

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL  
INSTITUTO DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA  
PÓS-GRADUAÇÃO EM GERONTOLOGIA BIOMÉDICA  
MESTRADO EM GERONTOLOGIA BIOMÉDICA**

**A PROBLEMÁTICA VIVIDA POR MULHERES IDOSAS EM RELAÇÃO AO  
ENVELHECIMENTO DO PRÓPRIO CORPO, PERTENCENTES A UM GRUPO DE  
TERCEIRA IDADE QUE DISCUTE PROBLEMAS COTIDIANOS**

**MARIA HELENA SCHMIDT**

**Orientadora: Dra. Valdemarina Bidone de Azevedo e Souza**

**Porto Alegre**

**Dezembro, 2003**

*"A vida segue um curso muito preciso e a natureza dota cada idade de qualidades próprias. Por isso a fraqueza das crianças, o ímpeto dos jovens, e a seriedade dos adultos, a maturidade da velhice são coisas naturais que devemos apreciar cada uma em seu tempo."<sup>1</sup>*

## AGRADECIMENTOS

À Dra. Valdemarina Bidone de Azevedo e Souza, pela competência, carinho e compreensão com que me conduziu nesta caminhada. Obrigada por ter me mostrado o fascínio da fenomenologia.

Ao Dr. Luiz Ziegelmann, incentivador e facilitador deste estudo.

Às mulheres entrevistadas, a riqueza de seus discursos tornou possível a aplicação do método fenomenológico.

À minha sobrinha, Andréa, pelo apoio irrestrito em todos os momentos.

À amiga Ana Maria, pelo constante incentivo, carinho e compreensão neste período.

Agradeço a todos que de alguma forma estiveram presentes nesta etapa de minha vida.

### **DEDICATÓRIA**

*Dedico este estudo à minha mãe Celina,  
que está percorrendo esta fase de vida, pelo  
exemplo de amor, de coragem e de luta.*

*Que minha ausência neste período tenha  
sido compreendida*

## RESUMO

O presente estudo trata da problemática vivida por mulheres idosas em relação ao envelhecimento do próprio corpo e teve como objetivos analisar a concepção deste fenômeno, caracterizando-se o momento em que elas se perceberam envelhecendo e verificando-se como elas encaram suas limitações e possibilidades em relação a este processo. Objetivou-se, ainda, analisar sentimentos evocados por elas em relação a esta problemática e caracterizar como elas sentem a reação dos outros frente ao seu envelhecimento. A metodologia utilizada foi de natureza qualitativa, com enfoque fenomenológico. O universo foi constituído por 15 mulheres pertencentes ao Grupo de Terceira Idade sediado ao Hospital nossa Senhora da Conceição e o número de participantes que decidiram participar foi nove. As entrevistas foram analisadas conforme etapas propostas por Giorgi e com adaptação de Azevedo e Souza. A discussão teórica versa sobre a problemática investigada, utilizando-se principalmente as idéias de Papália, Viscott, Heller e Morin. Os sentimentos evidenciados com maior intensidade foram os negativos, destacando-se a não aceitação do envelhecimento, o desejo de não envelhecer, a tristeza, a acomodação e o conformismo em relação ao processo de envelhecimento. Os sentimentos positivos aparecem em menor intensidade, sendo eles, a valorização da sabedoria e alegria. Nas concepções de envelhecimento, foram evidenciadas principalmente as dimensões biológica e afetiva, seguidas das dimensões estética, sociocultural e espiritual. A dimensão cognitiva e social foram mencionadas por somente uma participante. Quanto ao momento em que as mulheres se perceberam envelhecendo, os principais indicativos evidenciados foram relacionados às dimensões biológica e estética. Em relação à forma como as mulheres idosas entrevistadas sentem a reação dos outros, foi denotada a vergonha do próprio corpo pelo avanço dos sinais exteriores, o sentir-se menos amadas e discriminadas e o sentir um melhor tratamento, além de uma beleza diferenciada. Comprovou-se, desta forma, que o fenômeno de envelhecimento pode ser percebido tanto de forma favorável como desfavorável, tendo prevalecido a desfavorabilidade neste estudo.

Palavras-chave: mulheres idosas, corpo, concepção de envelhecimento, sentimentos.

## ABSTRACT

The paper in question examines the problematic issue in relation to the process of ageing of elderly women. It has aimed to analyse the concept of this phenomenon, delineating the moment in which these women realized their ageing, and verifying how they have faced their limitations and possibilities in relation to the ageing process of their own bodies. It also has the objective of analysing the feelings reported by these women in relation to this problematic issue and how they feel about other people's reactions to their ageing. The methodology used was qualitative with a phenomenological approach. There were participants who belong to a Group of Third Age linked to Nossa Senhora da Conceição Hospital. The interviews were analysed according to the stages proposed by Giorgi and with the adaptation by Azevedo and Souza. The theoretical discussion examines the issue, mainly using the ideas of Papália, Viscott, Heller and Morin. The feelings which have been identified with most intensity were the negative ones, especially the non-acceptance of the ageing process, the wish of not getting old, the sadness, the resignation and the acquiescence to the ageing process. The positive feelings have appeared with less intensity, which are the importance of wisdom and joy. In the conceptions of ageing, mainly the biological and affection dimensions have become evident, followed dimensions have become evident, followed by the esthetic, socio-cultural and spiritual dimensions. The cognitive and social dimensions were mentioned by one of the participants. As to the moment in which these women perceived their ageing, the main indicators were related to the biological and esthetic dimensions. In relation to the way in which the elderly women interviewed feel the reaction of other people, it was reported the shame of their own bodies for the exterior signs of ageing, the feeling of being less loved and discriminated, but also a feeling of a more polite treatment as well as a differentiated beauty. Therefore, it was evident that the phenomenon of ageing may be perceived as favourable or unfavourable, being the unfavourableness the prevalent one in this study.

Keywords: elderly women, ageing process, body, feeling

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	10
1 JUSTIFICATIVA .....	12
1.1 Contextualização e justificativa do estudo .....	12
1.2 Objetivos.....	16
1.2.1 Geral .....	16
1.2.2 Específicos.....	16
2 A TRANSPARÊNCIA NO DESVELAMENTO DO FENÔMENO .....	18
2.1 Metodologia.....	18
2.1.1 Caracterização do Estudo .....	18
2.2 Universo e Participantes .....	20
2.3 Coleta de Dados .....	21
2.4 Análise dos dados e Busca dos Significados .....	22
2.5 As evidências numa linguagem gerontológica .....	24
2.6 Critérios de qualidade.....	62
3 O FENÔMENO TAL COMO SE MOSTRA I.....	64
3.1 Os sentimentos em suas interdependências .....	64
4 O FENÔMENO TAL COMO SE MOSTRA II .....	72
4.1 Concepção de Envelhecimento.....	72
4.1.1 Dimensão Sociocultural .....	84
4.1.2 Dimensão Psicológica .....	89
4.1.3 Dimensão Biológica.....	94
4.2 Outras Emergências das Concepções: as contradições e a consciência de corpo e envelhecimento .....	98
4.3 Momentos em que se Percebeu Envelhecendo .....	102
CONSIDERAÇÕES FINAIS SOBRE OS RESULTADOS E SUAS IMPLICAÇÕES .....	106
REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO.....	110

ANEXOS.....	114
Anexo 1 – Caracterização das participantes.....	115

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Unidades contextuais de significado .....	25
Quadro 2 - Unidades Estruturais de Significados Explícitos e Implícitos .....	56
Quadro 3 - Convergências de Sentimentos .....	65
Quadro 4 - Diferenças de Sentimentos .....	66
Quadro 5 - Unidades estruturais de significado – Entrevistada 1.....	73
Quadro 6 - Unidades estruturais de significado – Entrevistada 2.....	74
Quadro 7 - Unidades estruturais de significado – Entrevistada 3.....	75
Quadro 8 - Unidades estruturais de significado – Entrevistada 4.....	76
Quadro 9 - Unidades estruturais de significado – Entrevistada 5.....	77
Quadro 10 - Unidades estruturais de significado – Entrevistada 6.....	78
Quadro 11 - Unidades estruturais de significado – Entrevistada 7.....	79
Quadro 12 - Unidades estruturais de significado – Entrevistada 8.....	80
Quadro 13 - Unidades estruturais de significado – Entrevistada 9.....	81
Quadro 14 – Convergências de Dimensões na Concepção de Envelhecimento .....	81
Quadro 15 – Momentos de Percepção do Envelhecimento .....	82

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno mundial. Em virtude dos grandes avanços sociais, da ciência e da tecnologia do século XX, o número de pessoas idosas e os índices de longevidade têm aumentado significativamente. Estes índices não são homogêneos; variam de país para país e, mesmo dentro de uma mesma sociedade, também diferindo quando comparamos países industrializados com aqueles em desenvolvimento.<sup>2</sup>

Por sua vez, o contexto brasileiro tem adquirido características peculiares, pois o Brasil é um país jovem com cerca de 8,6% da população em pessoas idosas, segundo dados IBGE.<sup>3</sup> Desta forma, a pirâmide etária brasileira já apresenta um novo desenho, aproximando-se cada vez mais da forma dos países desenvolvidos, já que, segundo os demógrafos, o país começa a adentrar a fase do equilíbrio demográfico racional, marcado pela diminuição nas taxas de natalidade e de mortalidade. Nesta problemática, as mulheres têm uma expectativa de vida mais elevada do que os homens, fato este, o que vem aumentando significativamente, conforme o censo 2000.

Assim, é preciso considerar uma variável cultural, que comprovadamente tem influenciado principalmente a população feminina, que é o valor associado à juventude. Como a sociedade vem exercendo um apelo constante à imagem de um corpo jovem e hígido, é possível que as mulheres idosas sofram com sentimentos negativos em relação à sua imagem,<sup>4</sup> o que foi comprovado na presente pesquisa.

Em razão do acima exposto, o estudo oferece subsídios para uma melhor compreensão da problemática vivida por mulheres idosas em relação ao processo de envelhecimento do próprio corpo que participam de um Grupo de Terceira Idade, que se caracteriza em discutir problemas da vida cotidiana sob a coordenação de um psiquiatra e orientação de outros profissionais.

O presente trabalho está estruturado da seguinte forma:

No primeiro capítulo são apresentados a justificativa, o problema e os objetivos do estudo.

No segundo, apresenta-se a trajetória metodológica seguida, as evidências da realidade e sua descrição em linguagem gerontológica e as unidades estruturais de significados implícitos e explícitos.

No terceiro, trata-se da discussão teórica sobre a problemática investigada em termos de sentimentos em relação ao envelhecimento do corpo.

No quarto, expõe-se a discussão teórica dos resultados sobre concepção de envelhecimento, contradições, dimensões emergentes e identificação do momento em que houve a percepção dos primeiros sinais do fenômeno do envelhecimento.

## 1 JUSTIFICATIVA E INTENÇÕES DO ESTUDO

### 1.1 Contextualização e justificativa do estudo

O corpo ultrapassa a definição simples do dicionário. Ele é a totalidade daquilo que o homem percebe, sente, vive, em relação ao significado que está junto destas vivências. É deste contexto de sensações e percepções que surge o corpo.

Para Merleau-Ponty

O corpo é o veículo do ser no mundo, e ter um corpo é para uma pessoa viva, juntar-se a um meio definido, confundir-se com alguns projetos e engajar-se continuamente neles... e ...se é verdade que tenho consciência de meu corpo através do mundo, que ele é, no centro do mundo, o termo inapercebido para o qual todos os objetos voltam a face, é verdade, pela mesma razão, que meu corpo é o "pivô" do mundo...<sup>5</sup>

As pessoas são o próprio corpo, que expressa de forma gradativa sua construção através das experiências da existência configuradas no corpo, e este está englobado na totalidade do existir.

O espaço corporal envolve nosso corpo como um todo, de forma que sabemos onde estamos, sem precisar pensar sobre ele ou olhar para ele, pois há uma referência prévia que nos dá esta orientação. Além disso, a consciência que temos do nosso corpo é inseparável do mundo da percepção.

Neste sentido, e considerando-se o fato de que as mulheres têm relevante papel social e uma expectativa maior de longevidade do que os homens, e que o número de idosos, no Brasil, avança de forma significativa é que o presente estudo mostra sua importância social por tratar do envelhecimento em termos de sentimentos e da concepção de mulheres sobre este fenômeno e suas alterações no próprio corpo, categorias hoje consideradas de natureza qualitativa, no presente estudo foi escolhido o método fenomenológico, partindo-se da

descrição gerontológica das falas de mulheres participantes, buscando-se respostas para o problema: **Como se caracteriza a problemática vivida por mulheres idosas em relação ao envelhecimento do próprio corpo, pertencentes a um grupo de Terceira Idade, que discute problemas cotidianos?**

Num estudo desta natureza, o processo de envelhecimento precisa ser compreendido como multidimensional e abrangendo questões associadas ao mundo da mulher. Compreender o envelhecimento é uma tarefa importante para os profissionais das diferentes áreas do conhecimento, para que os idosos envelheçam com melhor qualidade de vida. Segundo dados do Censo Demográfico IBGE-2000,<sup>3</sup> existem cerca de 8,2 milhões de pessoas na faixa de 60-69 anos de idade. Destas, cerca de 53,6% são mulheres.

O ser humano está inserido e vive sua existência num meio ambiente natural, cultural e social. A consciência faz com que ele, além de receber impressões do mundo exterior, por meio dos sentidos, possa atribuir um significado a esses conteúdos. A dimensão afetiva associada à capacidade auto-reflexiva do ser humano colabora para a atribuição de significados às experiências vivenciadas pelo ser humano, originando os sentimentos implícitos na avaliação das experiências.<sup>6</sup>

Para Viscott, “Os sentimentos são a maneira como nos percebemos. São nossa reação ao mundo que nos circunda. São a maneira pela qual percebemos que estamos vivos”.<sup>7</sup>

Porém, os sentimentos são mais do que apenas auto-reflexão e reação a estímulos externos. Os sentimentos estabelecem uma relação entre a consciência humana e aquilo que lhe é exterior e também participam da avaliação da experiência (se ela é considerada boa ou má, positiva ou negativa, prazerosa ou não...), e esta avaliação passa a fazer parte da experiência vivenciada.<sup>6</sup>

No presente estudo, o objeto da implicação é o envelhecimento, e o sentimento é a avaliação que cada um faz do mesmo.

A capacidade de sentir faz parte do corpo humano: somos seres com traços e particularidades individuais. Para Gurméndez, “el cuerpo es sentido de los sentidos, una actividad práctica material. No es objeto ni sujeto, es la exteriorización progresiva y contínua de si mismo, una presencia de la que tenemos completa certidumbre, pero que olvidamos siempre”.<sup>8</sup> Com esta afirmação o autor ressalta a importância do corpo na dinâmica dos sentimentos.

Desde o pensamento grego clássico predominou a visão do corpo humano como um instrumento da alma, por analogia com os demais corpos físicos existentes na natureza, que seriam instrumentos na mão do homem.

Para Abbagnano "a mais completa formulação da doutrina da instrumentalidade é a de Aristóteles, para quem o corpo é “certo instrumento natural da alma, assim como o machado é o instrumento de cortar, ainda que o corpo não seja semelhante ao machado, pois tem em si mesmo o princípio do movimento e do repouso”.<sup>6</sup> Porém, foi com Descartes que se estabelece a clássica dissociação entre corpo e alma, que predominou no Ocidente por séculos. O dualismo corpo-mente, estabelecido por Descartes, cuja dissociação os antigos não faziam, tornou-se a base da medicina moderna.

Segundo Abbagnano: "Desse novo ponto de vista, o corpo é visto como uma máquina que se move por si. 'O corpo de um homem vivo' diz Descartes, 'difere tanto do corpo de um morto quanto um relógio ou outro autômato que contém em si o princípio corpóreo dos movimentos para os quais foi projetado, juntamente com todos os requisitos para agir".<sup>6</sup>

Foi a filosofia fenomenológica que ajudou a transformar novamente corpo e alma numa totalidade indissociável. "De maneira análoga, o fisiólogo Goldstein distinguiu espírito, alma e corpo como processos diferentes, que ganham significado e relevância somente em sua conexão. O corpo é uma imagem física determinada e multiforme” que se pode descrever

como um fenômeno de expressão, como um conjunto de atitudes ou como fenômenos que se explicita em todos os órgãos: o corpo é o *devoir*.<sup>6</sup>

Todas as manifestações do existir são, de certo modo, corporais, vividas através do sentir, mesmo sendo racionais e abstratas.<sup>9</sup> O corpo é o registro mais fiel daquilo que consideramos “a nossa identidade”. As coisas são percebidas sempre com referência ao corpo, pois existe uma consciência imediata dele, de como ele existe para si, ou seja, há uma familiaridade prévia com o nosso corpo, que nos permite agir.<sup>9</sup>

Falar em envelhecimento do corpo é básico que se considere questões sociais e culturais vivenciadas pelos idosos, incluindo as questões de gênero. O sexo se refere ao aspecto biológico e anatômico. É identificado pelos órgãos sexuais e outras características que determinam o ser humano como homem ou mulher.

Marodim e Strey, referem-se às diferenças que os estudos de gênero estabelecem em relação ao sexo: o gênero se define nas tramas das relações sociais estabelecidas entre as pessoas, através da expectativa de comportamentos associados ao sexo.<sup>10</sup> Assim, sexo, definido pelo aspecto biológico, é diferente de gênero, que é constituído socialmente.<sup>11</sup>

Na sociedade atual, os comportamentos estereotipados da mulher, designados como comportamentos femininos, têm sido principalmente a emotividade, subjetividade, passividade, amabilidade, religiosidade, não competitividade, não gostar de tomar decisões ou liderar, precisar de segurança.<sup>12</sup> Entretanto, esta concepção de mulher vem sofrendo alterações nas últimas décadas em diferentes culturas em virtude das conquistas femininas.

Mulheres brasileiras nascidas nas décadas de 20 e 30 eram educadas simplesmente para o casamento e preparadas para se envolver somente com a casa, o marido e os filhos. Em decorrência, estudos têm comprovado que a mulher idosa que se aposenta, não manifesta geralmente o sentimento de desqualificação que tanto acomoda os homens idosos: elas conseguem se envolver mais facilmente com tarefas domésticas.<sup>13</sup>

Os resultados de uma pesquisa realizada junto às Universidades de Terceira Idade Francesas, em 1994, mostram que sete entre dez estudantes são mulheres. Na Universidade da Total/PUCRS, hoje, o público feminino é em redor de 80%. Na UnATI/UERJ há também, predominância de mulheres idosas. A autora acredita que as mulheres têm maiores chances de enfrentar a velhice, não só devido à longevidade, mas por procurarem alternativas, uma vez que a maioria acaba vivendo só.<sup>13</sup>

A partir desta contextualização do problema investigado, o presente estudo teve como objetivos os citados a seguir.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Geral**

Desenvolver pontos de referências que contribuam para uma melhor *compreensão* e interpretação da concepção que mulheres têm sobre o fenômeno do envelhecimento do corpo e dos sentimentos que permeiam esta problemática.

### **1.2.2 Específicos**

- Analisar a concepção de envelhecimento do corpo em mulheres idosas.
- Caracterizar o momento em que mulheres idosas se percebem envelhecendo.
- Verificar como mulheres idosas encaram suas limitações e possibilidades decorrentes do envelhecimento do corpo.
- Analisar que sentimentos são evocados, por mulheres idosas em relação ao envelhecimento do próprio corpo.

➤ Caracterizar como mulheres idosas sentem a reação dos outros frente ao envelhecimento do seu corpo.

No presente estudo, a construção de uma hipótese inicial assume um caráter diferenciado. A pesquisa qualitativa fenomenológica não tem hipóteses a serem verificadas empiricamente, pois a compreensão e a interpretação dos fenômenos às dimensões ideativa e afetiva ( como os sentimentos) surgem da análise da perspectiva do próprio sujeito envolvido na problemática e no conceito investigados.<sup>14</sup>

No momento inicial da construção deste projeto de pesquisa, a hipótese que se delineava era: mulheres idosas têm uma concepção de envelhecimento do corpo principalmente permeada por sentimentos negativos, o que foi confirmado. Entretanto, à medida que o estudo avançava, foram encontrados alguns sentimentos positivos.

Esta alteração de “rota” aconteceu a partir da construção do referencial teórico o que mais tarde foi confirmado nas falas das entrevistadas.

O pesquisador qualitativo imerge-se no fenômeno de interesse.<sup>15</sup> O reconhecimento de sua responsabilidade durante o processo da pesquisa é crescente, não ficando apenas na apresentação final do produto.<sup>16</sup> Assim, no presente estudo, apresenta-se no próximo capítulo o detalhamento das evidências da realidade investigada.

## 2 A TRANSPARÊNCIA NO DESVELAMENTO DO FENÔMENO

Neste capítulo são apresentadas a trajetória metodológica e evidências da aplicação das etapas do método fenomenológico proposta por Giorgi,<sup>17</sup> que foram complementadas a partir de Azevedo e Souza.<sup>18</sup>

### 2.1 Metodologia

#### 2.1.1 Caracterização do Estudo

Considerando que a intenção central do estudo proposto é ampliar a *compreensão* sobre os sentimentos evocados pela mulher idosa em relação ao envelhecimento do corpo, optou-se por uma metodologia de natureza qualitativa. Uma abordagem desta natureza permite a compreensão e a interpretação de fenômenos sociais; a partir de uma concepção de homem como sujeito e ator e enfatiza a centralidade do significado, considerando-o como produto da interação social.<sup>15</sup> Segundo Pádua, este tipo de estudo se preocupa com os processos que permeiam as relações sociais e, ainda, possibilita fazer descobertas, encontrar novos significados, numa perspectiva em que o conhecimento é constantemente construído.<sup>19</sup>

A posição assumida neste texto, é de que a pesquisa qualitativa vai além do interesse em produzir conhecimento, dando poder ou voz ao senso comum, vai além das palavras pronunciadas nas entrevistas.<sup>20</sup>

Numa pesquisa desta natureza o nível de mensuração, as características do delineamento e a escolha de procedimentos estatísticos não se fazem presentes.<sup>20</sup>

O presente estudo se concentra num único ponto no tempo sendo classificada como transseccional.

Entre as perspectivas qualitativas de pesquisa, optou-se pelo método fenomenológico, por seu potencial científico na busca de significados e de dimensões contidas em fenômenos não quantificáveis.

Etimologicamente a palavra vem do grego “phainestai” (o que aparece à consciência, como aparece, daquilo que é dado). A fenomenologia caracteriza-se por uma atitude de reflexão e um método que respondem às exigências do saber científico, a partir da redução fenomenológica, em que o pesquisador coloca suas pré-concepções em “suspensão” (nunca total), para poder melhor identificar as evidências da realidade. A cientificidade do método, a satisfação à idéia de ciência, o retorno às coisas, ao mundo vivido, ao concreto, à unidade do sentido, no sujeito são os fundamentos básicos sobre os quais se alicerça a fenomenologia como ciência.<sup>21</sup>

Para Giorgi, a Fenomenologia objetiva encontrar evidências de significações objetivas, subjetivas, intersubjetivas, abstratas e concretas, universais e particulares, sociológicas, psicológicas, entre outras. Assim, esta perspectiva qualitativa de pesquisa é a indicada para o estudo, uma vez que, este busca desvelar as dimensões implícitas na estrutura dos fenômenos sentimento e concepção de envelhecimento que permeiam o cotidiano de mulheres idosas, pertencentes a um grupo de convivência. Apoiando-se nas idéias de Merleau-Ponty, este autor afirma que “o real deve ser descrito e não construído ou formado”, o que gerou o compromisso do presente trabalho conter uma descrição detalhada das evidências da realidade. Este autor enfatiza a importância da pesquisa fenomenológica sobre o mundo vivido, referindo-se que “esta necessita explicar seus fenômenos em termos de como eles se apresentam e como eles são experimentados e não em termos de alguma idéia de como eles devam apresentar-se.”<sup>17</sup>

Assim sendo, Merleau-Ponty atesta:

... não sou o resultado ou cruzamento de múltiplas consolidades que determinam meu corpo ou meu psiquismo; não posso pensar-me

como uma parte do mundo, como simples objeto da biologia, da psicologia e da sociologia, nem fechar-me sob o universo da ciência. Tudo o que sei do mundo ainda que pela ciência eu o sei a partir de uma visão minha ou experiência do mundo, sem a qual os símbolos da ciência não significariam nada.<sup>5</sup>

No presente estudo, a metodologia foi sendo construída e redefinida ao longo de seu desenvolvimento, apoiada em Merleau-Ponty, que assegura: não existe uma metodologia previamente elaborada na fenomenologia – regras, procedimentos e técnicas de pesquisa –, entretanto é preciso ter como base as grandes coordenadas da filosofia fenomenológica (reflexão crítica, redução, o todo maior do que a soma das partes, a consciência da relação com o mundo).

## **2.2 Universo e Participantes**

No estudo fenomenológico o número de participantes é pequeno e escolhido seletivamente<sup>15</sup> atendendo a garantia da cientificidade pela saturação (quando os dados coletados não apresentam mais novidade) e não apresentando o objetivo de generalização estatística dos resultados.

Num estudo desta natureza a generalização possível é a analítica (com base no suporte teórico), o que significa que os resultados encontrados poderão dar origem à construção de hipóteses a serem testadas em novos contextos.

O estudo foi realizado junto a idosas que participam do Grupo de Terceira Idade ligado ao Hospital Nossa Senhora da Conceição. Este grupo foi o escolhido pela disponibilidade de acesso e por tratar-se de um grupo de mulheres interessadas em refletir sobre a vida cotidiana com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida. O grupo é constituído por 15 mulheres que se reúnem com profissionais de diferentes áreas para discutir o cotidiano. Ao ser apresentada a oportunidade de participação na pesquisa, 9 das 15 mulheres aceitaram colaborar.

Os principais critérios de inclusão utilizados foram: ser mulher, ter no mínimo 60 anos, pertencer ao Grupo de Terceira Idade citado, não interessando a aplicação de testes de exclusão, uma vez que o objetivo é mostrar o fenômeno tal como ele se mostra em mulheres pertencentes àquele grupo, em suas subjetividades construídas em relações intersubjetivas.

### **2.3 Coleta de Dados**

Os dados foram coletados nos meses de julho a novembro/03, utilizando-se um gravador com o objetivo de registrar as expressões comunicadas. A técnica utilizada foi a de entrevista semi-estruturada, a partir da qual se pode estudar a relação que o entrevistado estabelece com o mundo vivido, atribuindo-lhe sentidos, significados, interligações, concepções, sensações e sentimentos que se expressam através do discurso.<sup>15</sup>

Para Spink e Menegon, ao optarmos pela entrevista como uma situação relacional por excelência," a expressão e produção de práticas discursivas aí situadas devem ser compreendidas e interpretadas também como fruto dessa interação, ou seja, os integrantes, incluindo o pesquisador, são pessoas ativas no processo de produção de sentidos."<sup>16</sup> o que para manter o rigor científico exige o movimento de redução fenomenológica.

Nesta perspectiva, no presente estudo, a trajetória metodológica desenvolvida compreendeu os seguintes movimentos:

- escolha do tema e delimitação do problema e dos objetivos da pesquisa;
- elaboração de sumário inicial;
- contextualização e justificativa do problema selecionado;
- análise de referencial teórico inicial para identificação de diferentes perspectivas de análise;
- reformulação do sumário;

- estruturação de trajetória metodológica;
- elaboração, validação do roteiro de entrevista no âmbito da orientação;
- realização e transcrição do conteúdo das entrevistas;
- análise e interpretação dos dados;
- reconstrução da realidade a partir de indícios fragmentários (reorganização das sínteses construídas, construindo-se uma visão da globalidade pela articulação dos resultados encontrados nas diferentes entrevistas);
- discussão teórica dos resultados encontrados, organizada a partir das dimensões identificadas;
- busca de bibliografia complementar e identificação das implicações dos resultados;
- reflexão sobre reformulação ou rejeição de idéias do próprio sistema de referência por meio de inventário crítico do próprio posicionamento;
- identificação de acréscimos sobre o conhecimento anterior, questões pendentes;
- elaboração de pontos de referência para novos estudos e/ou de intervenção.

#### **2.4 Análise dos dados e Busca dos Significados**

A análise dos dados coletados junto aos sujeitos da pesquisa foi realizada com base nos passos do Método Fenomenológico propostos por Giorgi,<sup>17</sup> sendo complementada numa triangulação com os passos propostos por Azevedo e Souza, compreendendo<sup>18</sup>:

- a) *O sentido do todo* – equivalente à etapa da “ Descrição do Fenômeno” proposto por Husserl e Merleau- Ponty. Este sentido é extraído a partir da leitura global das entrevistas, no qual o fenômeno se insere, pois a descrição contida no conteúdo da fala dos sujeitos é fenomenológica, porque evidencia o que representam, para eles, as situações vividas; é um modo de acesso à situação conforme foi vivida pelos sujeitos.

Nesta etapa a compreensão e a interpretação da linguagem são de suma importância para a captação do todo onde o fenômeno está inserido.

b) *A unidades contextuais* – compreende a divisão do texto das entrevistas a partir de temas que emergem do conteúdo veiculado o que permite uma organização que possibilita seqüenciar as idéias e uma melhor compreensão (Quadro 1).

c) *As unidades de significado* – identificação das evidências (parcelas carregadas de significado), permeada pela “redução fenomenológica”; capacidade de perceber o fenômeno, com a consciência de que é preciso afastar-se das próprias pré-concepções, deixando impregnar-se pela fala dos sujeitos. Esta redução torna as descrições da experiência consistentes conforme são vividas.

d) *A Transformação das unidades de significado em descrição em linguagem gerontológica* – as dimensões que compõem a essência do fenômeno para serem alcançadas exigem uma atitude fenomenológica que pressupõe um modo de ser, um modo de estar presente/distanciado. Este modo é contextual e é tão importante como o que aparece. Ao atingir a essência do fenômeno ele se mostra em toda a sua significação. Após a captação da mensagem do sujeito, transpõe-se sua descrição para a linguagem de interesse científico. Esta transposição, vincula-se à “construção do objeto de estudo”, devendo portanto estar imbricada no foco central da pesquisa (Quadro 1).

e) *Unidades estruturais de significado* – conteúdo resultante da análise e interpretação da leitura intra e interunidades contextuais do explícito e implícito, identificando-se os sentimentos envolvidos, a concepção de envelhecimento e as contradições que trespassam a realidade o que permitiu a identificação das convergências e divergências entre as falas das participantes. (Quadro 2)

f) *Síntese das estruturas de significado* – consiste numa descrição harmoniosa e consistente que equivale à estrutura da experiência vivida, buscando-se a compreensão e

interpretação do fenômeno com base em referencial teórico pertinente, de tal modo que, respeitando a experiência vivida pelo sujeito, possa compreender-se o fenômeno objeto de análise. É a intencionalidade proposta por Husserl e Merleau-Ponty na qual o ser do objeto está na própria essência de ser, tornando-se essência, identificando-se às dimensões constitutivas.

g) Identificação das dimensões do fenômeno.

## **2.5 As evidências numa linguagem gerontológica**

Apresenta-se nos quadros 1 e 2, a seguir, as evidências das falas das entrevistadas (unidades de significado), a descrição sintética em linguagem gerontológica e as unidades estruturais de significado explícitos e implícitos.

Quadro 1: Unidades Contextuais e suas Unidades de Significado	Descrição Sintética em Linguagem Gerontológica
<p><b>Entrevistada 1</b></p> <p><b>Unidade 1<sup>a</sup></b></p> <p>“muita dificuldade, grande dificuldade em aceitar a velhice”</p> <p>“ problema sério”</p> <p>“natural na mulher e até no homem”</p> <p>“existem mulheres que trabalham melhor, tem cabeça melhor”</p> <p>“não ter vontade de ir à praia... não vou botar maiô,... não vou expor o corpo.”</p> <p>“me vejo velha, mas não me sinto velha, mas me ver velha me incomoda”</p> <p><b>Unidade 1b</b></p> <p>“muito difícil por não ter me realizado”</p> <p>“as coisas tem um tempo certo para acontecer e não aconteceram.”</p> <p>“uma vida perdida, o tempo passou.”</p> <p>“e não tem mais nada para fazer”</p>	<p>Unidade 1a</p> <p>A entrevistada declara que sente muita dificuldade em aceitar a velhice, considerando isto um sério problema, reconhecendo que esta problemática independe do gênero, concluindo que algumas mulheres convivem melhor com a velhice, por terem uma cabeça melhor. Afirma não sentir vontade de ir à praia, de vestir roupas características deste ambiente e de expor o corpo. Diz se perceber velha e, ao mesmo tempo, não se sentir desta forma, e que, se perceber na velhice, a incomoda.</p> <p>Unidade 1b</p> <p>Atribui sua dificuldade em aceitar o processo de envelhecimento por acreditar que as coisas, em sua vida,</p>

<p>“me pego pensando assim: “será vaidade demais?”</p> <p>“conflito natural: então a razão está me dizendo uma coisa, mas a emoção é outra.”</p> <p>“e fico pensando: é uma coisa inevitável...? é uma questão de tempo...? pra todos vai acontecer...”</p> <p>“ Então, tudo isto é razão, mas fica me incomodando”</p> <p>“ultimamente estou muito nos detalhes ... roupas, plástica...”</p> <p>“acontece muito de não darem a idade que eu tenho, acham que tenho menos... é a vantagem da mulher pequena... eu nunca fui gorda... a maioria das pessoas se surpreende quando digo a idade”</p> <p>“ isto não quer dizer muita coisa... a mim eu não engano..., posso até enganar os outros.”</p> <p>“ ultimamente fico preocupada porque fico pensando que vai ser cada vez pior...”</p> <p>“não passar por isso só morrendo antes, ? “</p> <p>“porquê não consigo trabalhar isto melhor na minha cabeça?”</p> <p>“mas é difícil...”</p>	<p>não aconteceram no tempo certo, por não se sentir realizada. Afirma que sua vida foi perdida, que o tempo passou e nada resta a fazer. Em momentos de reflexão, se questiona sobre a intensidade de sua vaidade, argumentando que este conflito é natural, ao mesmo tempo em que reconhece a velhice como etapa inevitável a todos.</p> <p>Tem consciência de que vive a contradição entre razão e emoção (2), declarando-se incomodada com isto, reconhecendo que este pensamento é fruto de sua razão. Atribui ao fato ser de pequena estatura e magra, a surpresa que as pessoas manifestam ao saber sua idade. Afirma ultimamente se deter nos detalhes de roupas, de estética. Tem consciência de que tudo isto pode enganar os outros, mas não a si própria, preocupando-se com a evolução do processo, dizendo que somente uma finitude antecipada pode impedir a vivência desta etapa da vida. Manifesta preocupação sobre as razões que a levam a não aceitação da problemática do envelhecimento do corpo.</p>
---	---

Cont.

**Unidade 1c**

“É meio contraditório em mim: falo que é uma coisa inevitável, que acontece com todo mundo, acho natural...mas não aceito.”

“talvez agrave porque eu disse que não me realizei... casei tarde, tive uma filha tarde...”

“me realizei só como mãe... ”

“parei de trabalhar.”

“era um problema meu não querer colocá-la numa creche...porque perdi minha mãe com 5 anos e vivi isto.”

“reconheço que todo o problema era meu e eu não via isto...”

“os anos foram passando e eu me envolvendo com minha filha...”

"... agora ela está casada e tem a vida dela, o que acho natural que os filhos vivam suas vidas... isto me fez cair na realidade.”

“ e agora perdendo o marido, me vejo cada vez mais frente a frente comigo mesma...e agora é a minha vida

"... no lado afetivo não fui totalmente infeliz no casamento.”

“tive um marido alcoólatra e lido com isto com dificuldade.”

“mesmo com ele me sentia muito só.”

“tudo isto ajuda a agravar esta minha não aceitação da velhice.”

"... quando a mulher vai naquelas etapas se realizando,... vai aceitando mais facilmente.”

“como se eu tivesse, quisesse refazer a minha vida, mas agora não posso porque estou velha...”

**Unidade 1d**

“Fui me olhando e vendo sinais.”

“...quando completei 60 anos foi um horror, porque agora oficialmente eu sou velha.”

“...custei um pouquinho a pintar os cabelos, eu tinha bastante cabelos brancos, apesar das pessoas me aconselharem. a pintar, porque iria ficar com uma aparência melhor, aparência de menos... e realmente ficou.”

“durante muito tempo andava de cabelos brancos e parece que aquilo não me incomodava.”

“coisas assim que eu notava e só depois ia me dar conta”

“... ir à praia e a pele ficar queimada, ressecada, escamada...”

“e eu não me dava conta que era da idade...”

“e eu pensava: mas que interessante, eu não ficava assim...deve ser a camada de

**Unidade 1c**

Pensa que esta não aceitação pode se agravar, por ter se realizado apenas como mãe (aos 37 anos). Lamenta ter optado pelo abandono da atividade laboral que desenvolvia, pois permaneceu nos anos seguintes envolvida com cuidados maternos. Hoje, com a autonomia da filha e com a perda do marido, se percebe frente a frente consigo mesma, tendo que assumir sua própria vida. Relata não ter sido totalmente infeliz no casamento, mas enfrentou dificuldades em lidar com o alcoolismo do marido; porém mesmo com ele sentia-se só. Atribui a tudo isto sua não aceitação dos sinais do envelhecimento, e, mais uma vez, pondera achar que, quando uma mulher se realiza nas etapas naturais da vida, aceitará a velhice mais facilmente. Manifesta que se o desejo de refazer sua vida se fizesse presente, isto não seria possível, pois se sente “velha” para isto.

**Unidade 1d**

Menciona que, ao surgirem os primeiros sinais de envelhecimento, somente observava, não se preocupando em apagar os sinais externos que se faziam visíveis (cabelos brancos), embora as pessoas a aconselhassem neste sentido. Foi assim **com** vários outros sinais deste processo: notava, mas só depois se dava conta que as alterações vinham com a idade, pois costumava atribuir isto a fatores externos (pele ressecada por causa da camada de ozônio). Salienta que levou algum tempo até perceber que era o envelhecimento. Relata ainda, que, ao completar 60 anos, foi um grande impacto (horror), porque naquele momento percebeu que se tornara oficialmente velha.

**Unidade 1e**

“... eu ainda faço limpeza em casa...então sinto cansaço. ( mas minha filha de 24 anos se queixa mais ainda).”

“Noto alguma diferença, por exemplo, quando ando.”

“... uma irmã com 47 anos... ficando velha,... horror disso...”

“Olhe, vamos mais devagar porque eu não tenho mais 20 anos,”

" as pessoas dizem para consolo -.velhice é uma coisa de cabeça.”

“... isto de observar em outras mulheres de não aceitar me faz pensar que não estou tão fora de propósito.”

“...uma vizinha de 68 anos também magra, dizia : “eu não vou mais à praia, eu não vou botar maiô com as pelancas aparecendo” parece que estou indo por este caminho.”

“...eu com 47 anos não tinha estes problemas.”

**Unidade 1f**

“ ...quando começaram a me chamar de dona, aquilo me tocou e me incomodou.”

“ ...em um telefone público...por gentileza me ofereci para segurar uma criança e ela me disse: vai com a vovó,... aquilo foi um choque para mim.( eu não pintava o cabelo ainda)”

“ ...minha filha quando adolescente, com uma boneca dizia “ vai com a vovó, eu não gostava, não me agradava ouvir. ...não me atrai a idéia de ter netos.”

“ Aí veio a razão...porque eu ter ou não ter netos, não vai fazer com que eu fique mais velha nem mais moça. Eu posso não ter netos e vou envelhecer da mesma maneira.”

“...minha irmã... tentando me ajudar após a morte de meu marido disse-me: será que não é hora de tu começar a pensar em te realizar como avó,... não falei nada mas pensei: “ quem é que disse que eu quero ser avó, que eu quero neto para cuidar?”

“ ... quando começo a pensar que pela idade eu poderia ser avó, eu não gosto.”

**Unidade 1e**

Quanto às limitações físicas, percebe alterações (cansaço nas atividades domésticas e caminhadas). Observa também em outras mulheres a dificuldade em aceitar o envelhecimento, levando-a a pensar que isto não é incomum. Não concorda quando as pessoas lhe dizem que velhice é “coisa de cabeça”, e acha que isto é dito apenas para consolo. Lembra que com 47 anos, não tinha estes problemas.

**Unidade 1f**

Declara que ao perceber pessoas tratando-a da forma costumeiramente utilizada para pessoas idosas (dona) sentiu um impacto e incomodada." Também não lhe agrada ouvir expressões como “vai com a vovó”, mesmo em brincadeiras feitas pela filha. Após a morte do marido, quando a irmã, tentando ajudar, sugeriu que deveria pensar em se realizar como avó, pensou que esta não era uma opção viável. A idéia de ter netos não a atrai, embora conclua que o fato de tê-los ou não, não interferirá no seu envelhecimento.

**Unidade 1g**

“ uma coisa bem íntima...tinha dificuldade muita dificuldade para falar... eu senti uma atração física por um homem bem mais jovem. que eu imagino ser mais jovem.” . “...eu não sei se foi fantasia minha, aquilo me chateou muito, mexeu com minha cabeça, que coisa mais ridícula...é ridículo.” “ ...fui muito, muito reprimida.”

“ Eu tive uma madrasta que era muito assim, talvez isto acentue em mim, ela era muito da aparência, do que os outros iriam falar...”

“ ... agora eu tenho clareza do quanto é ridículo, até de cor de roupa, que pessoa de idade não usa isto...”

“ Meu marido era mais novo do que eu 7 anos... não se notava a diferença...esta diferença de idade não existia fisicamente, ele estava fisicamente muito envelhecido.”

“ as pessoas que falavam se surpreendiam com a idade dele e nós dois juntos não acentuava diferenças.” “...a doença dele ajudou porque parece que eu amadureci, evoluí mentalmente, e ele não...“ Mas fisicamente, que é o que incomoda mais, não havia diferença.

**Unidade 1h**

“ comecei a usar creme anti-rugas...tenho outra dificuldade, é que não acredito muito., mas continuo usando”

“ ... ouvi na TV que o mamão papaia ajuda o cérebro a não envelhecer...Aquilo já me interessou...”“... é preocupação minha de não ficar burra., não quero ficar velha e burra.”

“ ...me parece que,pessoas com mais idade vão perdendo a capacidade de raciocínio... eu não quero isto para mim.” “ ... quero continuar com minha cabeça boa.” “ ... é isso que não quero para mim... perder esta capacidade de enxergar as coisas, se estou num grupo e não estou a fim de ficar acordada, eu me recolho e não exijo que os outros façam o mesmo.”

“ eu leio muito.”

“ antes reclamava da vida, mas não tinha nenhuma fonte de prazer...” não fazia nada para ajudar.” “ tenho muita teoria e pouca prática.”

“... coisa bem íntima, devido ao álcool, meu marido era impotente nos últimos tempos, então nem isto eu tinha.”

“ no grupo se fala muito em ir atrás das coisas prazerosas... para mim ainda é muito difícil.”

“não vou a um cinema sozinha, sou muito dependente.” “ Não acho muita graça nas coisas, é muito recente a morte dele.” “Acho que ainda não sei cuidar de mim.”

**Unidade 1g**

Refere-se, como algo de natureza íntima, ridícula e difícil de falar, a atração física que sentiu por um homem mais jovem, atribuindo esta forma de pensar à educação familiar repressora, na qual a opinião alheia era instrumento de controle. Seu marido era 7 anos mais jovem e o que mais importa é que esta diferença de idade não era percebida, embora se sentisse mais amadurecida e evoluída mentalmente

**Unidade 1h**

Manifesta grande preocupação em relação a cuidados com a aparência física (rugas e cabelos brancos) (2), a perda da capacidade de raciocínio. Atesta que deseja se manter com a capacidade de leitura da realidade. Gosta muito de ler. Não pratica sistematicamente exercícios físicos, embora esteja sempre fazendo algo. Menciona que costumeiramente reclamava muito da vida e nada fazia para se ajudar, dizendo ter “muita teoria e pouca prática.” Sente-se muito dependente dos outros, atribuindo à idade e também à recente morte do marido este fato, julgando-se ainda incapaz de cuidar de si mesma. O medo do ridículo a assusta e aterroriza quando percebe que já não é jovem. Relata que, no grupo de convivência do qual participa, as pessoas falam muito na busca de coisas prazerosas, mas considera isto muito difícil, embora tenha refletido muito sobre isso.

<p><b>Unidade 1i</b></p> <p>“Até quando o Dr.Luís falou sobre teu trabalho com grupo de terceira idade, aquilo me incomodou inicialmente, não gosto desta expressão.”</p> <p>“... não gosto do termo idosa, isto tudo é para mascarar a palavra velha.”</p> <p>“... poderia entrar pela frente nos ônibus, mas prefiro pagar a me submeter a isto.”</p> <p>“... no grupo, parece que sou eu que tenho maior dificuldade de aceitar a velhice... porém noto que não é bem assim, as outras acabam se entregando... mas não assumem totalmente.”</p> <p>“Aí comecei a ver que isto incomoda a maioria das mulheres, não sou só eu não...”</p> <p>“... não gosto de sentir “inveja” da juventude, não sei se inveja seria a palavra correta, mas me incomoda muito ver moças bonitas...”</p> <p>“Acho que é saudade da época, vontade que volte para fazer aquilo que não fiz.”</p> <p>“... isto tudo foi a partir dos 60 anos..., acho que incorporei a idade cronológica do velho.”</p> <p>“... tudo iniciou mesmo na menopausa, pelo menos acentuou muito, eu tinha 52 anos, e foi muito ruim, me senti incompleta, não era mais fértil, ...foi exatamente neste momento que comecei a ficar deprimida.”</p> <p>“... também o problema da mídia que incentiva muito a juventude... tudo é voltado para o jovem.”</p> <p>“Outra coisa é não ter um companheiro... parece que os outros estão sempre cobrando, e com esta idade não é fácil conhecer alguém...”</p>	<p><b>Unidade 1i</b></p> <p>Declara que as palavras idosa e terceira idade são máscaras da palavra velha e que não usufrui vantagem concedida, em razão da vontade de não ser reconhecida como idosa. Percebe que no grupo de convivência, outras mulheres também não aceitam o envelhecimento, embora não assumam isto. Não gosta de sentir inveja da juventude, porém se sente incomodada quando vê jovens bonitas, atribuindo isto a saudade de épocas passadas, a vontade de voltar no tempo. Afirma que tudo isto iniciou na menopausa (a partir dos 52 anos), passando a experienciar o sentimento de incompletude por não ser mais fértil e a sentir depressão. Atribui a idade de 60 anos à incorporação da idade cronológica delimitada como início da terceira idade. Cita ainda como fator agravante destes sentimentos, a mídia ao cultuar a juventude e a sociedade pela pretensa cobrança de encontrar um companheiro.</p>
---	--

<p><b>Entrevistada 2</b></p> <p><b>Unidade 2a</b></p> <p>“...lembro a primeira vez que senti modificação, eu ainda trabalhava, e tinha um espelho dentro da gaveta,... chegou um dia em que meu pescoço estava diferente, estava flácido, eu levei um susto, e , a partir dali eu já não me olhava de cima, eu comecei a levantar o espelho então...”</p> <p>“... comecei a me maquiar, mas foi um susto.”</p> <p>“Na forma da maquiagem também notei diferença, eu tenho que “puxar” mais...”</p> <p>“Mas eu não me sinto velha, vou fazer 60 anos, mas me sinto bem mais jovem...”</p> <p>“acho que nasci na época errada.”</p> <p>“...eu gosto de usar roupa curta, eu queria fazer uma tatuagem, queria colocar um “peircing” no nariz...mas não faço (roupa curta eu uso)... acho que me chamariam de velha ridícula.”</p>	<p><b>Unidade 2a</b></p> <p>A entrevistada, ao perceber pela primeira vez a modificação em seu corpo, sua reação foi de grande impacto, passando olhar-se no espelho de forma a não ver os sinais do envelhecimento e a maquiar-se de forma diferente. Percebe-se bem mais jovem do que a sua idade cronológica (60 anos). Gostaria de usar tatuagem e piercing, porém pensa que a considerariam ridícula. Usa roupas curtas.</p>
---	---

**Unidade 2b**

“Mas o que mais me assustou mesmo foram as doenças...”

“A estética me incomoda, mas não tanto. Porque eu notei que assumo...” “claro, se pudesse, faria plástica na barriga, no seio, porque eu acho horrível.”

“Quando era mais jovem, tinha as pernas mais grossas,... às vezes isto me incomoda muito.”

“... saio com pessoas mais jovens, mulheres mais jovens... e elas estão muito melhor...”

“... tenho que me maquiar melhor, usar um corretivo... as vezes me dá uma pontinha de ciúme...”

“... puxa, porque eu não sou mais assim, me dá saudades de quando era mais jovem...”

“... quando me separei e depois soube que ele tinha uma namorada... queria saber como era ela, mais nova ou mais velha, se era mais bonita, se tinha as pernas grossas... foi uma coisa, e eu quem quis a separação...”

“... tudo que incomodava em mim, eu queria saber como era nela.”

“Mas que teria vontade de não envelhecer,... teria.”

“... cabelo branco não incomoda muito porque tem alternativas; rugas eu até convivo... mas a idade incomoda.”

**Unidade 2c**

“Às vezes penso, como eu fazia coisas, tinha duas filhas, trabalhava fora, cuidava da casa e do pai doente. "Hoje não conseguiria mais...”

“Nunca mais tive crises..”

“Meu problema agora é só cabeça, é aceitar minha idade.”

“A minha filha mais velha é muito conservadora e não gosta muito que eu saia,... não vou ser igual a ti.”

“...mas é uma coisa que eu gosto.”

“...Vamos lá na minha avó, aquela avó mais bonita, mais jovem..., e isto é muito bom ouvir, faz bem ouvir.”

**Unidade 2d**

“...encontrei um amigo antigo,... eu te reconheceria em qualquer lugar, tu continuas a mesma, continuas bonita (só que antes eu era uma guriazinha)...”

“Em compensação, outro conhecido disse; Tu quando era nova era muito bonita...mas agora estás um pouco acabada..”

“...eu disse-lhe...: claro, estou é velha...” “...esse tipo de comentário , assim indelicado, meio que choca a gente.”

“não gosto de ser chamada de tia, não gosto mesmo... os amigos de minhas filhas me chamam pelo nome, as minhas netas de avó, mas de tia não.”

**Unidade 2b**

Declara que as limitações a preocupam mais do que a estética, embora recorresse a cirurgias plásticas se isto fosse possível. A imagem corporal perdida, quando se compara a mulheres mais jovens, causam-lhe ciúmes e saudades da juventude. Declara que sentiu curiosidade em saber se a aparência física da namorada de seu ex-marido era semelhante a sua. Não quer envelhecer.

**Unidade 2c**

Comenta que anteriormente desempenhava o papel de cuidadora do pai, conciliando isto com suas responsabilidades familiares e profissionais.e que hoje pensa que não conseguiria mais desenvolver estas atividades. Assegura que seu problema é aceitar a idade e que a atitude crítica da filha em relação ao sair com amigas mais jovens a incomoda. Gosta de ouvir os elogios da neta.

**Unidade 2d**

Menciona que comentários de amigos que a identificam como mais velha trazem impacto. Ser chamada de tia a desagrada.

**Unidade 2e**

“... cuido, não gosto de ser gorda...”

“... cuido da alimentação, vou à piscina com as crianças, faço alongamento, coisas assim, mas outros cuidados não.”

“Minha filha já sugeriu entrar para academia para ficar mais firme...não fui.”

“Cuido mesmo é da alimentação, tudo muito controlado, muita água, porque não gosto de ser gorda.”

“... minha filha é bem gordinha e não liga, acha que eu exagero, me chama de neurótica, mas eu me cuido prá mim...”

“... detesto colocar uma roupa e saltar gordura, barriga sempre tive um pouco e agora está pior...”

“... passo creme, usocreme para rugas... eu cuido.”

**Unidade 2f**

“Acho muito incômodo, sinto muitas dores, às vezes quero sair e não posso..., até na vida sexual, nunca sei quando vou menstruar, mas não é algo tão importante...”

“ Me preocupa são as alterações hormonais, as alterações que aparecerão mais acentuadas no meu corpo... tenho muito medo...”

“... tenho medo também das varizes que sei que vão aparecer, vão aumentar,...

“... acho que tudo iniciou no climatério, tive uma crise forte no ano passado,... estive bem deprimida, não saía sozinha,...Agora me dói pernas, me dá câimbras, suor...”

“... isto intensificou quando meu ciclo começou a ficar irregular...” “ fico muito irritada, fico triste...”

“ Sou uma pessoa que não omite idade, apesar de não querer envelhecer...”

“... as evidências mostram, minha filha já tem 30 anos, já tenho netos.”

**Unidade 2g**

“... curti muito, amei quando minha neta nasceu..., adoro sair com ela.”

“... outro dia, falávamos dos 15 anos da Luísa, e eu disse que faria uma roupa vermelha, bem decotada... Minha filha olhou-me e disse: será que não dá para seres avó neste dia pelo menos? Eu ri...”

“...antes de sair, a pequena disse-me: Vó como tu estás bonita... eu acho um barato.”

“Pra Luísa, eu sou a referência, ela adora minhas roupas, meus calçados...minhas netas dizem que querem ser igual a avó...”

“...curto muito minhas netas, foi uma das melhores coisas de minha vida.”

“...tirando aqueles momentos que falei, estou bem tranqüila, acho que sei conviver com esta fase.” “...tem horas que não queria ter envelhecido, gostaria de ter ficado sempre

**Unidade 2e**

Para evitar a obesidade, cuida da alimentação, vai à piscina e pratica alongamento, embora sua filha ache que exagera. Sustenta que tem estes cuidados para benefício próprio e para fins estéticos.

**Unidade 2f**

Menciona o fato de sentir dores e disto impedi-la de sair, preocupando-se com as alterações hormonais que evidenciarão as alterações do corpo, o que lhe causa medo.

Atribui ao climatério o início de forte crise de depressão, de irritação e tristeza.

Não omite a idade, apesar de não querer envelhecer; as evidências mostram-se através da filha e netas.

**Unidade 2g**

Considera as netas como uma das melhores coisas de sua vida, comentando ser referência para elas, por gostarem de suas roupas e calçados, e por elogiarem-na. Diz hoje sentir tranqüilidade em relação ao envelhecimento. Mais uma vez menciona não querer envelhecer. Atribui a sua preocupação com a obesidade ao fato de tê-la experienciado anteriormente, quando ainda vivia com o marido, e disto trazer a lembrança sentimentos negativos.

**Unidade 2h**

“... adoro dançar... fiz natação e ioga,... meu irmão me sugeriu entrar numa academia de dança..., .foi ótimo.”

“... não gosto de cinema, teatro até vou com meu filho, se não tiver companhia, vou sozinha, sou uma solteira convicta.”

“... sou hipertensa e tenho medo de ficar dependente, isto me apavora...”

**Unidade 2i**

“Sou hipertensa e tenho medo de ficar dependente, isto me apavora.”

“... moro com meu filho, tenho um filho que é homossexual, eu aceito, mas é difícil para ele.” “Meu medo é que ele sofra.” “Tenho uma pessoa muito crítica em casa, também muito amiga... ele é meu melhor amigo ... está sempre me elogiando.”

“Eu acho que minha velhice será tranqüila, pelo menos até agora...lembro de minha mãe, ela se isolou, ficou triste...”

“...sobrinha sempre diz: Não consigo te ver 110, tu és 220 , com o olho pintado, alegre, sou uma casa cheia.”

“... acho que vou manter, porque sempre fui assim.”

“Sou liberal, sempre falei com minhas filhas, meu filho tem um namorado,... trato-o como filho.”

“...lembro que minha avó paterna morreu com 54 anos e era tão velha, mas tão velha, e eu tenho quase esta idade e não me sinto assim...”

“No grupo, sou a mais nova, mas gosto muito, me identifico com várias...”

“... queria ter a coragem de falar, de fazer o que elas fazem...”

**Unidade 2h**

A dança como lazer preferido.

Não depende de outros para realizar o que sente vontade, quando diz ir ao teatro sozinha.

Preocupação com doenças, expressado pelo pavor de ficar dependente.

**Unidade 2i**

.Apresenta preocupação por ser hipertensa, temendo torna-se dependente. Aceita o fato do filho .ser homossexual, tendo medo que ele sofra. Considera-o o seu melhor amigo, embora seja muito crítico.. Tem a expectativa de que a velhice será tranqüila por ser alegre e ativa.

Ao comparar o seu envelhecimento, com o da mãe e a avó, conclui que não se sente tão velha quanto elas aparentavam em idade próxima a sua.

**Entrevistada 3****Unidade 3a**

“ A gente vai fazendo o que tem que fazer, vai colocando óculos... , tem gente da minha idade...tem visão boa.”

“...fico revoltada porque tenho muita coisa junto, muitos problemas de saúde...”

“...apesar de não aparentar, sabe, estou ficando cada vez pior e isto me deixa bem revoltada.”

“...tenho pressão alta, retenção de líquidos, coração grande, nem dá para enumerar tudo.”

“...vou dançar,... dá um sufoco no peito.”

“ Mas não desisto,...acho que sou um pouco teimosa... sou muito de enfrentar.”

**Unidade 3a**

Os problemas de saúde a deixam revoltada, pois sente que está cada vez pior, embora pense que pareça mais jovem.

Persistência em atividade de lazer, embora sinta as limitações físicas.

**Unidade 3b**

“Eu pinto o cabelo, uso cremes para as rugas...”

“... estou muito aborrecida porque estou muito gorda e não consigo fazer um regime...”

“... sei que estou cheia de celulite, apesar de muita guria nova também Ter...”

“... acho que sou uma pessoa muito para cima.”

“...no espelho, ...o que me deixa mais preocupada é aquela banha na barriga,... apesar de também notar as rugas no rosto ( pra elas eu uso creme)... estou com vergonha da minha barriga... no baile, me convidaram para dançar e disseram: e esta barriga?... Achei grosseria mas não fiquei braba... no final, ele foi dançar com uma moça bem magrinha...Minha barriga deve estar incomodando muita gente, porque muita gente fala dela, tento disfarçar...”

“...sempre me incomodou, mas agora está demais,... gostaria é de fazer uma cirurgia...”

“...me deixa estressada e triste... A barriga é o que mais incomoda em mim.”

“...sou gordinha e até não me acho feia gordinha, mas a barriga...”

“...sei que estou cheia de celulite, apesar de muita guria nova também ter...”

“...acho que sou uma pessoa muito para cima”

“...no espelho, ...o que me deixa mais preocupada é aquela banha na barriga,... apesar de também notar as rugas no rosto ( pra elas eu uso creme)...”

“...e o homem, às vezes, com barriga grande e ninguém fala... as exigências em relação à elas sempre são maiores, e elas mesmas são culpadas... fazem comentários...”

“...se esse ou aquele me acham feia e barriguda, tem outros que dançam comigo às vezes,...nem me acham tão feia assim.”

“Mas eu me acho,... eu agora estou muito mais preocupada com a aparência física, depois que arrumei este namorado,“Agora, quando sair com meu namorado, eu quero é me sentir bem bonita.”

**Unidade 3c**

“... arrumei um namorado de 55 anos que gosta muito de mim, a gente vai a motel e eu tenho vergonha, muito vergonha dele...”

“Tenho vergonha porque ele se cuida, é magro, e fico pensando,... eu com esta barriga.”

“... a gente está se dando muito bem na cama,...nunca me dei assim com meu marido...”

“... não sou mais aquela travada que eu era, muito travada... Mas eu mudei ..., fiquei

**Unidade 3b**

Declara cuidar da aparência.

Não faz regime alimentar e se sente aborrecida, estressada, triste e com vergonha do aumento do volume abdominal, o que tem sido motivo de comentários em situações sociais. Gostaria de fazer uma cirurgia plástica. Conforta-se com a constatação de jovens também apresentarem sinais de imperfeição estética.

Comenta que as exigências de beleza física são maiores para as mulheres e que estas são as culpadas disto, declarando que atualmente tem uma maior preocupação com este aspecto, motivada pela conquista amorosa.

**Unidade 3c**

Nas situações de intimidade com o namorado, que tem um corpo magro, sente vergonha. Reconhece que, hoje, está mais liberada sexualmente, atribuindo o seu comportamento sexual anterior reprimido, à sua criação religiosa. Declara ter preocupação com a saúde e que o relacionamento com o namorado é bom.

**Unidade 3d**

“A minha cabeça também não funciona muito bem,...não combina com meu corpo,...parece que sou bem nova, e meu corpo já está sentindo muito...”

“... minha cabeça não aceita,... quero viver como uma guria nova.”

“Minha mãe também é assim,... sou muito parecida com ela,... é muito ativa.”

“...quando penso que sou velha, quero aproveitar muito mais,... a gente tem que aproveitar o momento...”

“Quando começo a sentir dor, peço a Deus que me dê muitos anos de vida.”

“tenho muitos problemas de saúde, e por isso fico triste, porque tenho muita vontade de viver... tenho que me conformar, o que é que vou fazer...”

“... muita coisa me incomoda,... no inverno tenho muito frio, muito frio mesmo,... e isto me preocupa.”

“tento não demonstrar para ele que me sinto doente, porque ele pertence à seicho-no-ie, e não aceita, trabalha a mente...”

**Unidade 3e**

“... comecei a sentir nos serviços domésticos, no quintal,...”

“... até a pouco tempo eu passava o aspirador na casa, agora já não posso porque me dá tendinite,... faz tempo que comecei a sentir dificuldades... e eu adoro o serviço da casa.” ... de tarde eu vou aos bailes... já é um exercício,... uma ou duas voltas e canso,... minha vida não é muito controlada, eu durmo tarde, levanto tarde,... sinto que deveria dormir mais,... mas me nego a tomar remédio para isto.”

“Ando meia descuidada, sei que deveria caminhar mas não tenho feito, e deveria., porque tenho algumas dores no corpo... vou fazer esforço para caminhar, já que dizem que é tão bom, e eu quero melhorar minha saúde porque quero tanto viver...tenho que fazer alguma coisa. Tenho boas intenções,...”“ Não gosto muito de caminhar em praças, ...me sinto meio ridícula”

“ É também sou muito gorda, essa barriga... tenho muita roupa, e nada combina, me sinto muito mal por causa da barriga..”

“ Tenho uma força de vontade muito grande, não me entrego para os problemas...”

“...colegas do grupo dizem...queria ser como tu, e algumas são mais novas e mais bonitas e são tão reprimidas..”

**Unidade 3d**

Afirma não aceitar o envelhecimento biológico, pois se sente mais jovem (2), quer viver como uma jovem. Compara-se com a mãe, ao sentir-se ativa. .Consciência do envelhecimento, o que lhe traz tristeza e conformismo pelos problemas de saúde, os quais esconde do namorado. Valoriza o momento presente. Refere-se à espiritualidade associando-a à vontade de viver muitos anos.

**Unidade 3e**

Percepção das primeiras limitações do corpo ao sentir dificuldade em realizar os afazeres domésticos. Embora pense que deveria dormir mais, recusa-se a tomar medicamentos. Tem consciência de que se tem descuidado mesmo sabendo da importância da caminhada , que evita por sentir-se ridícula, e que as roupas não lhe caem bem..

Pensa ser persistente ao não se entregar aos problemas.de saúde como outras participantes do grupo de convivência, mais jovens, bonitas e reprimidas

**Unidade 3f**

“ Quando criança era diferente, era tímida, muito pobre e tinha vergonha da maneira como ia à escola..”

“ Depois,...casei e fui muito feliz, muito feliz, para mim o casamento foi o céu.”

“ ...cuidava muito da casa, cuidei tanto que esqueci do marido...” “...nasceu minha filha e tinha os mesmos cuidados.” “ Me enfeitava..era magrinha,...conheci meu marido, de tão apaixonada, não queria comer.” “...época que comecei a ter problemas , traição do marido, eu me sentia muito depressiva, não gostava de ficar em casa...depois comecei a melhorar, e a insegurança foi passando...” “...tento sempre pensar sobre os problemas quando eles aparecem..” “...sinto-me bem, gosto muito do meu

namorado...” “... na verdade eu gostaria de ter sido namorada do meu marido a vida inteira, mas ele não foi fiel... eu adoro ser fiel.”

**Unidade 3f**

Menciona que na sua infância era tímida, muito pobre e que tinha vergonha disto. Considera que foi feliz no casamento e que envolveu-se tanto com a casa e com os filhos, que esqueceu do marido, o que resultou em traição por parte dele, .e em sua depressão, passando a não gostar de permanecer em casa. Com o passar do tempo, a insegurança diminuiu, foi refletindo sobre os problemas quando os mesmos surgem. Sente-se muito bem com o namorado (2) e valoriza a fidelidade..

**Entrevistada 4****Unidade 4<sup>a</sup>**

“... comecei a notar que as coisas estavam diferentes porque não me sentia mais como quando tinha 20 anos... nada era difícil, adorava fazer faxina nos armários, limpar tudo, hoje já não faço.”

“Não que não tenha vontade, mas já é tudo mais difícil, já tenho dificuldades, a barriga já atrapalha, o corpo da gente muda completamente.”

“... não sei se é gordura, ou é a idade, ou é a coluna que tenho problemas também... tenho me tratado, mas me sinto cansada, sinto muita dor nos joelhos também...osteoporose não é, o que já é muito bom... eu acho que é por aí, a idade vem vindo e as coisas vão surgindo juntas, ...”

**Unidade 4b**

“... a dificuldade para caminhar sempre me incomodou, eu só caminho porque preciso, mas, se ficar parada, vou ficar cada vez mais gorda, e isto é muito ruim.”

“Em relação ao corpo...,o fato de ter engordado , a barriguinha, isto me incomoda sim. Aquela dificuldade de movimento, para caminhar, por exemplo, isto também acontece... estou conversando contigo, em casa, já estaria comendo, é uma ansiedade...”

“Mas entrei 2003 decidida a emagrecer, tenho que mudar..., eu não era assim gorda.”

“ Gosto muito de me arrumar, não saio sem um batonzinho. Puxei minha avó.”

“Agora tenho que emagrecer, quero muito isto...é um propósito que fiz... vou procurar outra profissional que me ajude, agora quero, vou emagrecer... vou começar a caminhar.”

“Mas tem a menopausa, eu sei que mexe com a gente, minha menstruação parou desde os 43 anos... por enquanto, eu não precisei tomar hormônio...”

“ Eu fico um pouco irritada, outras épocas depressiva, é complicada a mulher, mas dizem que tudo isto é relacionado à este período... Os calorões que muitas falam eu nunca senti.”

**Unidade 4a**

Percepção das primeiras limitações do corpo ao sentir dificuldade em realizar os afazeres domésticos atribuindo os problemas de saúde à idade, afirmando que o corpo muda completamente.

**Unidade 4b**

A dificuldade de caminhar tem levado a uma vida mais sedentária e ao aumento do peso corporal, o que atribui à menopausa e à ansiedade de não controlar a ingestão de alimentos. Declara sentir irritação e depressão relacionando-as ao climatério, demonstrando a intenção de procurar ajuda profissional

**Unidade 4c**

“... da parte estética, foram os cabelos brancos, que quando começaram a aparecer eu não gostei, me olhava, me olhava novamente, aí comecei a pintá-lo”

“ Não sei porque a gente não assume? Afinal faz parte. A barriga também começou a aparecer.

“... as atividades da casa, já não faço como antes...”

**Unidade 4d**

“Notei que não gosto de ficar muito tempo sozinha em casa.”

“...eu é que noto que ele(o marido) está envelhecendo mais depressa que eu... anda mais cansado, gosta de andar deitado, às vezes acho que é depressão.”

“ Temos ...probleminha de ordem sexual, nos procuramos pouco, se ele não procura, eu não procuro também porque não tenho vontade. E não é porque deixamos de nos gostar, é falta de interesse, ou porque ele está com diabetes.”

**Unidade 4e**

“ Vejo com naturalidade. Minha avó tinha uma disposição como ninguém..., música no rádio, ela nos pegava para dançar, adorava fazer isto conosco.”

“...vi minha filha fazendo isto com minha mãe, e me deu um pouco de nostalgia, saudades daquela época.”

“...Pensei: será que estou ficando velha? Pelo menos caminhando prá lá eu estou, mas ainda me sinto muito bem.”

“ Não sei como será daqui para frente..., até agora estou encarando bem.”

“... talvez uma inquietação maior até chegue com o tempo, até agora estou tranqüila...”

“ Espero continuar envelhecendo desta maneira. O importante é a paz de espírito, daí até a saúde melhora...”

**Unidade 4c**

Percepção das primeiras alterações do corpo, com o aparecimento de cabelos brancos. Indaga sobre razões que levam a não aceitar o envelhecimento, pois reconhece que é um fenômeno natural.

**Unidade 4d**

Percebe diferenças no envelhecimento quanto ao gênero pois o marido parece estar envelhecendo mais rápido, atribuindo isto à uma possível depressão. Refere-se a problemas sexuais devido à diminuição do desejo sexual, atribuindo isto ao desinteresse ou ao problema de saúde do marido.

**Unidade 4e**

Acredita ver o envelhecimento como algo natural e que sente nostalgia e saudade ao ver a filha dançando com sua mãe, da forma como fazia com sua avó. Esta situação gerou a reflexão se isto seria um indicativo de que estaria envelhecendo. Demonstra uma preocupação com o futuro, embora atualmente se sinta bem e tranqüila. Atribui à a paz de espírito a possibilidade de melhoria na saúde.

**Entrevistada 5****Unidade 5a**

“...sinceramente, o passar dos anos, minha vida, minha família, meus filhos, os problemas que tive, tudo isto fez com que eu não me importasse muito com meu corpo”.

“...muitas mulheres estão sempre preocupadas,; estou ficando feia, estou ficando velha...” e eu não, eu procuro sempre me gostar... se eu não me gostar, vou ficar mais triste ainda...”

“...se vou passear, gosto de me ver bem arrumada, me olhando ao espelho tenho que me gostar.”

**Unidade 5a**

Atribui às responsabilidades familiares o fato de não se importado com cuidados com o corpo. Comenta que gosta de se vestir bem e que muitas mulheres apresentam demasiada preocupação com os sinais de envelhecimento. Salienta que se não gostar de seu corpo, ficará mais triste.

**Unidade 5b**

“...uma coisa normal, notei que já não era mais como quando era jovem,...me sinto mais cansada, mais desanimada...”

“...A vontade de fazer as coisas mudaram. Acho que é coisa do tempo mesmo.”

“Eu tenho um pouco de dificuldade. Mas eu procuro não desanimar, porque penso nos problemas que já tive na vida e que graças a Deus passaram.”

“Quanto ao meu corpo,... estou notando que já estou diferente, estou modificando cada vez mais...”

“...me sinto uma pessoa saudável, tenho probleminhas como hipertensão, coluna...”

“Claro, já não tenho aquela disposição que tinha alguns anos atrás...”

**Unidade 5c**

“...faço minhas caminhadas, não gosto de ficar parada..”

“...eu caminho porque gosto e acho que faz parte de um bom envelhecimento...”

“...noto que tudo vai ficando mais difícil...meu corpo exige mais...”

“Minha preocupação é estar bem comigo...”

“Acho que tudo isto iniciou na menopausa...”

“Penso que é o ciclo da vida, não me preocupo com esta de que estou ficando velha”

“Tem mulheres que pensam, se preocupam demais com a velhice...pensam que estão se terminando... eu não tenho isto comigo.”

“Acho que é o ciclo natural da vida, chega uma hora em que tudo termina...”

“Prá mim isto é tudo muito natural...”

“... não me sinto infeliz de estar envelhecendo.”

“Deixa eu com minhas ruguinhas, não tem importância..”

“Eu estou vivendo...graças a Deus.”

**Unidade 5d**

“...gosto muito de ler, leio muito e isto me ajuda bastante. “

“Às vezes vou dançar..” “Recebo meus filhos em casa todas as semanas, eles tem muito amor por mim.” “Eu gosto de viver..”

“...eu procuro muito esquecer as mágoas... se sentir mágoas, raiva, isto vai fazer mal pra mim... Por isso procuro esquecer as coisas ruins.”

“...minha vida não foi fácil, foi muito, muito difícil ... sofri muito, chorei muito... Mas passou...”

“Houve momentos de desespero na minha vida..”

“... momentos em que chegava a olhar para a luz e tinha que me segurar para não cair...”

**Unidade 5b**

Percebe limitações do corpo, manifestadas pelo cansaço e desânimo, concluindo que o envelhecimento é etapa normal e progressiva.

Atribui a Deus a solução dos problemas enfrentados. Manifesta pouca importância aos problemas de hipertensão e de coluna.

**Unidade 5c**

Tem a consciência da importância de atividades físicas no envelhecimento.

Percebe a evolução do envelhecimento com o aumento das dificuldades, atribuindo-as à menopausa. Pensa que isto faz parte do ciclo da vida, não se preocupando por estar ficando velha. Comenta que mulheres apresentam muita preocupação com o envelhecimento por pensarem que a finitude se aproxima. Isto não é uma preocupação para ela.

Preocupação em esquecer as coisas ruins, para não sentir mágoas e raiva

**Unidade 5d**

Menciona o gosto pela leitura e a crença de que esta atividade ajuda no envelhecimento; o amor dos filhos e o gosto de viver. Procura esquecer as mágoas, a raiva por crer que isto a prejudica. Afirma ter enfrentado muitas dificuldades no decorrer da vida, pois sofreu e chorou, tendo passado por momentos de desespero. Declara que é importante ter fé em Deus, e ter saúde independentemente da aparência estética.

**Unidade 5e**

“ Tomo remédio para a pressão há mais ou menos vinte anos...”  
 “...procuo me ajudar, tenho uma vidinha tranquila, respeito as pessoas...”  
 “... eu amo todo mundo...gosto de todo mundo...procuo viver bem com todas as pessoas.”  
 “Comentam que fiquei mais bonita. Acho que foi quando entendi, entre outras coisas, que o envelhecimento é coisa natural”. “É como a morte”.  
 “ As pessoas gostam de conversar comigo”. “Minha prima acha que eu faço as pessoas melhorarem”.  
 “ Me aceito como sou, e que estou envelhecendo”. “ È que as pessoas são diferentes na forma de pensar e de agir”.  
 “ sou muito independente, faço meu serviçinho em casa...”  
 “...eu sei o que posso fazer... e tenho que fazer algo. É bom para mim, bom para meu corpo”  
 “ O trabalho faz parte da vida, temos que trabalhar para nos sentirmos útil.”  
 “ O cuidado que tenho é não exagerar, mas como de tudo, controlando meu colesterol.”

**Unidade 5e**

Comenta que procura ajudar a si mesma e aos outros, tendo cuidados com a saúde, concebendo o envelhecimento e a morte como fenômenos naturais: usa medicação para hipertensão há 20 anos e não comete excessos na alimentação. Atribui à beleza, que as pessoas hoje comentam que possui, ao momento em que vive. Tem a consciência de sua independência e valoriza as tarefas domésticas como fator de benefício. Considera que o trabalho faz parte da vida.

**Entrevistada 6****Unidade 6a**

"... envelhecimento foi muito difícil devido às limitações de meu corpo." " Sempre fui uma pessoa muito ativa, sempre ajudei muito as outras pessoas, ...sempre fui muito ativa em tudo." " Quando começaram meus problemas de saúde, começaram minhas limitações, foi muito difícil."

" Antes eu levava todos ao médico..., eu é que socorria. Não poder mais fazer isto me incomoda muito." " Meu maior problema é no joelho, ando com muita dificuldade." " Toda minha vida foi alterada e me faz muita falta..., junto com a dificuldade de andar, não posso mais ser útil aos outros..."

"...ao contrário, dependendo deles muitas vezes..."e isto me deixa triste".

"Este problema na perna iniciou na juventude... na época não houve nada, ... mas com a idade foi se agravando."

" Após os 60 anos é que comecei a sentir, ..." " ... sentir dificuldade para andar, comecei a sentir a idade."

"...caio muito, tenho osteoporose..."

"...sempre tem alguém comigo, meus filhos não me deixam sair sozinha."

" Acho que com a menopausa também tudo piorou..." " Isto me afetou demais... afetou toda minha vida, esta limitação para fazer o que gosto, ajudar as pessoas, passear..."

**Unidade 6a**

Considera que o envelhecimento foi muito difícil devido às limitações do corpo. Comenta que sempre foi muito ativa, que costumava ajudar a todos, e que, quando começaram seus problemas, suas limitações, foi um momento muito difícil. Menciona que seu maior problema é no joelho, sentindo muita dificuldade para andar o que alterou sua vida, pois além de sentir muita falta de ajudar aos outros, ainda tornou-se dependente para algumas coisas e isto a deixa triste. Apesar de ser um problema iniciado na juventude, somente agora é que foi se agravando a partir dos 60 anos, quando começou a sentir a idade.

Comenta que constantemente sofre quedas em razão da osteoporose, e por isso os filhos não a deixam sair sozinha e que isto a afetou demais, pela limitação para realizar as coisas de que gosta. Acredita que tudo piorou com a menopausa.

**Unidade 6b**

" Há bastante tempo fiz cirurgia, hoje faço fisioterapia..."

"... gosto e precisaria caminhar para prevenir outros problemas como o colesterol...,” não posso porque caio com muita facilidade... isto me deprime muito, ficar em casa, depender dos outros para sair."

" Nunca me preocupei muito com este lado estético, ...""... desde nova não me pintava"

" Minha preocupação sempre foi viver bem com os outros, com minha família."

" Sempre fui muito magrinha...""... depois de certa idade é que comecei a engordar um pouco ( após cirurgia de retirada do útero, aos 46 anos)." Mas isto da estética não me preocupa..."

6c" Vejo o envelhecimento como um privilégio das pessoas..., de uns tempos para cá, comecei a notar que a terceira idade está sendo um pouco marginalizada..."

" perdi minha mão com há 3 meses e ela tinha 95 anos ( viveu uma eternidade) "

." Comecei a observar muito, e a sentir que a velhice não está sendo bem vista por algumas pessoas,...""... já não existe aquele amor que havia antigamente...""... a forma de tratamento mudou, ""... noto até na minha família, e olha que minha família é muito boa..."

".Tenho 3 filhos, meus genros e noras são muito bons para mim, tenho 9 netos que eu adoro... mesmo assim sinto certa distância." "Quando era mais ativa, me tratavam diferente, era melhor recebida."

**Unidade 6c**

" ... a vida está muito difícil para todos, as pessoas estão sempre muito ocupadas..."

"...não dispõem de tanto tempo. Principalmente para os idosos."" Sempre achei que quando eu fosse velha, minha vida seria melhor, e não está sendo como esperava."

" Devido aos meus problemas de saúde,, me privo de muita coisa, principalmente de sair, que eu sempre adorei, passear, me divertir..."

" Não deixei de fazer o que preciso, mas, às vezes, não consigo fazer tudo o que gosto."

**Unidade 6d**

".. não quero que me carreguem no colo, mas gostaria de mais atenção."

"... atenção até para me escutarem mais..."

" Meu marido também sente ..., ainda bem que temos um ao outro."

" Os filhos não deixam faltar nada,... mas sinto que é mais por obrigação do que consideração aos pais."

" A parte estética nunca me incomodou, cabelo branco, rugas, nada mesmo... aceito muito bem."

**Unidade 6b**

Em relação aos cuidados consigo, diz que hoje faz fisioterapia e que gostaria de caminhar para prevenir outros problemas, mas não consegue porque cai com muita facilidade. O fato de ficar muito em casa e depender dos outros para sair a deprime muito. Afirma que nunca se preocupou muito com a dimensão estética, e que sempre foi muito magra, tendo engordado após uma histerectomia aos 46 anos.

6cPercebe o envelhecimento como um privilégio, mas hoje pensa que a terceira idade está sendo marginalizada. Sente que a velhice já não é bem vista por alguns, e atribui isto à forma de tratamento em relação ao idoso, pois a forma de tratamento mudou e não existe o mesmo amor de antes. Diz que sua família é muito boa, mas observa alguma mudança na forma de tratamento sentindo uma certa distância. Era tratada diferente, quando era mais ativa.

Refere adorar seus netos, que seus filhos, genros e noras são muito bons.

**Unidade 6c**

Atribui estas mudanças às dificuldades da vida atual, em que as pessoas são muito ocupadas e dispõem de pouco tempo principalmente para os idosos.

Sonhava com uma velhice melhor. Devido aos problemas de saúde, se priva de muita coisa que gosta, como passear e se divertir.

**Unidade 6d**

Diz não querer regalias, mas mais atenção. Este sentimento também é sentido por seu marido, e um tem ao outro pelo menos.

Sente o apoio dos filhos mais como obrigação do que por consideração.

Diz que a parte estética nunca a incomodou, e que rugas e cabelos brancos são bem aceitos.

É católica, e acredita que isto sempre a ajudou muito, costuma ir sempre à igreja para rezar. Sente muita falta de

**Unidade 6e**

"Cuido com a alimentação, mas exercícios como caminhar não posso mais fazer por causa do joelho."

"... minha vida se restringiu e sofro muito com isto."

"O grupo me faz bem e enquanto puder eu virei..."

" A morte, assim como a velhice, considero algo muito natural, um processo natural da vida."

" Foi desta forma que encarei a morte de minha mãe..., foi diferente a perda de meu neto de 19 anos...foi muito difícil para todos nós."

" Acho que na vida, fiz muito bem a parte de esposa, mãe, avó, sempre com muito amor."

" Até hoje tento fazer o que posso..."

**Unidade 6e**

Cuida da alimentação.

Pondera que sua vida se restringiu e sofre muito. Diz que o grupo de convivência lhe faz muito bem e comparecerá enquanto puder.

Considera a morte, assim como a velhice, um processo natural da vida, e foi desta forma que encarou a perda de sua mãe. A morte do neto de 19 anos, foi encarada diferente, diz que foi muito difícil para todos.

Acredita que na sua vida desempenhou muito bem os papéis de esposa, mãe e avó, sempre com muito amor. Diz ainda que até hoje tenta fazer o que pode.

**Entrevistada 7****Unidade 7<sup>a</sup>**

" Não está sendo difícil, sempre disse que não tinha medo de envelhecer, mas sim as consequências da velhice, as limitações."

"... tinha muita disposição, não senti a velhice acontecer, como não sinto até agora."

"... sou ligeira, faço movimentos rápidos,... sou rápida."

" Não tenho problemas com a idade, não que me ache moça, que estou muito bem de fisionomia..."

"... mas não me sinto velha, não sinto, ela não me incomoda."

**Unidade 7b**

"... minha filha queria que eu pintasse o cabelo... eu disse não ..."

"... eu acho que a gente tem que ter dignidade para envelhecer, e eu acho que a mulher tem...mais que o homem."

" Então fui aceitando meus cabelos brancos, a pele flácida, mas meu espírito é forte..."

"... então não tenho dificuldade nenhuma..."

"... em relação à aparência, acho que passo uma fisionomia boa para as pessoas, apesar deste nariz arrebitado, porque eu não forço, é uma coisa minha..."

**Unidade 7c**

"Para me cuidar faço exercícios físicos, tento não ficar muito em casa... converso muito com as pessoas."

"Eu gosto das pessoas, elas sempre me chamaram muito a atenção..."

"Quando saio, converso com todos, desde o porteiro do prédio... isto me facilita a vida."

"Deus foi muito bom para mim... tenho todos meus dentes ainda, enxergo bem., tenho um bom cabelo."

"... fiz quimioterapia devido a Câncer de Mama e não enjoei, saía nos finais de semana..."

"... fiz radioterapia e chegava e saía disposta..."

"... por isto me considero favorecida..."

"...isto tudo foi a 4 anos, quando tinha 70 anos..."

**Unidade 7a**

Relata que envelhecer não foi e não está sendo difícil, diz ainda que seu medo é das consequências da velhice, como as limitações. Conta que sempre teve muita disposição, que ainda se movimenta com muita rapidez. Afirma não ter problemas com a idade, que a idade não a incomoda e que não se sente velha, apesar de ter consciência que não é mais jovem

**Unidade 7b**

Conta que sua filha queria que pintasse os cabelos, mas não o fez. Para ela a pessoa deve ter dignidade para envelhecer, e pensa que a mulher tem isto mais do que o homem.

Comenta que foi aceitando seus cabelos brancos, sua pele flácida, mas seu espírito permaneceu forte, então por isto não tem dificuldade. Em relação à aparência, acredita que passa uma fisionomia boa para as pessoas.

**Unidade 7c**

Para se cuidar, refere que pratica exercícios físicos, tentando não ficar muito em casa e conversando muito com as pessoas por gostar delas. Acredita que sua maneira de ser, lhe facilita a vida, e que Deus sempre foi muito bom para ela. Agradece por ainda ter todos os dentes, por ter boa visão e por ter um bom cabelo. Conta que com 70 anos, teve câncer de mama e fez quimioterapia, mas não apresentou enjoos; fez também radioterapia, da qual saía bem disposta. Por tudo isto, sente-se favorecida.

**Unidade 7d**

"... tenho tanta sorte... tive este coágulo no cérebro devido à uma queda,... foi tranqüilo."

"... penso que tudo depende da aceitação..."

"aceitação é a palavra chave na vida da gente, facilita tudo."

"Sempre fui otimista, alegre, então isto me ajuda muito..."

"... se tiver que passar por alguma coisa,... paciência."

"Penso sempre, hoje estou melhor que ontem e amanhã estarei melhor que hoje."

" Não tenho nenhum problema crônico, a não ser problemas de coluna..."

"... médicos sempre dizem que tenho todos os motivos para ter muita dor..."

"... penso que se tenho que conviver com isto, vou conviver da melhor forma.."

"... claro que tenho dor, mas respiro fundo, e sabe que consigo melhorar.."

"... agora, com este problema na cabeça... diziam que teria dores horríveis,... "

"... mas não chorei, não gritei, suportei..."

**Unidade 7e**

"... relação aos outros, noto que cada vez me tratam melhor..."

"... tenho grandes amigas, pessoas mais jovens, todas com uma consideração muito grande por mim."

"... última cirurgia, disse; ressucitei pelo carinho de todos..."

"... e eu não tenho que ser agradecida a Deus?"

' A gente tem que olhar para dentro das pessoas, não o exterior, tem que olhar nos olhos das pessoas e ver gente como a gente, facilita as coisas..."

"Sempre fui alegre e arteira,... minhas artes me ajudaram muito pelo forma com que me movimento hoje..."

**Unidade 7f**

"A menopausa não foi tão horrível... aceitei"

"... eu me preparei e aceitei, afinal, acontece com todas..."

"... a vida é como um livro, vamos virando páginas,"

"... também estou pronta para a partida..."

" Afinal, a seqüência da vida é a morte, e tenho certeza que vai ser muito suave, como um sono profundo..."

**Unidade 7d**

Considera-se novamente uma pessoa favorecida (2), pois recentemente submeteu-se à uma cirurgia para retirada de um coágulo do cérebro, devido a uma queda, e tudo transcorreu tranqüilamente. Para ela, tudo isto é devido à aceitação das coisas, que a aceitação é a palavra chave na vida, pois facilita tudo. Considera-se uma pessoa otimista, alegre e que isto a ajuda muito.

Refere não ter nenhum problema crônico, só o da coluna, mesmo o médico lhe dizendo que tem motivo para ter dores horríveis, pelo problema da coluna e também agora pelo problema do cérebro, sempre suportou muito bem as dores. Diz que respira fundo e leva adiante.

**Unidade 7e**

Observa que com o passar dos anos, os outros a tratam cada vez melhor. Diz que tem muitas amigas, pessoas mais jovens e todas a consideram muito; brinca, dizendo que na última cirurgia a que foi submetida, foi o carinho de todos o responsável pelo êxito. Por esses motivos é que se sentee grata a Deus. Acredita que devemos olhar para dentro das pessoas para enxergarmos gente, e que esta forma de ser facilita muito as coisas. Pensa que por ter sido sempre alegre e arteira, hoje se movimenta bem.

**Unidade 7f**

Declara ter aceitado a menopausa, porque se preparou para ela. Compara a vida a um livro, no qual vamos virando as páginas. Diz que também está pronta para a morte, que, para ela, é a seqüência da vida, e tem a convicção de que a sua será muito suave, como um sono profundo.

**Unidade 7g**

" O envelhecimento eu defino como um botão de rosa,que desabrocha, é lindo, e depois vai perdendo as pétalas..."

"... sempre comparei a vida ao vigor de uma árvore quando se é jovem, depois floresce, espalha sementinha. (meu neto é minha sementinha)."

"... estou pronta para a partida,... acho que cumpri minha missão, o gostar das pessoas me ajudou muito."

**Unidade 7h**

"... pessoas deveriam se comunicar mais, se amar mais e sempre julgar com amor,"

"... sempre se colocar no lugar do outro antes de julgar."

"... não aceito, passem pela vida sem olharem nos olhos da criança, não sentir uma flor."

"... amando facilita a vida.."

"... eu sempre fui assim, tranqüila, alegre..."

"... a vida são momentos, e existem momentos mágicos em nossa vida, temos que enxergá-los.."

"... também existem momentos difíceis..."

"... quando perdi minha filha, só pedi à Deus que não me tornasse uma pessoa amarga., porque além do mal para si, faz mal para os outros também..."

"... Deus sempre sabe o que faz,... eu converso muito com ele..."

**Unidade 7g**

Define o envelhecimento como um botão de rosa,que depois de desabrochar, perde suas pétalas. Já a vida, compara ao vigor de uma árvore quando se é jovem, que depois floresce e espalha sementes. Diz que cumpriu sua missão, e que o gostar das pessoas a ajudou muito, considerando-se pronta para a morte.

**Unidade 7h**

Pensa que as pessoas deveriam ser mais comunicativas, se amarem mais e antes de julgarem, se colocarem no lugar do outro. Fala da sensibilidade em sentir uma flor, de olhar nos olhos de uma criança, e de compreender como o amor facilita a vida. Diz que sempre foi tranqüila e alegre. A vida são momentos, e existem momentos mágicos, basta identificá-los.

Afirma que Deus sempre sabe o que faz e que costuma conversar muito com ele.

**Entrevistada 8****Unidade 8a**

"A primeira vez que eu senti, que notei, tinha um espelho no closet..."

"... notei que a parte interna da perna estava flácida, foi o primeiro sinal..."

"Fiquei muito triste naquele dia, sofri, pois notei que era um sinal de envelhecimento..."

"... sempre via isto muito distante de mim, a gente nunca quer envelhecer..."

"... parecia ser coisa dos outros, eu achava que nunca iria envelhecer."

**Unidade 8b**

"...comecei a pensar,... mas deve ter alguma coisa para melhorar isto".

" até porque já era época de praia, então comecei a fazer ginástica e ginástica.."

"...melhorou um pouco, daí me conformei com um pouquinho que melhorei,"

"... porque a gente nunca mais volta a ser como antes, são coisas da vida..."

**Unidade 8a**

O primeiro sinal observado foi a flacidez na parte interna da perna, o que a deixou muito triste, tendo sofrido ao perceber que já era um sinal de envelhecimento. Comenta que sempre viu isto muito distante, coisa dos outros e pensava que nunca envelheceria.

**Unidade 8b**

Comenta que isto aconteceu em época de praia, então começou a fazer ginástica.

**Unidade 8c**

" ..depois comecei a ver "pés de galinha"..."  
 "... eu tinha 42 anos e minha irmã me convenceu a fazer "mini lifthing" no rosto"  
 " ... até achava que não era tanto,... a cada dia que me olhava, ficava mais triste, porque achava mais uma ruguinha."  
 " Não é fácil se olhar e achar uma nova ruga."  
 "... minha irmã dizia" faça antes que apareça muito", assim os outros nem vão notar."  
 "... as pessoas me olhavam e diziam que eu estava muito bem, mas não sabiam o que era."  
 "E eu me gostei muito, me sentia muito bem após a plástica... renovei bastante, parecia uns dez anos a menos..."  
 " Mas foi o rosto, porque com o corpo é diferente..."  
 "...tem coisas, como as mãos, por exemplo, não temos o que fazer..."  
 "... com quarenta e poucos anos... foi horrível para mim esta fase, tive depressão."  
 " Quando fiz quarenta anos me senti "velha"...pensava quando era jovem que alguém com 40 anos era velha, foi muito deprimente."

**Unidade 8d**

"... tive uma fase em que achava que mulher eram somente as guriázinhas, me achava um lixo, sem valor algum..."  
 " Até porque os homens fazem tu te sentir assim, os mais velhos só olham para as guriázinhas..."  
 "... Graças a Deus isto passou, até porque, hoje sei que temos outros valores que as mais jovens não tem, como a sabedoria."

**Unidade 8e**

" Olha, o primeiro sinal foi a visão..."  
 " Quando minha mãe dizia não estar enxergando bem, eu achava que comigo isto não aconteceria..."  
 "... após os 45 anos, sentia que as letras fugiam, então comecei a usar óculos para ler... depois veio a dificuldade para enxergar longe também..."  
 " Observei que esta dificuldade estava relacionada com meu stress..."  
 "... notei que no trabalho também já não rendia tanto, tudo é mais difícil..."

**Unidade 8c**

Depois começou a observar os pés de galinha, e a cada dia ficava mais triste porque descobria novas rugas. Tinha 42 anos e sua irmã a convenceu a fazer um miniliftng apesar dela não achar tão necessário. Depois da cirurgia as pessoas a olhavam e a achavam muito bem, apesar de não saberam o que acontecera.

Conta que havia renovado uns dez anos no rosto, pois com o corpo considera diferente: existem partes, como as mãos, em que não há nada a fazer...Recorda ter sido com quarenta e poucos anos que percebeu que estava envelhecendo e que foi uma fase considerada "horrrível", pois entrou em depressão.

Conta que quando era jovem, considerava velha a pessoa de 40 anos, e foi assim que se sentiu ao chegar a esta idade.

**Unidade 8d**

Recorda que teve uma fase em que se achava sem valor algum, um "lixo", e que mulheres eram somente as jovens, pois os homens valorizam as mais jovens. Hoje, pensa diferente, pois sabe que as mulheres mais velhas tem outros valores, como a sabedoria.

**Unidade 8e**

A primeira limitação que sentiu foi a visão diminuída. Lembra das queixas de sua mãe em relação a isto e achava que consigo isto não aconteceria. Comenta, ainda, que começou a usar óculos aos 45 anos, quando sentia que as letras "fugiam". Depois veio a dificuldade para enxergar longe. Relaciona esta dificuldade com o stress, comentando que, nesta época, começou a perceber a diminuição de rendimento no trabalho e que tudo ficava mais difícil."

**Unidade 8f**

"... noto que o exercício físico é fundamental, tenho uma elasticidade muito boa, uma resistência muito grande, e me sinto muito bem para minha idade."

"Não sei se é porque não tive filhos... ou por causa dos exercícios que sempre fiz."

"Eu sempre, além das caminhadas, pratiquei muito exercício... até pelos meus problemas de coluna."

"Isso me ajuda muito, eu sempre fiz exercícios."

**Unidade 8g**

"... observei também, que, quando me reunia com minhas amigas, os assuntos já estavam mudando, era aquela dorzinha que apareceu, os remédios que tomávamos,..."

"... não por não poder ter filhos, mas parece que iria deixar de ser mulher, agora que não menstruo mais, eu envelheci..."

"Quando comecei a perceber a menstruação falhar, calorões, tudo aquilo, eu fiquei muito triste..."

"... parece que se perde uma parte de si..."

"... depois este sentimento foi passando, afinal temos que aceitar, faz parte do processo"

"... para não passarmos por isso, só morrendo..."

**Unidade 8h**

"... me cuido, sou muito vaidosa..."

"Além das caminhadas, exercícios, cuido com a alimentação também."

"Houve ocasiões, que à noite, eu tomava comprimido para dormir e não comer, dias em que sentia que iria comer demais..."

"Não é fácil, já existem coisas que são inevitáveis, e se ainda não estivermos bem..."

"Acho muito difícil todo este processo de transformações, de envelhecer, porque sabemos que é a proximidade da morte..."

**Unidade 8i**

"... o que é belo e bonito?... dizem que tem de haver beleza interior, que a beleza exterior é efêmera... penso que é um conjunto."

"... a maioria das pessoas bem velhas já não são alegres, são poucos aqueles felizes mesmo."

"... hoje tem vários locais para terceira idade, todos tentam se ajudar, compartilham juntos, isto é bom... Vejo o envelhecimento assim, um processo normal, temos que ir aceitando, nos conformando, mas cada vez mais nos

**Unidade 8f**

A entrevistada fala da importância do exercício físico em sua vida. Atesta que se sente com boa elasticidade e resistência corporal, que sente-se muito bem para sua idade, atribuindo isto ao fato de sempre ter praticado exercício físico e/ou ao fato de não ter vivenciado a maternidade.

**Unidade 8f**

Outro sinal foi os encontros com as amigas onde o assunto passou a incluir aquela dorzinha, os remédios tomados. Ao falar da menopausa, diz ter sentido muita tristeza, pois sentia que deixaria de ser mulher, que havia perdido uma parte de si e não pelo fato de não poder mais ser mãe. Sentia que, não menstruando, não era mais mulher. Depois este sentimento foi diminuindo, passando a considerar esta fase como parte do processo do envelhecimento. Ressalta que, para não passar por isso, só morrendo...

**Unidade 8h**

Explica que é vaidosa e que além das caminhadas e exercícios físicos, cuida da alimentação. Conta que houve ocasiões em que chegou a tomar comprimidos para dormir só para não sentir vontade de comer. Considera muito difícil este processo de transformações, de envelhecimento, porque sabe significa proximidade com a finitude.

**Unidade 8i**

Considera que a beleza é um conjunto da beleza interior e exterior. Pensa que a maioria das pessoas bem velhas não é feliz, apesar de achar muito bons os locais para a terceira idade, onde as pessoas se ajudam e compartilham...

O envelhecimento é um processo normal, que precisa ser aceito, exige conformismo e que cada vez mais aproxima da finitude. Comenta, ainda, que as pessoas fazem de tudo para prolongá-lo, mas é inevitável que aconteça..

**Unidade 8j**

"... não que as pessoas quisessem me agradar, meus familiares, mas até gente que não me via há bastante tempo, diziam que eu estava muito bem, me elogiavam..."

" Pelo menos eu não elogio ninguém para agradar..."

"... quando chego em minha cidade, vejo pessoas da minha idade, e estão muito mais envelhecidas... eu não me acho assim."

"... todos sempre dizem que estou muito conservada, muito bem para minha idade, eu também me sinto assim..."

**Unidade 8i**

"... agora comecei a pensar e até a me preocupar, com coisas que não pensava antes..."

"... não tenho filhos,... como vai ser daqui a pouco, quando virá a dependência..."

"... vejo tantas situações de pessoas maltratadas, eu não quero ficar tão velha, dependente..."

"... apesar de ter medo da morte, não quero ficar assim."

**Unidade 8m**

"Mesmo com todo o stress...foi o exercício que ajudou."

"A manutenção do corpo é difícil após certa idade... mesmo fazendo-se uma lipo aqui, outra ali..."

"...mesmo assim, nunca mais se é a mesma."

"Mas tem o outro lado, a gente acumula experiência..."

"Eu aprendi tanta coisa nesses anos, descobri minhas limitações..."

"Quando se é jovem, se trabalha...quando queremos aproveitar, às vezes é tarde, faltou a sabedoria..."

"E temos que ser artistas para saber viver tudo certo... saber viver todas as momentos..."

"... e a vida é como uma gangorra, com altos e baixos..."

**Unidade 8n**

"Gosto muito de sair, me divertir... ainda penso em namorar, é tão bom."

"... é uma das vantagens da idade, se tem mais confiança, sabemos o que é bom, se tem mais amadurecimento..."

"...aquele ditado' se os velhos pudessem e se os jovens soubessem..."

"...gostaria de voltar 20 ou 30 anos no tempo, mas com a sabedoria que tenho hoje."

"A velhice não seria problema não fossem as limitações do corpo..."

**Unidade 8j**

Reconhece que se sente bem como está e diz que os outros também a percebem desta maneira, argumentando que ela não elogia ninguém para agradar.

**Unidade 8j**

Declara que começou a se preocupar com a possibilidade da dependência e maus-tratos, como não tem filhos, não sabendo como será seu futuro. Teme algumas situações que escuta sobre maus-tratos e mesmo com o medo da morte, não quer ficar dependente.

**Unidade 8m**

Fala do exercício físico como algo muito importante para o estresse. Menciona que a manutenção do corpo é difícil após certa idade, mesmo com a lipoaspiração, não há a possibilidade de apagar indicativos do envelhecimento.

Por outro lado, salienta que com o envelhecimento se acumula experiência. Diz que aprendeu muita coisa nesses anos, descobriu suas limitações. Compara a vida a uma gangorra, com altos e baixos.

**Unidade 8n**

Afirma que gosta de sair, se divertir e namorar e fala das vantagens da idade como a confiança, o amadurecimento e a distinção das coisas boas. Gostaria de voltar no tempo, mas com a sabedoria de hoje. Diz ainda que velhice não seria problema, não fossem as limitações do corpo.

**Entrevistada 9****Unidade 9a**

“Enquanto meu marido era vivo”, “não tinha problema”, “não sentia solidão”, “não era triste”....

“Após a morte delepor problemas cardíacos” “e do meu filho”, “num período de oito meses”, “não é fácil”. “Já havia perdido a nora antes” “com câncer”

“Sempre fomos companheiros”, “eu sempre fui muito forte”, “foi muito difícil”.

“Nossa casa sempre foi cheia”, “aos finais de semana nos reuníamos”.....

“Depois foi aquele vazio”.....

**Unidade 9b**

“Eu já participava do grupo”, “sempre gostei”, “desde a época em que era no posto”. “E continuo”.

“Eu leio”, “ultimamente tenho lido coisas espíritas...”

“Passeio com meus netos, saímos para almoçar”, “eles vem aqui uma vez por semana”, “eu acompanho o que eles gostam de fazer”, “deixo ouvirem som de suas preferências bem alto”..... “Meus netos são minhas jóias”.

“Estou muito envolvida com minha irmã mais idosa ( 84 anos)”, “que acabo não pensando muito em mim”...”tenho mais duas irmãs viúvas”, “somos muito unidas”.

**Unidade 9c**

“Minha família é muito grande” ...” nos damos muito bem” ...” mas sempre é família...”

“Tirando as saudades que sinto ainda”...”estou bem”, “gostaria de sair com pessoas diferentes”...” boas companhias” “é tão difícil”...

“Estamos combinando uma idas à Gramado”...”minha filha trabalha em uma agência de turismo” ..”estamos planejando outros passeios também”.

“Minha filha é muito decidida”...” fala muito” “até porque o trabalho dela requer que seja assim”.

**Unidade 9d**

“Nunca me senti velha”.. “mesmo com tudo o que me aconteceu”...”ainda tenho ilusão de ter uma pessoa”...”não para morar junto” ...”mas para passear”...” sair para jantar”...” uma boa conversa”..... “Eu sinto falta disso”. “Não me sinto velha”..... “Estou chateada”...”porque aumentei 5 quilos este ano” ..” isto está me incomodando.”.....

“Notei “outro dia” “queria colocar um conjunto do verão passado, e não consegui”.. “estava apertado.....”

“Uso muito jeans” “estão todos apertados”.

**Unidade 9a**

Comenta que não sentia solidão nem tristeza enquanto o marido era vivo, pois eram companheiros. Após sua morte (por problema cardíaco a 5 anos) e do filho (por câncer), num espaço de 8 meses, e da nora (por câncer) atravessou momentos difíceis, restando o sentimento de perda e de vazio.embora se considere muito forte.

**Unidade 9b**

Afirma já participar do grupo desde a época anterior às perdas, porque gosta. Ultimamente te realizado leituras relacionadas ao espiritismo. Comenta que mantém relações estreitas com seus netos, respeitando as suas preferências: seus netos são as suas jóias. Atualmente encontra-se muito envolvida com uma irmã de 84 anos o que não tem permitido pensar em si mesma (abandono de si mesma). Enfatiza que ela e suas irmãs são muito unidas.

**Unidade 9c**

Menciona o fato de ter uma família muito grande, mas que o seu envolvimento é somente com os familiares. Entretanto, apesar da saudade que ainda sente, gostaria de conhecer pessoas diferentes, mas que isto é difícil. Atualmente está planejando viajar com a filha que trabalha com turismo.

**Unidade 9d**

Declara não sentir-se velha, mesmo após as perdas. Ainda tem a ilusão de se relacionar com alguém para passear e conversar, pois sente falta disto. Atualmente engordou 5 quilos o que a está incomodando.

<p><b>Unidade 9e</b>  “E eu me cuido”..”não como muito”... “durante a semana” ..”em final de semana sempre almoçamos fora”..  “Não tenho problemas maiores de saúde”.. “minha pressão aumenta às vezes” “ mas é de origem emocional” “já fui a um cardiologista”. “No momento”, “ tirando o problemas dos meus olhos” ..”fiz cirurgia de catarata que complicou”.....  “Só um probleminha de coluna que me atrapalha um pouco.”.....  “Gosto de caminhar”, “mas tenho que ter companhia”..” tenho duas praças perto”, “mas me falta companhia”. “Agora meu irmão prometeu que irá comigo”..... “Quero emagrecer”.  “Fiz maquiagem permanente”, “gostei muito”..”então não faço outras coisas” “ acho que estou bem assim” “depois que emagrecer”...</p> <p><b>Unidade 9f</b>  “Estou tranqüila”.. “me sinto bem para a idade”.. “só ando sentindo muita solidão.”....., “tenho pensado muito ultimamente” “penso em vender minha casa”..” morar em um apartamento”..”para dar uma mexida na minha vida”...  “gosto muito de assistir tv”...”fico assistindo filmes até tarde” “temos a NET”.  “Realmente não penso muito na velhice”...”pelo menos não me preocupo”  “com essas coisas do corpo”.. “quero estar bem”...”não fico sofrendo por detalhes”...”o importante mesmo é ter saúde”.</p>	<p><b>Unidade 9e</b>  Afirma que cuida da alimentação, não tendo maiores problemas de saúde. Reconhece que às vezes fica hipertensa por razões emocionais. Comenta que o problema de coluna e as conseqüências da cirurgia de catarata a incomodam um pouco. Declara que gosta de caminhar, porém não abdica de companhia para isto. Pretende emagrecer e comenta ter realizado maquiagem definitiva e sentir-se bem com isto.</p> <p><b>Unidade 9f</b>  Menciona estar tranqüila e bem de saúde, embora sinta solidão. Pensa em modificar sua vida, talvez vendendo a casa e indo morar num apartamento. Assiste televisão até tarde, não pensando muito na velhice, assim pelo menos não se preocupa. Em relação às alterações do corpo não fica sofrendo com detalhes. Quer estar bem, pois o importante é ter saúde.</p>
---	--

A partir dos movimentos de análise apresentados neste quadro (quadro 1), foi elaborado o quadro 2 a seguir.

## Quadro 2 - Unidades Estruturais do Significados Explícitos e Implícitos

### Entrevistado 1

Sentimento de “não **aceitação** do envelhecimento como problema e independentemente do gênero.

Não **aceitação** como fenômeno comum às mulheres, embora algumas não admitam..

Não **aceitação** do envelhecimento associado a sentimentos de **não realização** pessoal nas etapas da vida, **de perda do sentido vida, de desconforto**” ao se “ver velha,  **vaidade e de conflito** pessoal natural, reconhecendo que isto pode evoluir.

Preconceito contra o envelhecimento (palavras idosa e terceira idade como máscaras da palavra velha).

Contradição entre percepção do corpo e do sentimento em relação a ele.(Percebe-se velha, mas sente-se jovem)

Contradição: embora reconheça suas contradições, permanece com **resistência** a mudança de atitude frente ao envelhecimento.

Envelhecimento como fenômeno inevitável e preocupação com a evolução do processo.

Atribuição à menopausa dos problemas associados ao envelhecimento e, entre eles, da depressão e do sentimento de **incompletude**.

Vive momento de indagação sobre a problemática que está vivendo em relação ao envelhecimento.

Sentimento de **horror** em relação à idade cronológica (60 anos) por assumir –se velha.

Consciência das alterações estéticas do corpo e das limitações físicas.

Velhice como sinônimo de envelhecimento e não só “coisa de cabeça”.

Impacto ao receber tratamento destinado a idosos.

Sentimento de **ridículo**, em relação à atração por homem mais jovem (preconceito) como resultado de educação repressora e controle da sociedade, o que assusta e **aterroriza** pela percepção da não juventude.

Valorização da reflexão e da sexualidade, **mágoa** por não ser reconhecido o direito de ter alguém.

Idade como fator de maturidade e evolução mental e de **medo** de perda de raciocínio.

**Desejo** de manter a capacidade de leitura da realidade.

Consciência da contradição entre razão e emoção.

Consciência da presença da contradição entre razão e emoção o que gera **desconforto**.

Consciência de que a identificação da contradição é fruto da razão.

Consciência da distância entre teoria (muita) e prática (pouca).

Consciência de que não engana a si mesmo, consciência de **sentir-se velha**.

Autoconhecimento das dificuldades, das limitações e das contradições, buscando justificativa para a forma de conceber o mundo.

Consciência da contradição entre o inevitável e a não aceitação.

Consciência da realidade hoje vivida como um resultado da sua história de vida.

Consciência da importância da leitura e da atividade laboral abandonada.

Sentimento de **dependência** e da **incapacidade** de viver sua autonomia e da necessidade de viver a própria vida após a morte do marido; de

**culpa** pela realidade que vive.

Reflexão sobre **desejo de mudar** e compreensão de que ainda não sabe cuidar de si.

Sentimentos contraditórios em relação ao envelhecimento, **frustração** profissional, **infelicidade** no casamento, **vontade** de resgatar etapas passadas e de **impotência** em razão do envelhecimento. Sentimento de **solidão**, mesmo acompanhada.

Aparência mais jovem para os outros.

Não sente **vontade de expor o corpo**, preocupando-se com detalhes estéticos.

Sentimentos de **negação inicial em relação às alterações do corpo**, atribuindo-as a causas externas e entre elas à mídia e à sociedade.

Sentimento de **consolo e conformismo quando vê outras mulheres mais jovens com sinais** que atribui ao envelhecimento. Consciência da **inveja** em relação a jovens bonitas, **saudades** da juventude, **vontade de voltar ao passado**.

Autojustificação ao perceber sentimentos semelhantes em outras mulheres.

## Entrevistada 2

Sentimentos de **surpresa (impacto) com as primeiras modificações do envelhecimento do corpo** e de **negação**.

Não **aceitação do envelhecimento** como dificuldade e **desconforto ante as críticas** de amigos (ao considerá-la mais velha) e por sair com jovens, embora prefira ser chamada de avó e não de tia (contradição).

Não omissão da idade, embora **não queira envelhecer** e sinta **tranquilidade** em relação a este processo.

Sente **incômodo** com a idade cronológica.

Sentimentos de **dificuldade na aceitação da idade**, percebendo-se mais jovem e  **vaidade** em relação ao comentário da neta.

Preocupação maior com as limitações do que com a estética, embora deseje fazer correções estéticas.

Vivência permeada pela ambivalência (tranquilidade/preocupações com alterações e desejo de não envelhecer).

Consciência de não ter as mesmas condições anteriores para a realização de atividades simultâneas laborais e familiares.

Expectativa de envelhecimento **tranquilo** por ser **alegre** e ativa.

Consciência do envelhecimento, pelas evidências presentes na existência de descendentes.

Presença de dores como impeditivo de lazer e preocupação com alterações hormonais que evidenciam as **alterações sofridas pelo corpo, o que causa medo**.

Climatério como causador da depressão, **irritação** e **tristeza**.

Preocupação com a alimentação e com exercícios físicos com a finalidade de benefícios e, entre eles, os de natureza estética.

Preocupação com a possibilidade de tornar-se dependente (é hipertensa).

Preocupação com a possibilidade de obesidade em razão da evocação de **sentimentos negativos** associados a período em que seu peso corporal aumentou.

Aceitação da condição de gênero do filho (homossexualidade), com consciência da possibilidade de sofrimento (do filho) em razão disto.

Sentimentos de **ciúmes** e **saudade** ao se comparar com mulheres mais jovens e com a namorada do ex-marido.

Sentimento de **ridículo** associado ao **desejo de utilizar adereços usados por jovens** (tatuagem, *piercing*)

**Entrevistada 3**

Sentimento de **revolta ante as alterações** provocadas pelo envelhecimento.

Sentimento de **não aceitação do envelhecimento**, pois se **sente mais jovem e quer viver como se mais jovem fosse**.

Percepção das primeiras limitações do corpo na dificuldade de realizar atividades domésticas.

Sentimentos de **conformismo e de tristeza pelos problemas de saúde** que apresenta (e esconde do namorado), e de **persistência na realização de atividades** cotidianas.

Valorização do tempo presente.

Valorização da espiritualidade.

**Persistência em atividade de lazer**, embora **sinta limitações físicas**.

Preocupação com a aparência motivada por recente conquista amorosa e **vontade de fazer correção estética, sentindo-se estressada, aborrecida, triste e envergonhada pelo aumento do volume do abdômen**.

Sentimento do **ridículo** o que a impede de realizar caminhadas.

Maior **liberação e satisfação sexual** com o atual namorado (mais jovem 20 anos), sendo invejada por mulheres mais reprimidas.

Infância pobre e permeada pela **timidez e vergonha da condição social** e educação como fator de repressão no relacionamento sexual com o marido.

Traição do marido e decorrente depressão atribuída ao grande envolvimento com afazeres domésticos e a maternidade.

Valorização da fidelidade.

Sentimento de maior **segurança** com o passar do tempo.

Sentimento de **conforto ao perceber que jovens também apresentam sinais** de imperfeição estética (celulite).

Mulheres com parcela de culpa pela maior exigência, que a elas são feitas, de beleza física.

**Entrevistada 4**

Cabelos brancos como primeiro sinal de alterações do envelhecimento e primeiras limitações do corpo sentidas nas atividades domésticas.

**Não aceitação do envelhecimento biológico por sentir-se mais jovem**, indagando sobre as razões disto, embora o conceba como fenômeno natural, sentindo **nostalgia e saudade da infância** o que considera como possível indicativo de envelhecimento.

Atribuição de problemas de saúde à idade.

Consciência de que o corpo muda.

Menopausa como causa de irritação e depressão, de vida mais sedentária (dificuldade de caminhar) e de **aumento do peso corporal pela ansiedade** (ingestão de alimentos em excesso).

Intenção de procurar ajuda profissional.

Percepção de diferenças nos gêneros em relação ao envelhecimento (marido envelhecendo mais rápido).

**Diminuição do desejo sexual** como problema e consequência da falta de interesse do marido (diabético).

Preocupação com o futuro, embora atualmente esteja **tranqüila**.  
Valorização da paz de espírito na melhoria da saúde.

#### **Entrevistada 5**

Descuido anterior com o corpo atribuído às responsabilidades familiares.  
Contradição ao apresentar consciência da necessidade de valorização do corpo e de atividades físicas, associando uma **desvalorização ao sentimento de tristeza**, embora dê pouca importância aos problemas de saúde (hipertensão e coluna).  
Não preocupação com o envelhecimento, embora **goste da vida**.  
Mulheres apresentam a preocupação com o envelhecimento por significar uma aproximação da finitude.  
Percepção de limitações do corpo manifestadas no cansaço e **desânimo**.  
Consciência da independência e valorização das atividades doméstica e do trabalho.  
Envelhecimento e morte concebidos como fenômenos naturais.  
Envelhecimento concebido como etapa normal do ciclo da vida e progressivo aumento das dificuldades, o que também atribui à menopausa.  
Leitura como fator de um envelhecimento mais saudável.  
Maior valorização da saúde, cuidando da alimentação, do que da estética, embora procure se vestir bem.  
Sentimento do **amor dos filhos**.  
Atribuição a Deus dos problemas enfrentados e preocupação em esquecer as coisas ruins como **mágoa e raiva**.  
**Vida anterior sofrida** e vivência de situações de **desespero**.  
Momento atual como fator determinante da beleza reconhecida pelos outros.

#### **Entrevistada 6**

Envelhecimento é difícil devido às limitações do corpo, o que trouxe a **dependência, que é motivo de tristeza**, constituindo impedimento na realização de coisas de sua preferência e no auxílio aos outros (a partir dos 60 anos).  
Envelhecimento como privilégio, não apresentando preocupação com os sinais exteriores.  
Envelhecimento e morte como processos naturais.  
**Depressão pela dependência** para locomoção.  
Sentimento de **perda da oportunidade de participação social**.  
Dificuldades atribuídas à menopausa.  
Não preocupação com a dimensão estética.  
Percepção da marginalização da terceira idade.  
Velhice não é bem vista por alguns, tendo mudado a forma de tratamento.  
Não existência do mesmo **amor de antes**, percebendo o distanciamento da família, agora que não é mais uma pessoa ativa.  
Consciência de bom desempenho dos papéis familiares.  
Sente a **desconsideração dos familiares**, embora percebendo o apoio como obrigação.

<p><b>Vontade de mais atenção</b> e não de regalias. Atribuição das mudanças na forma de tratamento com os idosos às dificuldades da vida atual (pessoas muito ocupadas). Sonho com uma velhice melhor, com mais divertimento e diversão. Fé como ajuda.</p>	<p><b>Entrevistada 7</b> Envelhecimento não é difícil por ter espírito forte, por sua maneira de ser, por vontade de Deus (<b>gratidão por ainda apresentar boas condições físicas e ser bem tratada</b>). Não apresenta problemas com a idade. <b>Não se sente velha</b>, apesar de ter consciência de que não é jovem. Envelhecimento concebido como um botão de rosa que, após desabrochar, perde pétalas. <b>Aceitação da menopausa</b> pela preparação realizada. <b>Aceitação dos sinais exteriores de envelhecimento</b>. <b>Limitações que acompanham a velhice</b> (teve câncer de mama e retirou um coágulo do cérebro) <b>causam medo</b>, embora ainda seja muito ágil e tenha apresentado uma boa recuperação nos problemas de saúde em virtude da <b>aceitação, que considera a chave da vida</b> (facilita tudo). Morte como seqüência da vida, considerando-se pronta para isto. Expectativa de uma morte suave, como um sono profundo. Sentimento de <b>missão cumprida</b>. Concepção de vida como momentos (alguns mágicos), como um livro no qual se vira as páginas, como o vigor de uma árvore que floresce e espalha as sementes. Dignidade pessoal é importante no envelhecimento, sendo uma maior prerrogativa feminina (gênero). Sentimento de <b>consideração</b> e melhor tratamento por parte das pessoas (amigas mais jovens). Consciência da necessidade de as pessoas serem vistas como tal, se <b>amarem</b> mais e se colocarem no lugar do outro antes de julgá-los.. <b>O amor facilita a vida</b>. Consciência de boa aparência de ser otimista, <b>tranquila e alegre</b> o que ajuda muito.</p>	<p><b>Entrevistada 8</b> <b>Flacidez</b> da parte interna da perna como primeiro sinal de envelhecimento, <b>o que causou tristeza, sofrimento e depressão</b> (aos 42 anos). Mudança na concepção de envelhecimento após a identificação de sinais no próprio corpo (antes distante e só atribuído aos outros), passando a não considerar mais 40 anos como indicativo de velhice, passando a praticar atividades físicas e a valorizar a sabedoria, a experiência, a descoberta das próprias limitações, a confiança, o amadurecimento e a distinção das coisas boas. Velhice não seria problema não fossem as limitações do corpo. Vivência de fase em que <b>se sentia um “lixo”</b> e que mulheres eram somente as jovens, por serem valorizadas pelos homens. <b>Menopausa como sinônimo de tristeza</b> e de <b>deixar de ser mulher, de perda de parte de si</b>, mas acabou sendo considerada parte do processo do envelhecimento. <b>Envelhecimento</b> como processo normal e difícil, que <b>exige conformismo</b>, porque significa proximidade da finitude.</p>
--	--	---

Vida semelhante a uma gangorra: tem altos e baixos.

Preocupação com a possibilidade de dependência e de sofrer maus tratos

**Conformidade de melhora** com o exercício físico, por conceber o envelhecimento como inevitável e evolutivo.

Conversas com as amigas, incluindo comentários sobre dores e medicamentos foram outro sinal de envelhecimento.

Presença de limitações visuais e no rendimento no trabalho, atribuindo-as ao estresse.

Sentimento de “**estar bem para a sua idade**”, com flexibilidade e resistência corporal, atribuindo isto aos exercícios físicos e/ ou não maternidade.

**Pessoas velhas são infelizes** apesar dos locais para a terceira idade propiciarem espaço de ajuda e compartilhamento.

Correções estéticas realizadas no rosto não apagam outros sinais de envelhecimento do corpo.

Consciência da vaidade e da necessidade de uma boa alimentação.

Beleza inclui o interior e o exterior, formando um conjunto.

#### **Entrevistada 9**

Sentimento de **solidão, tristeza, perda e de vazio após a morte do marido, do filho e da nora.**

Leituras relacionadas ao espiritismo.

Relacionamento estreito com familiares (netos e irmãs).

**Respeito às preferências** dos netos.

**Abandono de si mesma** devido a envolvimento com a irmã.

Envolvimento somente com familiares, embora preferisse conhecer outras pessoas, **apesar da saudade.**

Dificuldade em conhecer outras pessoas.

Expectativa da realização de viagens.

**Não se sente velha**, apesar das perdas.

**Ilusão da possibilidade de novo relacionamento.**

Sentimento de **incômodo por estar acima do peso e pela cirurgia de catarata.**

Cuida da alimentação.

Não apresenta grandes problemas de saúde.

Reconhecimento que a hipertensão está associada a razões emocionais.

**Gosta de caminhar**, mas **sente a necessidade de fazer isto acompanhada.**

Pretende emagrecer e **sente-se bem em ter feito maquiagem definitiva.**

Sentimento atual de **tranquilidade e de estar bem de saúde**, embora sinta **solidão.**

**Desejo de mudar** de residência **para modificar sua vida.**

Assiste à televisão até tarde, não pensando sobre a velhice. Assim, não se preocupa.

**Não sofrimento em razão das alterações do corpo.** Quer estar bem e ter boa saúde.

## 2.6 Critérios de qualidade

A pesquisa qualitativa pauta-se em critérios de qualidade, que são os indicadores de confiabilidade de que os seus resultados representam a realidade e que não são “produtos da imaginação fértil do pesquisador”, que representam os resultados de um encontro empírico com o mundo, especificado pelo tempo e espaço e com transparência de procedimentos.<sup>21</sup>

Como principais garantias da qualidade da pesquisa e sua equivalência funcional aos critérios quantitativos (confiabilidade e relevância), no presente estudo encontram-se:

a) a triangulação entre procedimentos metodológicos de análise de dados e a reflexividade, que equivale confiabilidade.

Na pesquisa qualitativa, o pesquisador social tenta descobrir sentidos em outras pessoas ou ambientes, tendo como base, a consciência do seu ponto de partida e de perspectivas diferentes, o que leva à reflexividade e à descentração de sua própria posição. Assim, a triangulação é uma institucionalização da reflexão, permitindo a identificação e a análise das inconsistências e contradições, o que exige a atenção do pesquisador para a ponderação sobre o que as originou e sobre a sua interpretação. As inconsistências podem ser resultantes de limitações metodológicas, mas podem também demonstrar que os fenômenos sociais se apresentam diferentes, quando enfocados por diferentes ângulos.

b) a transparência e clareza nos procedimentos, que equivale a confiabilidade (fidedignidade);

A transparência e clareza nos procedimentos têm o objetivo de possibilitar a outros pesquisadores a reconstrução do que foi feito, testando ou reproduzindo.

c) a construção do *corpus*, que equivale a confiabilidade e a relevância (validade interna).

A construção de um *corpus* é o princípio que permite uma coleta sistemática de dados sem seguir a lógica da amostragem estatística, é pela transparência nos procedimentos e dos

critérios utilizados. O pesquisador quer mapear representações e não medir sua distribuição relativa na população. O tamanho da amostra não interessa na construção do *corpus*, desde que haja evidência de saturação (quando as entrevistas não trazem mais novidade). Assim, alguns poucos exemplos de cada substrato ou função social têm prioridade.

d) a descrição detalhada, que equivale confiabilidade e a relevância (tamanho da amostra).

Na descrição detalhada são apresentadas as referências da origem das afirmações (unidades de significado), comprovando-se como surgiram interpretações, fornecendo a linguagem e indícios do mundo da vida dos atores sociais; dando credibilidade aos resultados.

e) a surpresa, que equivale a relevância (amostragem representativa);

A surpresa traz o inesperado em relação ao senso comum ou a alguma expectativa teórica. face ao inesperado, constituindo uma contribuição em relação a eles (indicador de relevância), indicando a necessidade de novas compreensões. Para evitar a falácia da evidência seletiva na interpretação representativa de uma mudança de mentalidade durante a pesquisa ou como apoio a idéias preconcebidas, é preciso documentar a evidência com uma discussão sobre as expectativas confirmadas ou não.

Neste sentido, no presente trabalho apresenta-se neste capítulo e no próximo as evidências da utilização dos critérios de qualidade.

### 3 O FENÔMENO TAL COMO SE MOSTRA I

Neste capítulo apresenta-se a discussão teórica dos resultados sobre sentimentos que permeiam a problemática do envelhecimento do corpo, em mulheres que participam de um Grupo de Convivência. Academicamente destaca-se, da dimensão afetiva, os sentimentos embora com a consciência da multidimensionalidade do fenômeno do envelhecimento, pois suas diferentes dimensões são partes interativas de uma totalidade.

#### 3.1 Os sentimentos em suas interdependências

Para Agnes Heller "sentir significa estar implicado em algo. Tal implicação é parte estrutural inerente da ação e do pensamento e não um mero "acompanhamento."<sup>22</sup>

A implicação, para esta autora, é mais do que uma relação do ser humano com o meio ambiente, também é uma avaliação da experiência. Logo, é algo que o ser humano agrega às suas vivências. "Porém posso estar *implicado* em algo ou implicado em *algo*. Quer dizer, o centro da minha consciência pode ser ocupado pela própria implicação ou pelo objeto no qual estou implicado."<sup>22</sup>

No presente estudo foram evidenciados sentimentos negativos e positivos em relação ao envelhecimento do corpo, apresentando-se a seguir os quadros 3 e 4 nos quais são apresentadas as convergências e as diferenças encontradas nas falas das entrevistadas.

**Quadro 3 - Convergências de Sentimentos**

<p><b>Entrevistada 1</b>          Não aceitação do envelhecimento (2, 3, 4)          Perda do sentido da vida (6, 8, 9)          Desconforto ao se ver velha (2)          Vontade de voltar no tempo (2, 3)          Vontade de não expor o corpo (3)          Vaidade (2)          Inveja de jovens bonitas (2)          Saudades da juventude (2)          Ridículo pela atração por homem mais jovem (2, 3)          Conformismo pelos sinais em jovens (3, 8)          Medo de perda de raciocínio (2, 7)          Desejo de mudar (9)          Solidão (9)          Consolo pelos sinais em jovens (3)          Medo da dependência (6, 8)          Mágoa por não ter alguém (5)</p>	<p><b>Entrevistada 2</b>          Não aceitação do envelhecimento (1, 3, 4)          Desconforto ante as críticas (1)          Vontade de não envelhecer (1, 3)          Incômodo com a idade cronológica (9)          Vaidade (1)          Ciúmes de jovens bonitas (1)          Saudade da juventude (1)          Ridículo pelo desejo de utilizar adereços jovens (1, 3)          Medo das alterações do corpo (1, 7)          Tranqüilidade (4, 7, 9)          Tristeza originada no climatério (3, 5, 6)</p>	<p><b>Entrevistada 3</b>          Não aceitação do envelhecimento (1, 2, 4)          Revolta ante as alterações do envelhecimento          Vontade de viver como mais jovem (1, 2)          Ridículo pelo abdome muito desenvolvido (1, 2)          Vontade de não expor o corpo (1)          Conformismo pelos problemas de saúde (1, 8)          Não se sentir velha (4, 7, 8, 9)          Conforto pelos sinais em jovens (1)          Tristeza pelos problemas de saúde e da aparência física (2, 5, 6)</p>
<p><b>Entrevistada 4</b>          Não aceitação do envelhecimento (1, 2, 3)          Não se sentir velha (3, 7, 8, 9)          Tranqüilidade (2, 7, 9)</p>	<p><b>Entrevistada 5</b>          Tristeza pelas alterações do corpo (2, 3, 6, 8)          Amor dos filhos (6, 7)          Mágoa devem ser esquecidas (1)</p>	<p><b>Entrevistada 6</b>          Tristeza da dependência (2, 3, 5)          Amor de antes modificado (5, 7)          Dependência (1, 3)          Perda da oportunidade de participação social (1, 9)</p>

<p><b>Entrevistada 7</b>          Não se sentir velha (3, 4, 8, 9)          Medo das alterações do corpo (1, 2)          Amor facilita a vida (5, 6)          Tranqüilidade (2, 4, 9)          Alegria (2)</p>	<p><b>Entrevistada 8</b>          Não se sentir velha (3, 4, 7, 9)          Tristeza pelos sinais (2, 3, 5, 6)          Tristeza como deixar de ser mulher          Tristeza por perda de parte de si (1, 9)          Conformismo pela melhora com exercícios (1, 3)          Dependência (1, 6)          Perda de si (1, 6, 9)</p>	<p><b>Entrevistada 9</b>          Não se sentir velha (3, 4, 7, 8)          Solidão (1)          Tristeza por perdas de familiares          Perda de familiares (1, 6, 8)          Tranqüilidade (2, 4, 7)          Desejo de mudar (1)          Incômodo com o peso corporal (2)</p>
--	---	---

#### Quadro 4 - Diferenças de Sentimentos

<p><b>Entrevistada 1</b>          Não realização pessoal          Negação inicial das alterações do corpo          Horror em relação à idade cronológica          Conflito pessoal          Resistência à mudança de atitude em relação ao envelhecimento          Terror pela não juventude          Desejo de capacidade intelectual          Desconforto pela consciência de contradição          Dependência          Incapacidade de viver autonomia          Culpa pela realidade que vive          Frustração profissional          Infelicidade no casamento          Impotência frente ao envelhecimento</p>	<p><b>Entrevistada 2</b>          Surpresa pelas primeiras modificações do corpo.          Irritação originada no climatério          Negação inicial e medo das alterações do corpo</p>	<p><b>Entrevistada 3</b>          Revolta ante as alterações do envelhecimento          Persistência na realização de atividades          Vontade de fazer correção estética          Estresse          Aborrecimento pela aparência física          Vergonha da aparência física          Liberação e satisfação pessoal          Segurança com o passar do tempo</p>
---	--	--

<p><b>Entrevistada 4</b>          Ansiedade pelo aumento do peso corporal          Diminuição do desejo sexual</p>	<p><b>Entrevistada 5</b>          Desvalorização dos problemas de saúde          Gosto pela vida          Desânimo pelas limitações do corpo          Esquecimento da raiva</p>	<p><b>Entrevistada 6</b>          Depressão          Desconsideração dos familiares          Vontade de mais atenção</p>
<p><b>Entrevistada 7</b>          Gratidão por apresentar boas condições físicas e ser bem tratada          Aceitação da menopausa          Aceitação dos sinais exteriores de envelhecimento          Aceitação como chave da vida          Missão cumprida          Consideração</p>	<p><b>Entrevistada 8</b>          Tristeza como deixar de ser mulher          Um lixo anteriormente</p>	<p><b>Entrevistada 9</b>          Tristeza por perdas de familiares          Vazio pela perda de familiares          Respeito às preferências dos outros          Abandono de si mesma          Ilusão de novo relacionamento          Não sofrimento em razão das alterações do corpo</p>

No sentimento de perda (por morte ou afastamento de alguém estimado), vivido pelas entrevistadas 1, 6 e 9, via de regra é o próprio sentimento que ocupa o centro da consciência. O sentimento de perda se torna mais importante do que a pessoa que se afastou (objeto que desencadeou o sentimento).

Para Viorst, quando pensamos em perda, pensamos na morte das pessoas que amamos. Mas, perda é muito mais abrangente, pois inclui abandono e ser abandonado, mudanças e seguir o próprio caminho; separações e partidas dos que amamos (entrevistada 2); “perda consciente ou inconsciente de sonhos românticos, expectativas impossíveis, ilusões de liberdade e poder, ilusões de segurança e a perda do próprio eu jovem (todas as entrevistadas), o eu que se julgava para sempre imune às rugas, invulnerável e imortal.” A perda do sentido da vida (entrevistada 1).<sup>23</sup>

Os sentimentos baseiam-se na capacidade que o corpo tem para receber estímulos exteriores e que produzem respostas ao mundo do qual se originaram os estímulos. É o reflexo interior dos sentidos, a consciência dos seus estados corporais, que, na problemática investigada, foi evidenciada no conteúdo das entrevistas de todas as participantes.

As experiências, em que o resultado é o fracasso ou o êxito, é que ensinam ao ser humano descobrir seus sentimentos pela introspecção, pela imersão em si mesmo, “ não basta viver um sentimento para que ele exista, é preciso senti-lo na obscuridade interior. Então, no dizer o que sentimos, manifestamos a verdade do nosso sentir”<sup>8</sup> o que constituiu parte da fala das entrevistadas.

Neste sentido, o momento de realização das entrevistas constituiu espaço para que as participantes ouvissem sua própria voz, ao relatarem sobre seus sentimentos em relação ao envelhecimento do próprio corpo, favorecendo a reflexão.

Na obra “Sentimientos Básicos de La Vida Humana”, Gurmendez afirma que os sentimentos têm que ser vividos com inteira liberdade, sem escondê-los como se fossem

vergonha, que devemos pensar muito sobre o que sentimos, sem deixar sombras que mais tarde possam trazer-nos tempestades sentimentais.<sup>24</sup> Assim sendo, a entrevistada 1 manifesta uma constante reflexão sobre as contradições que perpassam seus sentimentos.

No curso de nossas vidas, não vivemos um só sentimento, mas muitos diferentes e opostos,<sup>24</sup> o que se tornou evidente nas contradições constatadas nas falas das entrevistadas 1, 2, 4, e 9.

O sentimento é vivido de forma muito pessoal. Não existem duas pessoas que tenham a mesma sensibilidade em situações idênticas.

Existe uma grande influência da sociedade na regulação dos sentimentos individuais. É a interdependência dos sentimentos (dimensão afetiva) das dimensões sociocultural e biológica que assinala na seguinte passagem: “Esta regulação (dos sentimentos) normalmente toma a forma de costumes e ritos. Os sentimentos são regulados pelos costumes e ritos sociais de tal forma que o limite superior e a intensidade socialmente prescrita e aceita, assim como seus conteúdos, não superem o limite tolerado pela homeostase biológica.”<sup>22</sup>

A sociedade estabelece, pelos costumes, como devemos sentir certas situações. Além disso, estabelece os limites desses sentimentos. Assim, eles funcionam como índices de integração do indivíduo à coletividade a que pertencem: quanto maior a intensidade dos sentimentos, maior a aceitação e integração do indivíduo aos valores de uma dada coletividade. E isto, no presente estudo, não se percebe no conteúdo da entrevistada 7.

No mesmo sentido, Mosquera diz que na comunidade de sentimentos que o homem tem, deve-se levar em conta a sociedade na qual a pessoa vive. A compreensão da pessoa e o seu crescimento pessoal estão ligados à aceitação dos outros.<sup>25</sup>

O mesmo autor comenta que o sentimento faz parte da experiência e da situação vivencial da pessoa como um todo. Vivemos numa realidade com outras pessoas e é nessa

vivência que sentimentos são desenvolvidos. O sentimento é um reflexo da realidade que é manifestada nas atitudes das pessoas.<sup>26</sup>

Ulich atesta que, através das vivências do sujeito, os sentimentos podem ser descritos, a partir da sua perspectiva, entendendo a história familiar e social da pessoa, tendo em vista ser ele quem vive a experiência,<sup>27</sup> idéia esta que permeou o presente estudo.

A sociedade cria os valores e as regras que guiam a conduta dos indivíduos para manter a coesão entre eles. Ao mesmo tempo, estabelece sanções às condutas que se desviam do caminho estabelecido, posto que elas ameaçam esta coesão. Os sentimentos são padrões sociais para guiar a conduta individual. A intensidade do sentimento individual é um índice que se refere à distância entre uma conduta específica e o padrão estabelecido pela coletividade.<sup>28</sup> Nesta direção, a entrevistada 1 cede a pressão do grupo social de inserção ao considerar ridículo sentir a atração por um homem mais jovem e a entrevistada 3 por envergonhar-se de expor o próprio corpo por problemas estéticos. Cabe salientar que, ao serem vivenciados pelos indivíduos, os sentimentos passam a ter uma dimensão psicológica que, do ponto de vista individual, é para alguns autores a mais importante.

A herança biológica, aliada aos fatores ambientais (como a socialização) e individuais, estabelece uma individualidade psicológica; uma personalidade. A separação entre os aspectos coletivos e individuais dos sentimentos tem caráter didático, embora eles sejam uma totalidade. Como assinala Heller: "De minha parte, não somente aceito, senão que sublinho que ação, pensamento (dimensão cognitiva) e sentimento (dimensão afetiva) caracterizam as manifestações da vida humana, que somente podem ser separados funcionalmente."<sup>22</sup> A isto, somam-se as dimensões socioculturais e espirituais.

Viscott refere que "Nossos sentimentos resumem o que experimentamos e nos dizem se o que estamos experimentando é agradável ou doloroso..." Desta maneira, o autor estabelece uma tipologia dos sentimentos, dividindo-os em positivos ou negativos.<sup>7</sup>

Na presente pesquisa, a simultaneidade de sentimentos positivos e negativos em relação ao envelhecimento do corpo se fez presente nas entrevistadas 2, 4, 5, 7, 8 e 9.

Os sentimentos positivos ampliam o senso de força e de bem-estar, produzindo prazer, uma sensação de inteireza, vida, plenitude e esperança. Os sentimentos negativos interferem no prazer, consomem energia e nos deixam exauridos, com uma sensação de truncamento, vazio e solidão.” Para Viscott, os sentimentos positivos são alegres, com sensação de renovação; já os negativos têm o impacto da perda, como a percepção de “pequenas mortes”, para onde quer que olhemos.<sup>7</sup>

Os sentimentos de medo, revolta, de ficar assustado e de insegurança, que surgiram nas falas das entrevistadas 1, 2, 3 e 7, são diferentes graduações do sentimento de incerteza quanto à segurança pessoal: "... sentimo-nos incertos, agitados, intranquilos..., sensação crescente de que algo de mau está para acontecer...sentimento de perda iminente.<sup>7</sup>

Para as entrevistadas o envelhecimento escapa do controle, passando a percebê-lo como uma ameaça à juventude e à saúde. E assim, emerge a expectativa da perda, “que antecipa a dor no futuro, uma dor que ainda não aconteceu, uma dor que não é real.”<sup>7</sup>

Assim, a realidade é uma co-criação em que a afetividade contribui, interagindo com a racionalidade, que, por sua vez, é nutrida de sensibilidade e pelo imaginário.<sup>29</sup>

A afetividade permite a comunicação nas relações interpessoais. “Ligada ao imaginário, dá substância e realidade aos fantasmas, espíritos, deuses, mitos, idéias... A racionalidade pode ser dominada, encoberta ou submetida pelos sentimentos<sup>29</sup> (dimensão afetiva).

## **4 O FENÔMENO TAL COMO SE MOSTRA II**

Apresenta-se neste capítulo a discussão teórica sobre as dimensões sociocultural, psicológica e biológica do envelhecimento integrantes das concepções das participantes do estudo sobre este fenômeno, fazendo a interconexão com a dimensão afetiva (sentimentos), tratada no capítulo anterior.

### **4.1 Concepção de Envelhecimento**

As concepções humanas transformam o que as pessoas conhecem sobre os fenômenos em concebido, em pensamento. A concepção encontra-se associada às idéias de formação de conceito e de configuração original: é matriz para outras construções conceituais, utilizando-se da mobilização dos recursos do pensamento.<sup>30</sup> Assim, a concepção de envelhecimento das entrevistadas apresentam dependência de paradigmas nos quais se inscrevem. Assim, o fenômeno do envelhecimento é concebido em função de princípios/regras socioculturais, idéias, noções, sentimentos, palavras, mitos e discursos.

Neste capítulo, trata-se de concepções de envelhecimento do corpo de mulheres, identificando-se dimensões e as contradições que permeiam suas falas e o momento em que perceberam estar envelhecendo, o que foi elaborado a partir dos quadros 5 a 13.

**Quadro 5 - Unidades estruturais de significado**

<b>Entrevistada 1</b>		
<p><b>Concepção de envelhecimento</b> O envelhecimento é um fenômeno inevitável, cuja evolução é acompanhada pela consciência das alterações estéticas e limitações físicas, não sendo só uma “coisa de cabeça”, causando preocupação, independentemente do gênero, não sendo aceito também por homens e muitas mulheres não o admitem. A não aceitação do envelhecimento é causada por fatores associados à sociedade e à mídia (causas externas), estando associada a sentimentos negativos (não realização pessoal nas etapas da vida, perda do sentido da vida, horror em relação à idade cronológica (60 anos), ridículo ao sentir atração por homem mais jovem, terror pela percepção da não juventude, medo de perder faculdades mentais e desconforto ao perceber-se “velha”. O envelhecimento traz maturidade, evolução mental, importância ao mundo laboral, estando associado à história de vida e à necessidade de autonomia. A menopausa (causa interna), que acompanha o envelhecimento das mulheres, traz problemas como a depressão e o sentimento de incompletude. O envelhecimento pode ser acompanhado pela consciência das contradições e por preconceitos em consequência de uma educação repressora e do controle da sociedade.</p>	<p><b>Contradições e consciência de</b> <b>Contradição entre a percepção do envelhecimento como fator de maturidade e evolução mental e o preconceito evidente na não aceitação das palavras idosa e terceira idade por considerá-las máscaras da palavra velha e pelo sentimento de ridículo pela atração por pessoas mais jovens..</b> <b>Contradição entre percepção do corpo e do sentimento em relação a ele.(Percebe-se velha, mas sente-se jovem)</b> Contradição: embora reconheça suas contradições, permanece com resistência à mudança de atitude frente ao envelhecimento. Consciência da contradição entre razão e emoção. Consciência da presença da contradição entre razão e emoção, o que gera desconforto. Consciência de que a identificação da contradição é fruto da razão. Consciência da distância entre teoria (muita) e prática (pouca). Consciência de que não engana a si mesmo, consciência de sentir-se velha. Consciência das dificuldades, das limitações e das contradições, buscando justificativa para a forma de conceber o mundo. Consciência da contradição entre o inevitável e a não aceitação. Consciência da realidade hoje vivida é resultado da sua história de vida. Consciência da importância da leitura e da atividade laboral abandonada. Consciência da necessidade de viver a própria vida após a morte do marido; de culpa pela realidade que vive. Consciência de que ainda não sabe cuidar de si.</p>	<p><b>Dimensões</b> Biológica, estética, cognitiva, afetiva, sociocultural.</p>
<p><b>Momento em que se percebeu envelhecendo</b> Ao sofrer o impacto ao receber tratamento de senhora, o que considera ser destinado a idosos; ao completar a idade de 60 anos; à menopausa associada ao sentimento de incompletude</p>		

Quadro 6 - Unidades estruturais de significado

<b>Entrevistada 2</b>		
<p><b>Concepção de envelhecimento</b> O envelhecimento está associado à idade cronológica e ao desconforto, sendo acompanhado pela consciência das alterações estéticas e limitações físicas, podendo ser acompanhado pelo desejo de apagar os sinais externos. A não aceitação do envelhecimento é acompanhada pelo desejo de não envelhecer. A menopausa (causa interna), que acompanha o envelhecimento das mulheres, as alterações hormonais que evidenciam as alterações sofridas pelo corpo podem gerar a depressão, a irritação e a tristeza. O envelhecimento é acompanhado também por dores que impossibilitam o lazer e por sentimentos de tranquilidade, alegria e produtividade.</p>	<p><b>Contradições e consciência de</b> Contradição: embora sinta se sinta tranquila em relação ao envelhecimento, sente preocupação com as alterações que observa. Contradição: embora perceba sinais de envelhecimento, sente-se mais jovem e ao mesmo tempo considera ridículo o desejo que usar adereços usados por jovens. Consciência das contradições e por preconceitos em consequência de uma educação repressora e do controle da sociedade. Consciência de não ter as mesmas condições anteriores para a realização de atividades simultâneas laborais e familiares. Consciência do envelhecimento, pelas evidências presentes na existência de descendentes. Consciência de que a alimentação e os exercícios físicos são importantes trazendo benefícios e, entre eles, os de natureza estética. Consciência da possibilidade de tornar-se dependente.</p>	<p><b>Dimensões</b> Biológica, estética, afetiva e sociocultural.</p>
<p><b>Momento em que se percebeu envelhecendo</b> Ao perceber flacidez no pescoço, ao ter que usar mais maquiagem, ao completar 60 anos e ao perceber não ter as mesmas condições anteriores para a realização de atividades simultâneas laborais e familiares.</p>		

**Quadro 7 - Unidades estruturais de significado**

<b>Entrevistada 3</b>		
<p><b>Concepção de envelhecimento</b> O envelhecimento pode ser acompanhado por revolta ante as alterações e limitações físicas provocadas e pela não aceitação, quando persiste o sentimento de ser mais jovem. Este fenômeno é acompanhado da sensação de ridículo em relação ao corpo, trazendo estresse, aborrecimento, tristeza e vergonha e impedimentos de ordem social. O envelhecimento pode ser acompanhado de uma maior liberação e satisfação sexual pelo rompimento com uma educação repressora, valorização do tempo presente e da espiritualidade.</p>	<p><b>Contradições e consciência de</b> Contradição: embora perceba sinais de envelhecimento, sente-se mais jovem. Consciência de problemas estéticos.</p>	<p><b>Dimensões</b> Biológica, espiritual, afetiva, estética, sociocultural.</p>
<p><b>Momento em que se percebeu envelhecendo</b> Percepção das primeiras limitações do corpo na dificuldade de realizar atividades domésticas.</p>		

**Quadro 8 - Unidades estruturais de significado**

<b>Entrevistada 4</b>		
<p><b>Concepção de envelhecimento</b> O envelhecimento é um fenômeno natural, que acontece de forma diferenciada no homem e na mulher, sendo acompanhado de nostalgia e de saudade da infância. O envelhecimento biológico não é aceito quando persiste o sentimento de ser mais jovem, sendo acompanhado de alterações estéticas no corpo, limitações e problemas de saúde, originando preocupação com o futuro, mesmo quando ainda há tranquilidade. A menopausa (causa interna), fenômeno que acompanha o envelhecimento feminino. É preciso valorizar a aparência física e a paz de espírito na melhoria para a saúde.</p>	<p><b>Contradições e consciência de</b> Contradição: embora perceba sinais de envelhecimento, sente-se mais jovem. Contradição: não aceita o envelhecimento, embora o conceba como fenômeno natural.</p>	<p><b>Dimensões</b> Biológica, afetiva, espiritual, estética, sociocultural.</p>
<p><b>Momento em que se percebeu envelhecendo</b> Ao observar a presença dos primeiros fios de cabelos brancos e as primeiras limitações do corpo na realização de atividades domésticas.</p>		

**Quadro 9 - Unidades estruturais de significado**

<b>Entrevistada 5</b>		
<p><b>Concepção de envelhecimento</b> Envelhecimento assim como a finitude, são concebidos como etapa natural e evolutiva, aumentando as dificuldades a partir da menopausa. Este fenômeno traz preocupação e limitações no corpo manifestadas no cansaço e desânimo, podendo resultar em perda da independência e empecilho para o desenvolvimento de atividades laborais. O envelhecimento deve ser acompanhado por uma valorização da leitura, saúde, cuidados com a alimentação, mais do que com a estética; por determinismo espiritual e abandono de sentimentos negativos como mágoa e raiva. Este fenômeno determina um tipo de beleza.</p>	<p><b>Contradições e consciência de</b> Contradição ao apresentar consciência da necessidade de valorização do corpo e de atividades físicas, embora dê pouca importância aos problemas de saúde . Consciência da importância da leitura e da alimentação para um envelhecimento mais saudável. Consciência da independência.</p>	<p><b>Dimensões</b> Biológica, cognitiva, espiritual, estética, afetiva, sociocultural.</p>
<p><b>Momento em que se percebeu envelhecendo</b> Ao observar limitações no corpo manifestadas no cansaço e desânimo.</p>		

**Quadro 10 - Unidades estruturais de significado**

<b>Entrevistada 6</b>		
<p><b>Concepção de envelhecimento</b> O envelhecimento como processo natural e como privilégio, difícil devido às limitações do corpo relacionadas à idade cronológica, à tristeza pela dependência e pela percepção da marginalização da velhice, a alteração na forma de tratamento, no amor e no distanciamento familiar. No envelhecimento é importante a fé, a qualidade de fé, não sento tão importante a preocupação com a estética.</p>	<p><b>Contradições e consciência de</b> Embora considere o envelhecimento como privilégio, associa este fenômeno a uma série de dificuldades de variada natureza.</p>	<p><b>Dimensões</b> Biológica, estético, afetivo, sociocultural e espiritual.</p>
<p><b>Momento em que se percebeu envelhecendo</b> A partir das limitações físicas que se fizeram presentes após completar 60 anos.</p>		

**Quadro 11 - Unidades estruturais de significado**

<b>Entrevistada 7</b>		
<p><b>Concepção de envelhecimento</b> O envelhecimento é processo evolutivo aceito quando o espírito é forte, há gratidão a Deus e não há o sentimento de ser velha, mesmo que exista a consciência de não ser jovem, por não apresentar problemas com a idade e a consciência do medo em relação às limitações. E a aceitação é a chave facilitadora, podendo o envelhecimento ser permeado pela alegria e tranquilidade. Este fenômeno deve ser acompanhado pela dignidade pessoal, que é uma característica mais feminina.</p>	<p><b>Contradições e consciência de</b> Consciência da necessidade das pessoas serem concebidas como tal, se amarem mais e se colocarem no lugar do outro antes de julgá-los. Consciência do medo em relação às limitações.</p>	<p><b>Dimensões</b> Biológica, espiritual, afetiva.</p>
<p><b>Momento em que se percebeu envelhecendo</b> Ao perceber as limitações que acompanham a velhice, como os cabelos brancos e a flacidez.</p>		

**Quadro 12 - Unidades estruturais de significado**

<b>Entrevistada 8</b>		
<p><b>Concepção de envelhecimento</b>  O envelhecimento é processo normal, inevitável, evolutivo, difícil e que exige conformismo, devido à proximidade com a finitude. Este fenômeno é acompanhado pela sabedoria, a experiência, a confiança e o discernimento sobre a qualidade das coisas. A concepção deste processo sofre alteração com o passar da idade. A menopausa, fenômeno que acompanha o envelhecimento feminino é sinônimo de tristeza, de deixar de ser mulher, de perda de parte de si, que com o passar do tempo é considerada parte do processo. Não há possibilidade de apagar todos os sinais de envelhecimento do corpo, mesmo com correções estéticas, exercícios físicos e boa alimentação. O envelhecimento é problema pelas limitações que acontecem no corpo, pela possibilidade de maus tratos, pela descoberta das primeiras alterações do corpo e pela valorização da juventude pelo sexo masculino.</p>	<p><b>Contradições e consciência de</b>  Consciência da importância de exercícios físicos e de uma boa alimentação.  Consciência da vaidade.</p>	<p><b>Dimensões</b>  Biológica, estética, afetiva, sociocultural.</p>
<p><b>Momento em que se percebeu envelhecendo</b>  Ao perceber flacidez da parte interna da perna aos 42 anos e quando as conversas com as amigas passaram a incluir comentários sobre dores e medicamentos.</p>		

**Quadro 13 - Unidades estruturais de significado**

<b>Entrevistada 9</b>		
<b>Concepção de envelhecimento</b> Envelhecimento é desconfortável pelas alterações estéticas e pelas limitações do corpo. É espaço de reflexão sobre a possibilidade de mudanças e de sentimentos de solidão em razão de perdas de familiares, não constituindo preocupação quando não é objeto de reflexão e quando se valoriza a saúde, o lazer e o espírito.	<b>Contradições e consciência de</b> Desconforto pelas alterações estéticas (estar acima do peso ) e percepção de não sofrimento com as alterações do corpo.	<b>Dimensões</b> Biológica, estética, espiritual, afetiva, social.
<b>Momento em que se percebeu envelhecendo</b> Ao perceber o aumento do peso.		

A partir destes quadros foram elaborados os quadros 14 e 15 a seguir, nos quais são apresentadas as convergências de dimensões e a identificação dos momentos em que as mulheres participantes perceberam os primeiros sinais do envelhecimento.

**Quadro 14 - Convergências de dimensões na concepção de envelhecimento**

<b>Entrevistada 1</b>	<b>Entrevistada 2</b>	<b>Entrevistada 3</b>
Biológica (2,3,4,5,6,7,8,9) Afetiva(,2,3,4,5,6,7,8,9) Estética (,2,3,4,5,6,8,9) Sociocultural (,2,3,4,5,6,8) Cognitiva (5)	Biológica (1,3,4,5,6,7,8,9,) Afetiva(1,3,4,5,6,7,8,9) Estética (1,3,4,5,6,8,9) Sociocultural (1,3,4,5,6,8)	Biológica (1,2,4,5,6,7,8,9) Afetiva (1,2,4,5,6,7,8,0 Estética (1,2,4,5,6,8,9) Sociocultural (1,2,4,5,6,8) Espiritual(4,5,6,7,9)
<b>Entrevistada 4</b>	<b>Entrevistada 5</b>	<b>Entrevistada 6</b>

<p>Biológica (1,2,3,5,6,7,8,9)  Afetiva(1,2,3,5,6,7,8,9)  Estética (1,2,3,5,6,8,9)  Sociocultural(1,2,3,5,6,8)  Espiritual(3,5,6,7,9)</p>	<p>Biológica (1,2,3,4,6,7,8,9)  Afetiva (1,2,3,4,6,7,8,9)  Estética (1,2,3,4,6,7,8,9)  Sociocultural(1,2,3,4,6,8)  Espiritual(3,4,6,7,9)  Cognitiva (1)</p>	<p>Biológica(1,2,3,4,5,,7,8,9)  Afetiva(1,2,3,4,5,,7,8,9)  Estética(1,2,3,4,5,8,9)  Sociocultural(1,2,3,4,5,8)  Espiritual(3,4,5,7,9)</p>
<b>Entrevistada 7</b>	<b>Entrevistada 8</b>	<b>Entrevistada 9</b>
<p>Biológica(1,2,3,4,5,6,8,9)  Afetiva1,2,3,4,5,6,8,9)  Espiritual(3,4,5,6,9)</p>	<p>Biológica (1,2,3,4,5,6,7,9)  Afetiva(1,2,3,4,5,6,7,9)  Estética (1,2,3,4,5,6,9)  Sociocultural (1,2,3,4,5,6,8)</p>	<p>Biológica(1,2,3,4,5,6,7,8)  Afetiva (1,2,3,4,5,6,7,8)  Estética (1,2,3,4,5,6,8)  Espiritual (3,4,5,6,7)</p>

A dimensão social apareceu somente na fala da entrevistada 9.

#### Quadro 15 - Momentos de percepção do envelhecimento

<b>Entrevistada 1</b>	<b>Entrevistada 2</b>	<b>Entrevistada 3</b>
<p>Ao sofrer o impacto ao receber tratamento de senhora, o que considera ser destinado a idosos; ao completar a idade de 60 anos; à menopausa associada ao sentimento de incompletude.</p>	<p>Ao perceber flacidez no pescoço, ao ter que usar mais maquiagem, ao completar 60 anos e ao perceber não ter as mesmas condições anteriores para a realização de atividades simultâneas laborais e familiares.</p>	<p>Percepção das primeiras limitações do corpo na dificuldade de realizar atividades domésticas.</p>
<b>Entrevistada 4</b>	<b>Entrevistada 5</b>	<b>Entrevistada 6</b>
<p>Ao observar a presença dos primeiros fios de cabelos brancos e as primeiras limitações do corpo na realização de atividades domésticas.</p>	<p>Ao observar limitações no corpo manifestadas no cansaço e desânimo.</p>	<p>A partir das limitações físicas que se fizeram presentes após completar 60 anos.</p>

<b>Entrevistada 7</b>	<b>Entrevistada 8</b>	<b>Entrevistada 9</b>
Ao perceber as limitações que acompanham a velhice, como os cabelos brancos.	Ao perceber flacidez da parte interna da perna aos 42 anos e quando as conversas com as amigas passaram a incluir comentários sobre dores e medicamentos.	Ao perceber o aumento do peso.

A partir deste quadro identificou-se as seguintes convergências:

- a) as entrevistadas 1, 2 e 6 referiram-se à idade de 60anos como um dos primeiros indicativos de envelhecimento do corpo;
- b) as entrevistadas (1,2,3,5,6,8,9) referiram-se às limitações físicas como um dos primeiros indicativos de envelhecimento do corpo.

#### 4.1.1 O envelhecimento na dimensão sociocultural

Envelhecer significa passar por um lento processo de adaptação a mudanças na estrutura e funcionamento do corpo, por um lado, e mudanças no ambiente psicossocial, por outro.<sup>31</sup>

A sociologia do envelhecimento constituiu-se campo específico de investigação a partir do surgimento de um novo fenômeno - o rápido incremento da população de mais de 60 anos - que vem se transformando num “problema social”. O que vem tornando o envelhecimento um problema social, foram sobretudo as conseqüências econômicas, que afetaram tanto as estruturas financeiras dos Estados - em função da elevação dos custos com saúde e previdência associados ao envelhecimento - das empresas, e das estruturas familiares, que até então arcavam com os custos de seus idosos, incapacitados para sustentar-se a si mesmos. A transferência desses encargos para outras instâncias afetou sensivelmente as relações entre as gerações, nas diferentes classes sociais.<sup>13</sup>

As representações sociais ligadas ao envelhecimento foram modificadas ao longo do tempo, uma vez que as mudanças sociais exigiram políticas desta natureza que pressionavam pela criação de categorias classificatórias adaptadas à nova condição moral, assim como a construção ética do objeto velho.<sup>13</sup>

Vulgarmente a palavra velho está associada aos significados: “desusado, antiquado, obsoleto”. Velhice está dicionarizada, é “estado ou condição de velho” e/ou “rabugice ou disparate do próprio velho.”<sup>32</sup>

Na França a partir dos anos 60 do século XX, a introdução da noção menos estereotipada “idoso” foi bastante criticada por alguns especialistas, para quem o termo idoso não é tão preciso quanto velho, mesmo que seja mais respeitado: os problemas dos velhos, passaram a constituir necessidades dos idosos.<sup>33</sup>

Se é verdade que os velhos se tornaram pessoas respeitadas através do termo idosos, este parece ser ainda mais valorizado com a criação da categoria aposentado, através de instrumentos legais com um estatuto social reconhecido.<sup>33</sup>

A conotação negativa do vocábulo “velho” permaneceu no Brasil, por um processo semelhante ao ocorrido na França, porém com data mais recente. Os ecos vindos da Europa sobre a mudança da imagem da velhice chegaram às terras brasileiras no final da década de 60, e como na França, certos documentos oficiais, bem como a grande maioria das análises sobre velhice, recuperam a noção “idoso.”<sup>33</sup> Entretanto, se as tarefas da velhice são diferentes das da juventude, não sendo a força, nem a agilidade física, nem a rapidez que as caracterizam, são outras qualidades que se fazem presentes como a sabedoria, a clarividência e o discernimento<sup>1</sup> o que foi citado pelas entrevistadas 7 e 8.

As experiências de envelhecimento e velhice podem variar ao longo do tempo em uma dada sociedade, na medida em que estão associados aos valores vigentes. São os valores que estabelecem as bases das representações sociais, que guiam os juízos e as condutas das pessoas.<sup>34</sup> Assim, valores estéticos como beleza, saúde, força, vigor, estão ligados a uma população jovem e se tornam o referencial por meio do qual são avaliadas todas as pessoas.

A consciência desta realidade não fica explicitada na fala da entrevistada 7. O grau de adequação de um indivíduo com relação ao desempenho dos papéis e dos comportamentos esperados para as pessoas de sua idade, num dado momento da história de cada sociedade define, em última instância, como a sociedade avalia e estabelece a idade dos seus membros. "Nesse sentido, a velhice representa que aquelas populações são pós-produtivas, e estão fora tanto do mercado de trabalho quanto do processo econômico,<sup>34</sup> não excluindo discriminações de outra natureza.

O trabalho ocupa um importante papel na vida das pessoas, muitas vezes responsável pelo autoconceito e pela auto-estima. Sob o ponto de vista social, o trabalho funciona como

um organizador da vida humana. As atividades, os horários, as relações são articulados em função do trabalho. Assim, a sociedade se organiza e expressa o seu sentido da existência.<sup>33</sup>

No presente estudo, a entrevistada 8 ainda participa do mundo do trabalho, enquanto as entrevistadas 1, 2 e 3 já deixaram de trabalhar.

Cultura, segundo Bosi, é participação, é vida pensada; é trabalho a ser empreendido, como processo do ato no tempo; é resultado desse trabalho, como produto de uma conquista.<sup>35</sup>

Para Goffman na maturidade, momento de despedida do corpo jovem, estamos imersos no processo de socialização da representação que se opera nos corpos. É preciso responder ao apelo social, traduzido num *marketing* da juventude. São necessários aí, esforços e ajustes, compressões ilegítimas do tempo, tentativas de reversão do impossível, tudo a postos para atender às expectativas do suposto interlocutor.<sup>36</sup> Esta última idéia se faz presente na fala da entrevistada 8, ao referir-se a correções de natureza estética que não conseguem apagar todos os vestígios externos do envelhecimento.

No entanto, reconhecer as transformações do corpo na maturidade significa incluí-lo no registro da diferença, recolocando-o num lugar de valor que o faz permanecer no circuito do desejo. Assim, torna-se possível reintegrá-lo à vida, na dimensão da temporalidade, quando a visita ao passado o ressignifica no presente, para relançá-lo à aventura do sonho que projeta o futuro.<sup>37</sup> E esta ressignificação percebe-se na fala da entrevistada 7.

Na celebridade destes tempos, as mudanças históricas atravessam nosso corpo muito rapidamente, dificultando a apreensão e a metabolização das novidades<sup>37</sup> o que talvez seja uma das razões da não aceitação do fenômeno do envelhecimento pelas entrevistas e da surpresa das entrevistadas 1, 2 e 8 ao identificarem os primeiros sinais deste fenômeno.

Usufruir a maturidade é um privilégio possível a todos os corpos vivos, na singularidade que marca os seres humanos. Singularidade íntima que se entrecruza com as peculiaridades de gênero, classe social e etnia, dentre outras. Mulheres e

homens avançam no tempo de modos diversos. A longevidade, acenada como uma dádiva democrática destes tempos, oferece-se de forma desigual, discriminatória e cruel. E isto atinge a todos, seres humanos e sociais.<sup>37</sup> No presente estudo o envelhecimento é visto como privilégio somente pela entrevistada 7, tendo uma conotação cruel para as demais.

Segundo Birren e Schroots, envelhecimento social é o processo de mudança em papéis e comportamentos típicos dos anos mais tardios da vida adulta e diz respeito à adequação dos papéis e dos comportamentos dos adultos mais velhos ao que é normalmente esperado para as pessoas nessa faixa etária,<sup>38</sup> o que nesta pesquisa se revela nos preconceitos em relação à forma de vestir (entrevistada 2), e no relacionamento com homens mais jovens (entrevistada 1).

"Para melhorar o envelhecimento é preciso combater seus inconvenientes, é preciso que pratiquemos exercícios apropriados além de recompor as forças com uma alimentação adequada. Não basta estar atentos ao corpo; é preciso ainda ocupar-se do espírito e da alma."<sup>1</sup>

"A religião para o idoso é um referencial pessoal. Vários estudiosos consideram que a partir da meia idade as pessoas dão mais atenção aos aspectos internos do *self*, abrindo caminho aos sentimentos e comportamentos religiosos."<sup>39</sup>

No presente estudo, observamos esta preocupação nas entrevistadas 3, 4, 5, 6, 7 e 9.

A religiosidade e a espiritualidade podem exercer influência benéfica associada ao suporte social e à construção de um objetivo de vida, além de um envolvimento maior com as pessoas, podendo melhorar a satisfação, porém em alguns casos pode exercer um efeito de alienação em consequência do fanatismo. Das mulheres participantes deste estudo, as entrevistadas 3, 4, 5, 6, 7 e 9 manifestaram importância à espiritualidade em relação ao significado de suas vidas e da morte como fim inevitável.

A aceitação como idosa constitui a interiorização de valores de outras pessoas ou do grupo, reconhecendo-se no sentimento de pertença social. O idoso aceita socialmente e trata com normalidade os jovens, embora muitas vezes não aprove suas atitudes e tenha o desejo de parecer com eles (todas as entrevistadas manifestaram sentir-se mais jovens). Para gerações mais idosas, pode ser difícil aceitar condutas sociais, familiares, sexuais. Entretanto, o fato de os idosos terem valores diferentes não implica necessariamente em conflito com os outros, embora isto possa gerar conflitos internos.<sup>40</sup>

No presente estudo, as entrevistadas 1, 3, 5 e 8 referiram-se à acomodação e ao conformismo face ao envelhecimento, o que significa uma interiorização mais intensa de valores da sociedade, não somente aceitando os valores externos, como também ajustando seus próprios àqueles. Com o passar do tempo, os idosos se acomodam e se conformam com o novo papel que lhes é atribuído pela sociedade e por si mesmo, incorporando os valores sociais permanentemente, embora possam “renunciar completamente aos próprios, sob pena de arriscarem gravemente o equilíbrio pessoal.”<sup>40</sup>

Abrirmo-nos à vida significa também nos abirmos para as nossas vidas. Ser jovem, velho, mulher, homem, nascer, existir, ter pais, morrer; tais palavras não remetem apenas a categorias socioculturais. Só retomam sentido vivo quando as concebemos em nossas vidas privadas. E nossas vidas privadas submetem-se à autoridade do superego social, impregnando-se das normas de uma cultura. As interações entre indivíduos produzem a sociedade e esta, retroagindo sobre a cultura e sobre os indivíduos, torna-os propriamente humanos. Assim, somos pontos do holograma que contém o todo (da espécie, da sociedade) conservando-nos singulares.”<sup>29</sup>

As culturas constituem a herança social, alimentam as identidades individuais e sociais, sendo essencialmente diferentes “em função de concepções de mundo, mitos, ritos sagrados e profanos”, práticas e tabus, sensibilidades. E estas culturas estão inscritas na memória do indivíduo e escritas nas diferentes manifestações humanas (leis, textos sagrados, artes).<sup>29</sup>

A cultura é limitadora em relação ao seu “capital identitário e mitológico singular, que protege pela sacralidade e pelo tabu, de modo quase imunológico”; mas eventualmente se abre incorporando aperfeiçoamento e inovação, se não ocorrer contradição. Assim, a cultura inibe (entrevistadas 1 e 3 ao mencionarem a vergonha de expor o corpo com sinais de envelhecimento) e favorece (entrevistadas 7 e 8 ao perceberem o envelhecimento como fonte de sabedoria e maturidade e como portador de uma beleza diferente, que é reconhecida pelos outros); “estimula, exerce seus efeitos sobre o funcionamento cerebral e sobre a formação do espírito, interferindo para co-organizar, controlar e civilizar o conjunto da personalidade.”<sup>29</sup>

Às influências da sociedade e da cultura, é preciso acrescentar a influência da história que, num fluxo irresistível, submete a idosa uma adaptação social, que aos poucos vai redistribuindo seu tempo e sua energia entre outros papéis sociais, como o de avó e de membro da comunidade diferenciada - a dos idosos -, o que traz o risco de que a redução de papéis sociais se torne crescente, fazendo a vida perder significado psicossocial.

#### **4.1.2 O envelhecimento na dimensão psicológica**

Na área da psicologia, dá-se o nome de envelhecimento ao processo natural de mudanças pautado geneticamente para a espécie e para cada indivíduo, que se traduz em aumento da vulnerabilidade, em acumulação de perdas evolutivas e no aumento da probabilidade de morte. O ritmo, a duração e os efeitos desse processo comportam diferenças individuais e de grupos etários, dependentes de eventos de natureza genético-biológica, sócio-histórica e psicológica. A sociedade pode estruturar diferentes condições para a continuidade do desenvolvimento comportamental na velhice.<sup>41</sup>

Como em outras áreas de estudo do envelhecimento, também na psicologia não há uma teoria única que descreva e explique o envelhecimento.

De uma teoria do desenvolvimento espera-se que descreva e explique as mudanças comportamentais que acontecem ao longo do tempo, e que caracterize as diferenças existentes entre indivíduos e grupos, com relação a como e por que se desenvolvem e sobre como e por que envelhecem desta ou daquela maneira.<sup>42</sup>

As teorias do desenvolvimento são referenciadas a paradigmas, que são construções intelectuais sobre a natureza geral das mudanças evolutivas, que ocorrem em determinado período da vida, ou durante a vida em sua extensão.<sup>43</sup>

Para Lerner, esses paradigmas são conhecidos como: de mudança ordenada, contextualista e dialético. Para os teóricos que defendem o primeiro, o desenvolvimento é visto em termos de estágios discretos e têm como pressuposto a existência de tendências de crescimento, estabilidade e declínio. Outros acreditam que o desenvolvimento é um processo contínuo de mudanças deflagradas por pontos de transição de natureza psicossocial, os quais dão origem a alterações em papéis, *status*, autoconceito e no próprio senso de pertencimento a um grupo etário ou geração. Um terceiro paradigma vê o desenvolvimento como um produto da influência interativa de determinantes normativos da idade cronológica (biológicos e associados ao processo de socialização a que todos os membros de uma sociedade estão sujeitos), de determinantes normativos históricos (decorrentes da passagem de tempo sócio-histórico) e de determinantes não normativos (que não têm uma época previsível de ocorrência). Todos estes paradigmas são atravessados por diferentes formulações teóricas no processo de envelhecimento ao longo de toda a vida.<sup>43</sup>

"A cada passagem de um estágio do crescimento humano para outro, também temos de mudar uma estrutura de proteção. Ficamos expostos e vulneráveis...ao sairmos de cada uma dessas passagens entramos num período mais prolongado e mais estável, no qual podemos

esperar relativa tranquilidade e uma sensação de reconquista de equilíbrio,"<sup>44</sup> o que é percebido nas falas das entrevistadas 2,4,7 e 9.

Acontecimentos balizadores como casamento, filhos, viuvez afetam as vidas e as concepções das pessoas. Um estágio de desenvolvimento, entretanto, não é definido em termos destes acontecimentos, pois o que o define são as mudanças interiores. E o impulso fundamental para mudança estará sempre presente. "A qualquer tempo, a vida de uma pessoa incorpora aspectos internos e externos. O sistema externo compõe-se de nossas participações na cultura. a esfera interior diz respeito aos significados que essa participação possui para cada um de nós." Entretanto, é na esfera interior que deslocamentos problemáticos geram desequilíbrios, surgindo a necessidade de adoção de uma nova atitude no estágio seguinte de desenvolvimento. Esses deslocamentos acontecem no decorrer da vida, embora as pessoas não aceitem o fato de possuírem um sistema de vida interno.<sup>44</sup>

Durante cada uma dessas passagens, o sentimento em relação à maneira de viver altera a percepção em termos de sensação interior do eu em relação as outras pessoas, do sentimento de segurança, da noção de tempo que parece estar acabando (entrevistadas 7 e 8), da sensação de atividade ou estagnação, interferindo nas decisões colocadas em prática.<sup>44</sup>

"Quando o casamento não sobrevém na época esperada, quando um filho nasce inusitadamente cedo ou tarde, quando pessoas não conseguem se encontrar..., estamos diante de acontecimentos" que interrompem o ritmo do esperado ciclo vital", as pessoas cujas vidas foram marcadas por eles, tateiam em busca de uma justificativa que explique aquilo que não viveram.<sup>44</sup> Neste sentido, a entrevistada 1 afirmou que "*as coisas têm um tempo certo para acontecerem e não aconteceram. Talvez a não aceitação do envelhecimento talvez porque não me realizei, casei tarde, tive uma filha tarde...Sou muito dependente, não acho graça nas coisas. É muito recente a morte dele (marido). Acho que ainda não sei cuidar de mim.* "

A viuvez, que atinge mais as mulheres do que os homens<sup>2</sup> é um dos maiores desafios emocionais a ser enfrentado pelo ser humano, significando “não apenas a perda do parceiro, mas o rompimento de virtualmente todos os aspectos da vida do sobrevivente.”<sup>45</sup> Na maioria dos casos, o ajuste à perda é relatado como satisfatório, acompanhado de tristeza e outros sentimentos negativos.<sup>2</sup>

Para Lendauser o envelhecimento inclui solidão quando "os companheiros de idade começam a morrer e os que ficam sentem-se isolados."<sup>46</sup> E isto foi evidenciado nas falas das entrevistadas 1 e 9. A autora cita ainda o esforço que os idosos fazem para em aceitar novos papéis e abandonar os antigos, como é o caso da viuvez.

Estudos constataam que os idosos se adaptam com maior facilidade à viuvez, talvez porque a perda de um cônjuge é mais traumática, pela imprevisibilidade, no início da idade adulta.<sup>2</sup> O idoso vem a aceitar a própria vida, permitindo a aceitação da morte, para não cair em desespero por incapacidade de reviver a vida (a sabedoria citada pela entrevistada 8).<sup>45</sup>

Segundo Erickson, na última crise do ciclo de vida, os idosos precisam avaliar e aceitar suas vidas, para que possam aceitar a chegada da morte. A "virtude" que se desenvolve, durante este estágio é a sabedoria, uma " preocupação informada e desapegada com a própria vida em face da própria morte,... o que aparece na fala das entrevistadas 7 e 8. A sabedoria significa aceitar a vida que se viveu, sem maiores arrependimentos: sem alongar-se no que "deveria ter sido feito" ou "poderia ter sido" o que não se manifesta principalmente na fala da entrevistada 1, conforme trecho da entrevistada já citado.<sup>45</sup>

Em relação ao envolvimento social e a preocupação consigo mesmo, segundo a Teoria do Desencargo, o envelhecimento normalmente traz uma redução gradual, enquanto na Teoria

da Atividade quanto mais ativa as pessoas, melhor envelhecem (posicionamento assumido pelas entrevistadas 7 e 8).<sup>45</sup>

Segundo Papalia, a Teoria do Desencargo foi uma das primeiras teorias influentes na área da Gerontologia, afirmando que declínios no funcionamento físico e a consciência da aproximação da morte resultam num afastamento inevitável dos papéis sociais, pela introspecção e o apaziguamento das emoções.<sup>45</sup>

Na Teoria da Atividade as pessoas que envelhecem bem mantêm as atividades cotidianas, encontram substitutos para papéis perdidos. Segundo essa teoria, “a inatividade é produto principalmente do preconceito de idade e de políticas sociais que desestimulam as pessoas mais velhas a continuarem ativas e envolvidas.”<sup>45</sup>

A transcendência do corpo e do ego *versus* a preocupação com o corpo e com o ego são ajustamentos psicológicos proposto por Peck, significando provavelmente ajustamentos difíceis para as pessoas idosas irem além da preocupação consigo mesmas e com suas vidas, para uma aceitação da certeza da morte.<sup>45</sup>

“Papéis sociais são personalidades estereotipadas, embaixadoras do ego junto aos outros, mas também imagens do ego junto a si mesmo. Alguns papéis, muito introjetados, comportam remodelações de personalidade.” Assim, permanecem em nós personalidades “em estado larvar que não conseguem se cristalizar; personalizar, imagem de nossas fantasias que são como ectoplasmas de nosso ego,... personagens quiméricos, uma poliexistência no real e no imaginário”, de adolescência e transgressão de normas sociais<sup>29</sup> (o que se evidencia na fala da entrevistada 2 ao afirmar vestir-se de forma atribuída a jovens).

“Cada um contém galáxias de sonhos e de fantasias, impulsos indomáveis de desejos e de amores, abismos de infelicidade, vastidões de indiferença gelada, abrasamentos de astros em fogo... Cada um contém uma solidão inacreditável, uma pluralidade extraordinária, um cosmo insondável.” E isto ficou evidente na fala de todas entrevistadas.<sup>29</sup>

### 4.1.3 O envelhecimento na dimensão biológica

É difícil, no mundo da Biologia, estabelecer a linha demarcatória que separa a meia-idade da velhice. Como resultado deste fato, as definições e visões sobre quando e como acontece o envelhecimento são as mais variadas entre os mais diversos autores.

Para Cruz, a concepção da biologia do desenvolvimento é de um processo contínuo, que se inicia com a formação de uma célula (zigoto) a partir da fusão dos gametas e vai até à morte do organismo formado.<sup>47</sup> Jeckel-Neto define o envelhecimento como o conjunto de alterações nas características biológicas de um ser vivo que acontecem com o passar do tempo.<sup>48</sup> “ Envelhecimento não é mera passagem de tempo, é manifestação de eventos biológicos que ocorrem ao longo de um período.”<sup>49</sup> Comfort propôs que o envelhecimento é o aumento da probabilidade para a morte ou a perda do vigor com o decorrer da idade cronológica ou ainda com a passagem do ciclo vital.<sup>50</sup> Para Neri o envelhecimento biológico compreende os processos de transformação do organismo que aparecem após a maturação sexual e que implicam a diminuição gradual da probabilidade de sobrevivência.<sup>41</sup>

Assim como as definições, existem diferentes maneiras de classificação das teorias do envelhecimento. Jeckel-Neto e Cunha apresentam a sistematização de Arking para apresentar os fundamentos das teorias que procuram explicar o fenômeno do envelhecimento biológico, que apresento a seguir:<sup>51</sup>

**Teorias Estocásticas** - Teorias que postulam ser a deterioração associada à idade avançada devida à acumulação de danos moleculares que ocorrem ao acaso. São elas:

➤ Teorias de Uso e Desgaste- Nela, o acúmulo de agressões ambientais no dia-a-dia levaria ao decréscimo gradual da eficiência do organismo e, por fim, à morte.

➤ **Proteínas Alteradas-** Estabelece que mudanças ocorridas em moléculas protéicas após a tradução, e que são dependentes do tempo, provocariam alterações conformacionais e mudariam a atividade enzimática, comprometendo a eficiência da célula.

➤ **Mutações Somáticas-** O acúmulo de mutações somáticas ao longo da vida alteraria a informação genética e reduziria a eficiência da célula até um nível incompatível com a vida.

➤ **Erro Catastrófico-** Processos incorretos de transcrição e/ou de tradução dos ácidos nucleicos reduziriam a eficiência celular a um nível incompatível com a vida.

➤ **Desdiferenciação-** Nesta hipótese, mecanismos errôneos de ativação e repressão gênica fariam a célula sintetizar proteínas desnecessárias, diminuindo a eficiência celular até à morte.

➤ **Dano Oxidativo e Radicais Livres-** Nesta teoria, todas as deficiências fisiológicas características de mudanças realmente relacionadas com a idade, podem ser atribuídas aos danos intracelulares produzidos pelos radicais livres. O princípio desta teoria é que a longevidade seria inversamente proporcional à extensão do dano oxidativo e diretamente proporcional à atividade das defesas antioxidantes.

➤ **Lipofuscina e o Acúmulo de Detritos -** Propõem que o envelhecimento celular é causado pelo acúmulo intracelular de produtos do metabolismo que não podem ser destruídos, ou eliminados, exceto pelo processo de divisão celular.

➤ **Mudanças Pós-Tradução em Proteínas-** Por esta teoria, o envelhecimento seria devido a modificações químicas dependentes do tempo ocorrendo em macromoléculas importantes ( como o colágeno e a elastina) comprometeriam as funções dos tecidos e reduziriam a eficiência celular, culminando na morte.

**Teorias Sistêmicas -** Todas as teorias sistêmicas são enraizadas numa abordagem genética para a análise do envelhecimento. Não são puramente deterministas, uma vez que

admitem, em diferentes graus, a modulação ambiental do envelhecimento e da longevidade.

São classificadas em:

➤ Metabólicas- Sugerem que os danos cumulativos do oxigênio sobre a mitocôndria seriam os responsáveis pelo declínio no desempenho fisiológico das células durante o envelhecimento.

➤ Genéticas- Estas teorias sugerem que mudanças na expressão gênica causariam modificações senescentes nas células; estas mudanças poderiam ser gerais ou específicas, podendo atuar em nível intra ou extracelular. A partir daí vários mecanismos são propostos.

➤ Apoptose- Também chamada de morte programada ou “suicídio” de certas células, seriam induzidas por sinais extracelulares.

➤ Fagocitose- Neste caso, células senescentes apresentariam proteínas de membranas típicas, que as identificariam e as marcariam como alvo para a destruição por outras células.

➤ Neuroendócrinas- Esta teoria postula que a falência progressiva de células com funções integradoras específicas levaria ao colapso da homeostasia corporal, à senescência e à morte.

➤ Imunológicas- Sob o ponto de vista imunológico, a longevidade seria dependente das variantes de certos genes presentes nos indivíduos, e estes regulariam uma larga variedade de processos básicos.

Desta forma, sob o ponto de vista da dimensão biológica, que de alguma forma foi mencionada por todas as entrevistadas, o envelhecimento não é definido por esta ou aquela teoria, uma vez que nenhuma delas explica o fenômeno por si só. Elas evidenciam alguma parte de um todo até que novas descobertas sejam realizadas.

No presente estudo, a dimensão biológica foi citada pelas entrevistadas principalmente pela consciência de que as funções começam a se deteriorar diminuindo a autonomia e pelo aparecimento dos primeiros sinais exteriores do envelhecimento.

Na velhice, a manutenção de autonomia está intimamente ligada à qualidade de vida.<sup>39</sup> Todas as entrevistadas manifestaram preocupação com as limitações físicas pelo medo da dependência.

A menopausa, fenômeno biológico apontado como causador do sentir-se idosa, somente não foi citada pela entrevistada 7. As mulheres que participaram do presente estudo cresceram numa época em que o papel da mulher era ligado essencialmente à fertilidade e à maternidade. Este aspecto se faz muito presente nas falas das entrevistadas, ao afirmarem: *“Me senti incompleta...não era mais fértil”* (entrevistada 1) *“...parece que se perde uma parte de si”* (entrevistada 8).

As mulheres, além das transformações que ocorrem em seu corpo e em sua vida, têm que lidar com as transformações do mundo que as cercam que são cada vez maiores e mais rápidas, nem sempre respeitando seu ritmo de adaptação.<sup>39</sup> Essas mudanças podem ser desgastantes (fato reconhecido por todas as entrevistadas), podendo gerar depressão<sup>45</sup> (o que foi mencionado pelas entrevistadas 1, 2, 6 e 8) ou excitantes (fato reconhecido pela entrevistada 3 nas suas relações sexuais com um homem 20 anos mais jovem), e o modo da mulher encará-las pode afetar sua visão. No grupo de mulheres que participou deste estudo, as entrevistadas 1,2,4,5 e 8 atribuíram à menopausa sentimentos negativos em relação ao envelhecimento.

Segundo Mathews, há mais probabilidade dos problemas psicológicos na meia-idade serem causados pelas atitudes do que pela dimensão biológica, e principalmente pela visão negativa do envelhecimento por parte da sociedade e da cultura (dimensão sociocultural). Em culturas que valorizam as mulheres mais velhas, menos problemas parecem estar associados à menopausa.<sup>45</sup>

Para Morin, o ser humano é racional e afetivo; “sujeito de afetividade intensa, mas sabe também conhecer objetivamente; é um ser invadido pelo imaginário e que pode reconhecer o

real,” que sabe da morte biológica, mas não pode aceitá-la, “que destila mito e magia, possuído pelos deuses e pelas idéias.”<sup>29</sup>

#### **4.2 Outras Emergências das Concepções: as contradições e a consciência de corpo e envelhecimento**

Com a aproximação da velhice, o corpo, operando a tarefa de modificar-se, suscita sentimentos de perda, vividos na desoladora recrudescência do desamparo. Importa reconhecer os próprios desejos e seguir na busca dos meios para satisfazê-los; tarefa exaustivamente reiniciada e persistentemente marcada pela incompletude,<sup>52</sup> o que se evidencia nas falas das entrevistadas 1 e 8 ao se referirem à menopausa.

Momento sofrido de um trabalho de luto por um corpo que lhe escapa, as entrevistadas desvelam a consciência da não aceitação do afastamento progressivo da juventude tão festejada, para inaugurar os caminhos da maturidade, que vão desembocar na velhice, temida e negada.<sup>52</sup>

O curso da vida e o processo de envelhecimento transformam a estrutura visível do corpo humano de muitas maneiras que podem mudar nossa percepção do valor do ser humano.<sup>53</sup> Neste sentido, a entrevistada 8 declara ter modificado sua concepção de envelhecimento ao comparar-se a sua mãe ao completar 40 anos, passando a considerar idosas pessoas com idade superior a esta e a valorizar a sabedoria e a maturidade.

Birmann alerta para o pressuposto de que infância, juventude, maturidade e velhice são conceitos construídos historicamente, regulados por valores e representações sociais, que vão orientar a inclusão e a exclusão das pessoas no campo social. Trata-se de uma construção fundada nos poderes de produção, reprodução, acumulação de riquezas e consumo, sob o primado da juventude. Por esta lógica, nascem os determinantes de formas de discriminação

social, em que o corpo, que já não atende às especificações da juventude, tende a ser descartado e excluído.<sup>54</sup>

O corpo de um ser humano que, sofrendo o processo de afastamento e diferenciação do padrão jovem, socialmente instituído, sabendo e sentindo já não ser objeto das delícias ilusórias do culto à juventude, recusa-se a sair de cena,<sup>54</sup> o que não foi desvelado na fala da entrevistada 7, pois as demais afirmaram não querer envelhecer.

Vasconcelos revela o corpo não como um dado natural, mas como a nossa presença no mundo, franca possibilidade de criação de significados sociais.<sup>55</sup> Assim, talvez a contradição, entre conceber o envelhecimento como processo natural e ao mesmo tempo não aceitá-lo por determinações socioculturais, percebida na fala das entrevistadas 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 e 9 encontre argumento teórico. O corpo, como construção cultural, abole os ultrapassados pressupostos da naturalidade, provocando a revisão, sempre oportuna, da antiga oposição natureza *versus* cultura.<sup>55</sup>

Para Morin as contradições são brechas impossíveis de serem tapadas, podendo ser de diferentes naturezas.<sup>30</sup>

A contradição introduz a não identidade na identidade, a pertença na não pertença de um mesmo atributo e estabelece uma relação entre antagônicos. A contradição que nos interessa não é a que aparece num raciocínio incoerente, que destrói argumentações, que encerra debates (contradição que fecha). É aquela que faz surgir o raciocínio racional, que gera reflexão sobre ela mesma, a partir de uma premissa consistente, que problematiza, que põe em dúvida os pensamentos (contradição que abre). a presença de contradições constitui a emergência de uma zona de desconhecimento, de uma dimensão escondida, de uma realidade mais rica, da complexidade dos fenômenos:<sup>30</sup>

Na presente pesquisa, o fato da entrevistada 1, por exemplo, explicitar a consciência da presença de contradições na sua forma de perceber o envelhecimento,

pode ser entendido como um anúncio de uma aproximação da realidade e não um erro, de uma possibilidade de mudança a partir da reflexão sobre si própria.<sup>30</sup>

“A consciência é o produto e a produtora de uma reflexão.” (Morin, 1989, p.178), permitindo um pensamento do pensamento capaz de retroagir sobre ele mesmo, e permitindo, correlativamente, um pensamento de si capaz de retroagir sobre si. Assim, uma ação reflexiva exercitada pela entrevistada 1, por exemplo, mobiliza a consciência de si, implicando-a na reorganização crítica de seu conhecimento, colocando em questão os seus próprios argumentos.<sup>30</sup>

Como os comportamentos esperados de um homem ou de uma mulher são construídos, eles diferem de cultura para cultura e também variam conforme a época histórica. Porém, como essas construções do que é feminino e do que é masculino estão - falsamente - embasadas numa diferença dita natural, o sexo, muitos não percebem o quanto esses comportamentos são apreendidos e determinados pela conjuntura meio social, uma valorização positiva, enquanto que as femininas são “algo a ser superado.”<sup>11</sup>

No desenvolvimento da personalidade humana, um dos fatores que tem maior significado para a construção do autoconceito é a questão do gênero. Nascer do sexo feminino gera expectativas de comportamento por parte dos pais, da família, escola e sociedade, e com isso, desenvolve-se um modo diferenciado de relacionamentos para homens e mulheres, iniciando as diferenciações comportamentais entre pessoas de sexo diferente.<sup>57</sup> O aspecto educação repressora aparece nas falas das entrevistadas 1, ao referir-se ao preconceito em sentir atração por homem mais jovem, e na 3 ao mencionar o fato de hoje ser mais liberada sexualmente.

A afetividade e a sexualidade acompanham a vida dos seres humanos em qualquer etapa, fato observado nas falas de todas as entrevistadas.<sup>39</sup>

“Muitas vezes associa-se erroneamente o declínio da libido em decorrência do próprio envelhecimento.”<sup>39</sup> No presente estudo, isto ficou evidenciado com a entrevistada 3, ao relatar sua relação afetiva/sexual com o namorado.

Os estudos de gênero revelam que, pelo fato de uma pessoa ser do sexo feminino, a sociedade designa papéis e comportamentos diferentes. Conforme pesquisa citada por Colley (1987), que foi realizada nos Estados Unidos da América, existem estereótipos de comportamentos para mulheres bem definidos.<sup>12</sup>

Segundo Debert, ao estudarmos o envelhecimento, não podemos deixar de considerar os estereótipos em relação à mulher. A mulher idosa depara-se com uma problemática no mínimo dupla, gerada por dois tipos de discriminação, como mulher e como idosa. Cada sociedade cria sua visão, suas perspectivas, e a experiência do envelhecimento assinala-se por características específicas para os gêneros, embora muitos autores enfatizem a androginia nessa etapa da vida.<sup>57</sup>

Segundo Rocha-Coutinho as mulheres assumem as tarefas do espaço público a que se lançaram, sem no entanto, conseguir abrir mão das atividades tradicionalmente adquiridas, principalmente a mulher idosa. Para estas mulheres, apesar dos avanços, na prática ainda prevalece o esquema estabelecido pela sociedade, e muitas delas, passam a vida cumprindo o papel que lhes foi imposto culturalmente, o de cuidadora, como é o caso da entrevistada 2. Passam a vida como donas de casa, desempenhando a função de mães, esposas e depois avós.<sup>58</sup> E esta foi a problemática vivida pela entrevistada 1, que deixou o mundo do trabalho para dedicar-se à família.

Outro fato que gera preconceitos sociais em relação às pessoas idosas, é o de considerar-se que elas são incapazes e desinteressadas da relação sexual, direcionando-as para a repressão,<sup>59</sup> o que já foi citado principalmente em relação à entrevistada 3. A idéia coletiva é de que estas pessoas idosas, principalmente as mulheres, impeçam a manifestação de suas

características sexuais. As pessoas idosas talvez se realizem mais com a proximidade sensual do que com o prazer orgástico, mas isso não quer dizer não ter vida sexual, pois até à idade avançada muitas pessoas podem possuir vida sexual ativa. Além disso, existe uma crença na sociedade de que a sexualidade é reservada à juventude, o que não deixa perceber que sexualidade é a relação afetiva como um todo e independe de modificações na relação sexual. É uma forma de comunicação e tem a ver com o amor, com a ternura e com os afetos.<sup>59</sup>

### **4.3 Momentos em que se perceberam envelhecendo**

Para Cícero, “...os que não obtêm dentro de si os recursos necessários para viver na felicidade acharão execráveis todas as idades da vida. Mas todo aquele que sabe tirar de si próprio o essencial não poderia julgar ruins as necessidades da natureza. E a velhice, seguramente, faz parte delas. As pessoas desejam alcançá-la, mas, ao ficarem velhas, se lamentam.” o que é evidenciado principalmente na fala da entrevistada 6. As pessoas queixam-se de que o envelhecimento chegou mais furtivamente do que esperavam., como é o caso das entrevistadas 1, 2, e 8. <sup>1</sup>

Observamos nas falas das entrevistadas 1, 2, 3 e 4, um sentimento de não aceitação do envelhecimento junto à preocupação com as limitações físicas atribuídas a este fenômeno, o que foi manifestado por todas as entrevistadas.

“Não existem etapas de vida mais ou menos importantes. Existem etapas de vida que se sucedem, extraordinariamente diferentes umas das outras, mas todas com igual intensidade de vida interior.”<sup>46</sup> O fato envelhecer, diminui apenas o tempo de vida e não intensidade de seus sentimentos, podendo passar por crises psicológicas da mesma forma como tem esta possibilidade ao crescer.<sup>46</sup>

A cada nova etapa da vida corresponde um certo medo interior, e é desta forma na velhice. Por isso, a idade cronológica de 60 anos muitas vezes é motivadora de sentimentos

negativos para muitos, por ser a idade limítrofe do início da terceira idade. E isso ficou evidenciado nas falas das entrevistadas 1, 2 e 6.

O ingresso num estágio mais avançado significa substituição de um equilíbrio já existente, e isto muitas vezes é manifestado por angústia interior o que na velhice é muito comum.<sup>46</sup> Entretanto, " Obter bons resultados na velhice, ou seja, trabalhar para que a velhice seja bem sucedida é tão difícil quanto uma boa infância, quanto transpor adequadamente as portas da adolescência, quanto entrar na idade adulta e vencer as crises."<sup>46</sup>

Segundo Ledanseur, há a dificuldade sentida por muitos em reconhecer a própria idade. Considera esta uma tarefa difícil, argumentando que, através deste elemento, seremos identificados como pessoa idosa.<sup>46</sup> Das mulheres que participaram do presente estudo, as entrevistadas 1, 2, 3 e 4 manifestaram a dificuldade em aceitar o envelhecimento e as entrevistadas 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8 e 9 confessaram sentir-se mais jovens do que a sua idade cronológica.

As mudanças físicas, desde as relativamente pequenas ( como o cabelo grisalho) às mais sérias (limitações físicas), podem levar uma reavaliação do autoconceito.<sup>2</sup> Isto foi mencionado pelas entrevistadas 1, 6 e 8. E estudos concluíram que a saúde e as mudanças concomitantes na mobilidade são os maiores responsáveis pela diminuição da satisfação na velhice<sup>2</sup> Isto ficou evidenciado também no presente estudo, onde todas as entrevistadas manifestam preocupação com as alterações e limitações físicas. Dos tratamentos com cosméticos às intervenções médicas, podem aliviar alguns problemas físicos, o que é manifestado pelas entrevistadas 2 e 8, sendo que esta última admite que algumas alterações físicas são irrevogáveis.

À problemática do envelhecimento inclui a idéia de que o velho é sempre o outro em que não nos reconhecemos. A imagem da velhice parece fazer parte do mundo exterior, e embora as pessoas tenham consciência de que "aquela" é a sua imagem, que gera uma

impressão de inquietante estranheza, o apavorante ligado ao familiar. Apavorante, porque a imagem do espelho não corresponde mais à imagem da memória, a imagem do espelho antecipa ou confirma a velhice, enquanto a imagem da memória quer ser uma imagem idealizada que remeta à familiaridade do eu especular.<sup>60</sup> No presente estudo esta realidade é comprovada nas falas das entrevistadas 1, 2 e 8.

Assim sendo, quando a idosa diz: "esta não sou eu", evidentemente está afirmando que o rosto ou o corpo no qual ela poderia se reconhecer tranquilamente não é aquele, embora saiba que aquela imagem lhe pertence: é "uma falta de reconhecimento como imagem, não como sujeito."<sup>60</sup> Isto fica evidente nas falas de todas as entrevistadas ao constatarem sentir-se mais jovens do que sua idade cronológica.

E, este momento de estranheza ante a própria imagem (espelho negativo), ocorre geralmente entre 50 e 60 anos, principalmente em relação à estética, assumindo um significado sociocultural. Todas as participantes relataram um momento em que este momento ocorreu. A sensação é que a transformação aconteceu repentinamente.<sup>60</sup>

"Algumas pessoas parecem passar voando por essa escala sem nenhuma pausa, consiste em negar o lado da descida como valorizar em excesso festas (entrevistada 3), operações plásticas (entrevistadas 2, 3 e 8), encontrar parceiros mais jovens (entrevistadas 1 e 3)". Entretanto isto não significa que buscar alegria não seja importante ou que parceiros mais jovens não possam ajudar a revitalizar uma vida sexual estagnada. Porém, pessoas que confiam somente nestas saídas podem estar perdendo uma oportunidade crítica de desenvolvimento pessoal.<sup>44</sup>

"A estética e o imaginário têm uma parte em comum: a estética alimenta o imaginário e é, em parte, alimentada por ele. Quando nos embelezamos para seduzir, o querer seduzir explica a utilização da beleza, não a própria beleza"... Esta

dimensão aparece somente, não permeia a fala da entrevistada 7, destacando-se nas falas das entrevistadas 1 e 8.<sup>29</sup>

“Não cremos mais literalmente nos mitos, mas aderimos esteticamente a eles” a mídia (citada pela entrevistada 1) comporta o “charme da imagem”, comportando uma magia.<sup>5</sup> “Nossa estética contemporânea alimenta-se, entre outros, de imaginário, lendas, romances... Os filmes e as séries de televisão nos falam, sem parar, dos problemas da vida que são os amores, ambições, ciúmes, traições, doenças, encontros, acasos. São “evasões” que nos fazem mergulhar em nossas almas e em nossas existências”.<sup>29</sup>

Assim, cada idade tem as suas verdades, suas experiências, segredos<sup>29</sup> e <sup>46</sup>. “Contudo, através da multiplicidade sucessiva das idades, cada um, sem perceber, carrega, presente em todas as idades, todas as idades. Também o velho guarda as idades anteriores e pode facilmente voltar à adolescência e à infância. Talvez o bebê já seja um velho”.<sup>29</sup>

Morin afirma que o mais surpreendente nesta problemática a dualidade do corpo e da mente. Na realidade, a divisão entre o espírito consciente e o ser biológico é apenas superficial. Assim, as contradições identificadas em entrevistadas constituem uma manifestação disto, pois cada um carrega esse tecido de contradições que Pascal tão bem reconheceu.<sup>29</sup>

## CONSIDERAÇÕES FINAIS SOBRE OS RESULTADOS E SUAS IMPLICAÇÕES

Apresenta-se neste capítulo considerações de ordem geral, com base no referencial teórico utilizado e as pertinentes aos objetivos do estudo, que foram construídas a partir dos resultados encontrados, e principais implicações decorrentes.

No presente estudo, as entrevistadas como todo ser humano estão potencialmente destinadas a viver sentimentos como a inveja em relação aos jovens, o não sentir-se velha, a não aceitação, a tristeza, a acomodação e o conformismo em relação ao processo de envelhecimento e suas decorrências.

Para elas estes são os sentimentos que mais intensamente têm experienciado em relação a este fenômeno. Entretanto, somente duas das entrevistadas mencionaram sentimentos positivos em relação ao envelhecimento, associando-o à valorização da sabedoria e a alegria, o que leva a concluir que as participantes do estudo associam mais intensamente a este fenômeno humano natural a sentimentos negativos. Isto traz como implicação a possibilidade de uma velhice permeada por indícios de uma cultura que tem estabelecido, mantido e ampliado uma diferenciação entre homens e mulheres, mulheres jovens e idosas em termos de papéis sociais, determinando diferenças psicológicas. em que o outro significa o semelhante pelos traços humanos e culturais comuns e o dessemelhante pela singularidade individual.

Ao mesmo tempo, as participantes do estudo não estão sozinhas, porque o Outro e o Nós nelas habitam. Mas no Eu habitam partes desconhecidas de si mesmo, quando não refletem sobre seus próprios preconceitos e discriminações em relação ao próprio envelhecimento. Por isso, elas podem sentir-se, por vezes, sozinhas no mundo, abandonadas, incompreendidas, rejeitadas em razão do envelhecimento.

A consciência do passar do tempo e das alterações de diferente natureza que mudam o corpo e o espírito se faz presente na fala das entrevistadas, embora declarem sentir-se mais jovens do que o esperado pela idade cronológica. O corpo físico não é mais o mesmo nos diferentes momentos da vida, pois a sua morfologia e a sua fisiologia transformam-se, gerando muitas vezes o sentimento de estar entregue à crueldade do mundo. E isto foi evidenciado na não aceitação, pelas participantes do estudo, do processo de envelhecimento, embora sete delas o considerem inevitável e natural.

Nas concepções de envelhecimento das entrevistadas, foram evidenciadas principalmente as dimensões biológica e a afetiva (nas falas das nove entrevistadas), a estética (citada por oito entre as nove entrevistadas), a sociocultural (mencionada por 7 das 9 participantes) e a espiritual (citada por 6 entre as 9 mulheres). A dimensão cognitiva (citada apenas por 2 entre as 9 entrevistadas) e a social (mencionada por apenas 1 participante entre as 9) foram pouco valorizadas.

As concepções de envelhecimento das entrevistadas apresentam indícios de insuficiência, de simplificação, pois, embora o envelhecimento seja um fenômeno inerente à natureza humana, não o concebem numa perspectiva de complexidade.

Este resultado corrobora os resultados das pesquisas realizadas pelo Grupo de Pesquisa EDUGERO em diferentes segmentos, nos últimos três anos e que têm comprovado que, inclusive no ambiente acadêmico, é alta a incidência de concepções de envelhecimento simplificadoras e como sinônimo de velhice. E na complexidade destas leituras simplificadoras surge como principal implicação prejuízos em relação à qualidade de vida. Estas concepções, que se infiltram na concepção de mundo e de seus fenômenos nestas mulheres entrevistadas, são geradas num ambiente sociocultural propício a que as pessoas tornam-se vítimas de suas próprias construções imagéticas, pois, quando jovens contribuem para a criação de estereótipos em relação ao envelhecimento, que, com o passar dos anos

assumem configuração que por vezes traz sentimentos negativos, que podem afetar a confiança, a auto-estima e levar ao pensamento de que todas as pessoas de idade próxima pensam de forma semelhante. Entretanto, percebe-se, em unidades de significado de falas de duas entrevistadas, indícios de concepções que incluem indicativos favoráveis e desfavoráveis, o que é prenúncio de uma visão de envelhecimento com consciência da ambivalência contida na complexidade deste fenômeno.

Em relação ao momento em que as mulheres participantes do estudo se perceberam envelhecendo, os principais indicativos evidenciados foram os relacionados às dimensões biológica (limitações físicas principalmente para a realização de tarefas do cotidiano doméstico) e estética (primeiros sinais externos do envelhecimento como flacidez, rugas, cabelos brancos). Isto traz como implicações o medo da perda da autonomia e o desejo de permanecer jovem, embora este último aspecto não possa ser evitado.

As limitações decorrentes do envelhecimento do corpo são encaradas por entrevistadas com possibilidade de serem melhoradas por meio de exercícios físicos, alimentação adequada, cuidados com a saúde e correções estéticas.

Em relação à forma como as mulheres idosas entrevistadas sentem a reação dos outros frente ao envelhecimento do seu corpo, foi possível evidenciar que há a possibilidade de sentirem vergonha do próprio corpo pelo avanço dos sinais exteriores deste processo, de sentirem-se menos amadas e discriminadas, de sentirem-se mais bem tratadas e portadoras de uma beleza diferente. Evidencia-se, assim, que o fenômeno do envelhecimento tem potencial para ser percebido de forma favorável ou desfavorável, embora no presente estudo tenha prevalecido a desfavorabilidade.

A partir destas constatações é possível afirmar que a discussão teórica elaborada nos capítulos 3 e 4, do presente trabalho, a partir dos dados da realidade constitui ponto de

referência para uma melhor compreensão e interpretação da concepção de mulheres idosas sobre o envelhecimento do próprio corpo e dos sentimentos que permeiam esta problemática.

Outro ponto de referência importante encontra-se no tratamento metodológico adotado e tornado transparente no decorrer dos capítulos 2, 3 e 4 e que é esclarecedor dos movimentos realizados para a efetivação da redução fenomenológica, aprimorando a disciplina intelectual da autora do estudo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cícero MT. Saber Envelhecer Trad. Paulo Neves. Porto Alegre: L&PM; 1999
2. Stuart IH. A Psicologia do Envelhecimento: uma introdução. 3ªed. Porto Alegre: Artmed; 2002.
3. <http://www.ibge.gov.br>
4. Camarano AA .Envelhecimento da População Brasileira: Uma Contribuição Demográfica In Freitas EV, Py L Neri AL. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2002. p.58-71.
5. Merleau –Ponty M. Fenomenologia da Percepção. São Paulo: Martins Fontes; 1996.
6. Abbagnano N. Dicionário de Filosofia. São Paulo: .Martins Fontes; 1998.
7. Viscott DS. A Linguagem dos sentimentos. Trad. Por Luiz Roberto S.S. Malta.São Paulo: Summus; 1982.
8. Gurméndez C. Teoria de Los Sentimientos, México: Fondo de Cultura Económico; 1984.
9. Ramos V. Corpo e Movimento no Envelhecimento: Reflexões dos idosos sobre as transformações do seu corpo. Dissertação de Mestrado em Gerontologia São Paulo: PUCSP 2000
10. Marodin M. As relações entre o homem e a mulher na atualidade. In Strey M N (org) Mulher, estudos de gênero. São Leopoldo: UNISINOS; 1998.p.9-18.
11. Ploner KS. Bolinha não entra em clube de Luluzinha: Questões de gênero em grupos de terceira idade. Dissertação de Mestrado em Psicologia Porto Alegre: PUCRS; 2000.
12. Colley T Hombres e mujeres. Barcelona: Ariel;1987.
13. Peixoto C. Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso, terceira idade... In Barros MML (org.) Velhice ou Terceira Idade? Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política. 1ªed Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas; 1998.p.69-84
14. Triviños ANS. Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais: a pesquisa

qualitativa em educação. São Paulo: Atlas; 1995.

15. Santos Filho JC & Gamboa SS (org.) Pesquisa Educacional: quantidade-qualidade 4ªed. São Paulo: Ed.Cortez; 2001. Coleção Questões da Nossa Época; v 42).

16. Spink MJ (org.). Práticas Discursivas e Produção de Sentidos no Cotidiano: aproximações teóricas e metodológicas. 2ªed. São Paulo: Cortez;2000.

17. Giorgi A. A Psicologia como Ciência Humana- Uma abordagem de base fenomenológica. In Hennemann M. S. Seminário sobre pesquisa fenomenológica nas ciências humanas e sociais. Porto Alegre: PUCRS;1988.

18. Azevedo e Souza VB. Busca de Significado da Interdisciplinaridade para a Educação de Professores na área da Toxicologia. Tese de Doutorado em Educação Porto Alegre: PUCRS 1992.

19. Pádua EMM. Metodologia da Pesquisa. Abordagem teórico-prática. São Paulo: Papyrus;1997.

20. Bauer MW e Gaskell G. Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som. Um manual prático. Rio de Janeiro: Vozes; 2001.

21. Hennemann MS Seminário sobre pesquisa fenomenológica nas ciências humanas e sociais. Porto Alegre: PUCRS;1988.

22. Heller A. Teoría de Los Sentimientos, Espanha: Editorial Fontamara,1982.

23. Viorst J. Perdas Necessárias. São Paulo: Melhoramentos; 1988.

24. Gurméndez C. Sentimientos Básicos de La Vida Humana. Madri: Libertarias Prodhufi; 1994.

25. Mosquera JJM Psicologia da Arte. 2ªed Porto Alegre: Sulina; 1976.

26. Mosquera JJM. As Ilusões e os Problemas da Vida. Porto Alegre:

27. Ulich D. El Sentimiento; Introducción a la Psicología de la Emoción. Herder. Barcelona,1985.

28. Durkheim E. Les Régles da la Méthode Sociologique ou As Regras do Método Sociológico Trad. Pietro Nasseti Editora Martin Claret 2002.

29. Morin E. O Método 5: A humanidade da humanidade. Trad. Juremir Machado da Silva. Porto Alegre: Sulinas; 2002.

30. Morin E. O Método 4 : As idéias: a sua natureza, vida, habitat e organização. Porto Alegre: Sumus; 1998.

31. Lorda CR e Sánchez CD. Recreación para el Trabajo Social com Tercera Edad. Montevideo: Sport; 1993.

32. Ferreira ABH. Novo Aurélio Século XXI: o dicionário da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1999.
33. Zanelli JC e Silva N. Programa de Preparação para Aposentadoria. Florianópolis: Insular. 1996.
34. Riley MW; Johnson M. e Foner A. Aging and society. A sociology of age stratification. V.3 Nova York: Russel Sage. 1997.
35. Bosi A. Cultura como tradição. In Bornheim G. et al. Cultura brasileira: Tradição/Contradição. Rio de Janeiro: Zahar.p.31-58.
36. Goffmann E. A representação do eu na vida cotidiana. Trad. Maria Célia Raposo. Petrópolis: Vozes.
37. Py L e Scharfstein EA . Caminhos da Maturidade:Representações do Corpo, Vivências dos Afetos e Consciência da Finitude In Neri AL (org) Maturidade e Velhice: Trajetórias individuais e socioculturais. São Paulo: Papirus; 2001. p.117-50.
38. Birren JE. e Schroots JFF. Steps to na ontogenetic psychology. Academic Psychology Bulletin 6.p.177-90.
39. Netto MP. Gerontologia: A Velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada. São Paulo: Atheneu; 1999.
40. Moragas RM. Gerontologia Social: Envelhecimento e Qualidade de Vida. Trad. Nara C. Rodrigues. São Paulo: Paulinas; 1997.
41. Neri AL (org.) Maturidade e Velhice: Trajetórias individuais e socioculturais. São Paulo: Papiru; 2001.
42. Baltes appud Neri AL In Freitas EV, Py L, Neri Al et al (org) Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan; 2002. p.32-46
43. Lerner RL. Developmental Psychology. Historicaland philosophical perspectives. Hillsdadle: Earbaum; 1983.
44. Sheehy G. Passagens: Crises previsíveis da vida adulta. Trad. Donalson M. Garschagen. . Rio de Janeiro: Livraria Francisco Alves editora S.A; 1988.
45. Papália DE. e Olds SW. Desenvolvimento Humano trad. Daniel Bueno 7ªed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul.; 2000.
46. Ledanseur Y. O Envelhecimento e a Morte. Associação de Gerontologia. Paris. Trad. Edith Motta.
47. Cruz IBM. Alguns questionamentos biológicos sobre envelhecimento e morte: da levedura ao homem. In Clemente E e Jeckel-Neto EA (org) Aspectos biológicos e geriátricos do envelhecimento., Porto Alegre: EDIPUCRS;1998. p.31-49

48. Jeckel-Neto EA Restrição de dieta e longevidade. In Clemente E e Jeckel-Neto EA (org) Aspectos biológicos e geriátricos do envelhecimento. Porto Alegre: EDIPUCRS;1998,p.73-88
49. Hayflick L. Como e Por Que Envelhecemos. Trad. Ana Beatriz Rodrigues e Priscila Martins Celeste. Rio de Janeiro: Campus; 1997.
50. Comfort A. A Boa Idade. São Paulo: 1979.
51. Arking R appud Jeckel-Neto EA e Cunha GL Teorias Biológicas do Envelhecimento In Freitas EV, Py L, Neri AL et al Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara –Koogan; 2002.p.13-19
52. Sathler J. e Py L. Pensando perdas e aquisições no processo de envelhecer. In SBGG-RJ. Caminhos do envelhecer. 1994.p.15-17.
53. Featherstone M. O Curso da Vida: corpo, cultura e o imaginário no processo de envelhecimento. Textos Didáticos, IFCH/UNICAMP, 1(13) 49-71,mar.1994.
54. Birman J. Futuro de todos nós: Temporalidade, memória e terceira idade na psicanálise. In Veras R. et al. Terceira idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro. Rio de Janeiro: Unati/UERJ; 1995.P. 29-48.
55. Vasconcelos A. Le corps, la maison et la sexualité.Cahiers Sc. Fam. Et Sex .. 11(Junho) 1987.p.105-28.
56. Vaz C e Godinho D. Auto-conceito, cultura multiétnica e interação social. PSICO. 269 (2), 1996. 29-44.
57. Debert GG (1994) Gênero e Envelhecimento. Estudos Feministas .1, 33-51.
58. Rocha-Coutinho M L. Tecendo por trás dos panos: a mulher brasileira nas relações familiares. Rio de Janeiro: Rocco;1994.
59. Werlang BSG Velhice feminina e sexualidade In Mattos F.M.B. O significado das perdas na velhice: um estudo de gênero. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Porto Alegre: PUCRS; 1998.
60. Golfarb DC. Corpo, Tempo e Envelhecimento. São Paulo: Casa do Psicólogo; 1998.

ANEXO 1

## Anexo 1

## Caracterização das participantes

<b>Entrevistada</b>	<b>Idade</b>	<b>Estado civil</b>	<b>Escolaridade</b>	<b>Profissão</b>
1	62	Viúva	Ensino Médio	Costureira
2	60	Separada	Ensino Médio	Auxiliar administrativo
3	74	Casada	Ensino Fundamental	Costureira
4	63	Casada	Ensino Fundamental	Doméstica
5	65	Separada	Ensino Fundamental	Tecelã
6	74	Casada	Ensino Fundamental	Doméstica
7	72	Viúva	Ensino Fundamental	Doméstica
8	61	Solteira	Ensino Superior	Professora
9	73	Viúva	Ensino Fundamental	Costureira