia**. Disponível em:
<<http://www.pensador.info>>. Acesso em: 20 nov. 2007.