

# Envelhecer: Caminho pensados, caminhos traçados

Sara Ralha & Raquel Barbosa

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal

**Resumo:** Em 2050 Portugal será o 4º país da U.E. com maior percentagem de idosos. Todavia, a representação social atual de idoso é tendencialmente negativa, sendo necessário investir em políticas públicas e investigação científica, setores que ainda sofrem de alguma carência. Este estudo, qualitativo-exploratório, procurou explorar as representações pessoais e sociais de velhice e de envelhecimento, e mudanças a eles inerentes. Elaborou-se uma entrevista semiestruturada e recorreu-se à análise fenomenológica dos resultados, explorando pensamentos, sentimentos e estratégias pessoais de adaptação à velhice. A amostra abarcou 6 idosos entre os 72 e os 84 anos. Este trabalho destaca a importância da educação para o envelhecimento, que produza representações que reconsiderem as potencialidades e contributos dos idosos para as suas famílias e comunidades. Criar tais representações e promover uma vivência satisfatória deste processo, passará por fomentar neles uma boa imagem corporal e corporeidade.

**Palavras-chave:** Idoso; Envelhecimento; Representações sociais; Imagem corporal; Corporeidade

## INTRODUÇÃO

Durante vários anos a velhice e o envelhecimento foram temas timidamente explorados, sendo só a partir dos anos 80 que começaram, finalmente, a constituir interesse para as mais diversas áreas do saber, inclusive para a Psicologia. Este *boom* emergiu dos sinais de uma inversão na pirâmide etária. De facto, o Departamento de Estatística da União Europeia (Eurostat) prevê que em 2050 Portugal atingirá o elevado valor de 31,9% de idosos, ocupando o quarto lugar no *ranking* europeu.

Os autores destacam a grande carência de (1) investimento em recursos humanos especializados e de (2) produção de maior e aferido conhecimento sobre esta população. Não só as estatísticas previstas são inquietantes, mas também as representações de velhice, envelhecimento e idoso/velho que se encontram enraizadas em estereótipos e preconceitos (Faria & Marinho, 2003). Estas últimas considerações reforçam, ainda, a necessidade de (3) encontrar novas formas de integrar o número abismal de idosos que se avizinha na realidade contemporânea, reinventando novos modos de convivência que não excluam e que reconstituam o seu posto devido (Messina, 2003). É necessário investir ao nível das políticas públicas e da investigação científica, a fim de melhorar a qualidade de vida destes indivíduos.

Se até ao século XIX, o idoso era reconhecido pelo seu saber e experiência acumulados, detendo a memória coletiva, evocada e transmitida oralmente, hoje, na sociedade moderna, este aparece extremamente associado a conservadorismo, falta de vitalidade e falta de dinamismo (Faria & Marinho, 2003), assim como a custos (reforma) e doença. Tem vindo a perder, não só o poder económico e social, como o valor/função simbólico(a) (Messina, 2003), que levava tantas outras gerações a consultá-lo sempre que tinham uma decisão a tomar (Blessmann, 2004). Atualmente, os autores identificam, como características inerentes a uma sociedade ocidental e industrial e propulsoras desta mudança ao nível das conceções de idoso: um dualismo do pensamento, que se expressa pela consideração de algo em oposição a outro – corpo oposto à mente, velho oposto ao novo, idoso oposto ao jovem – não admitindo um lugar intermédio ou uma visão complementar (Highwater, 1992; citado por Blessmann, 2004); um individualismo exacerbado (Messina, 2003); e um distanciamento intergeracional, resultante da dificuldade dos jovens compreenderem e lidarem com a diferença, sendo intolerantes à “chatice do velho” e defendendo a existência de espaços separados (Caldas & Thomaz, 2010). Embora os jovens tenham contacto com os idosos e afirmem que este é

importante e, ainda, refiram as relações que têm com eles como dotadas de afeto, as características que lhes atribuem são maioritariamente negativas. Caldas e Thomaz (2010) reforçam a ideia de Campedelli (2009) de que as imagens sociais e individuais da velhice estão ligadas por um movimento constante de criação que é responsável pela configuração da identidade do idoso, sendo que este último apropria-se das características da imagem social que lhe é imposta, apresentando-se ao mundo de acordo com as expectativas que este depositou nele (Couto, Koller, Novo, & Soares, 2009), gerando-se uma identificação mútua. É indispensável, neste contexto, referirmos o processo de dependência do idoso à reforma (Gallahue & Ozmun, 2005) que, ainda que suscite apreço ou tolerância em alguns, outros parecem ressentir-se dele. Este fenómeno traduz-se, em vários casos, num sentimento de peso e de inutilidade (Balestra, 2002) que conduzem ao estreitamento afetivo e ao isolamento social (Géis, 2003), características pelas quais o idoso é conhecido, formando-se um ciclo vicioso, em que a sociedade, à partida discriminante, reforça, por si mesma, a consideração negativa do idoso. Ao desacreditá-lo e retirar-lhe a possibilidade de exercer uma atividade remunerada, ativa e participativa, esta também a extrair-lhe qualidade de vida, autonomia e contribuição (Moreno, 2007).

A Psicologia Social tem procurado explorar os efeitos que as representações associadas aos diferentes grupos etários têm no modo como interagimos com estes, tornando-se fundamental falar em idadismo. Este é definido por Robert Butler (1969; citado por Couto, Koller, Novo & Soares, 2009) como sendo uma forma de intolerância relacionada com a idade, que pode dirigir-se a qualquer pessoa ao longo da sua vida (principalmente enquanto criança e idosa) e tem a particularidade de tender a ocorrer de forma inconsciente, implícita, sem controlo ou intenção de prejudicar. O idadismo parece surgir da prevalência de dois tipos de processos cognitivos na população em geral: a supergeneralização e supersimplificação, que fazem a manutenção dos estereótipos existentes. De acordo com a Teoria da Modernização, a redução do *status* social do idoso, o aumento da expectativa de vida, a institucionalização da reforma, os avanços tecnológicos, a urbanização e a educação pública, são propulsores de idadismo. Por outro lado, segundo a Teoria da Identidade Social existe um viés intragrupo e uma tendência para se manter uma imagem mais positiva do próprio grupo em comparação com outros, na busca de uma autoidentidade positiva (Kite & Wagner, 2002). Todavia, no estudo de Freitas, Queiroz e Sousa (2010), os idosos procuraram marcar diferença entre a sua experiência e a do velho em geral, numa perspetiva de que *“velho é sempre o outro”*, vislumbrando a velhice como uma *realidade incómoda* (p. 411). Destacamos a linguagem, simplificada e de pouca qualidade, dentre outras expressões de idadismo, como tendo impacto significativo ao nível da autoestima, identidade (Borini & Cintra, 2002) e perceção de autoeficácia do idoso. Apesar do idadismo poder significar danos na qualidade de vida do idoso e perdas para a sociedade (ao nível das suas contribuições e conhecimentos), há que considerar a capacidade de resiliência destes indivíduos, que parece impedir a deterioração do *self*, assim como a auto-relevância atribuída aos estereótipos e o uso de estratégias de proteção.

Num estudo de Silva, Farias, Oliveira e Rabelo (2012), os resultados indicaram que as atitudes dos idosos em relação à velhice pessoal são, na generalidade, positivas. No entanto, 47% da amostra concordou que *“A velhice denuncia dependência, morte e solidão”* e 65,8% assentiu que *“É melhor morrer cedo do que sentir a angústia e a solidão da velhice”*. Muitos acreditam que a maior parte das atividades que realizarão na velhice serão *“chatas e desinteressantes”*, sentem-se apreensivos ao pensar no seu envelhecimento e na solidão que lhe associam. Assim, podemos dizer que a velhice não representa uma realidade única – envolvendo, simultaneamente, pensamentos e sentimentos positivos e negativos – e a natureza dos significados que lhe são associados depende do contexto geográfico, económico e historicocultural (multidimensionalidade). Concluímos, ainda, que as atitudes dos idosos apresentaram uma correlação com o seu bem-estar psicológico, podendo atuar como mecanismo para enfrentar as perdas e como recursos adaptativos, favorecendo o ajustamento psicológico.

A velhice nasce com o indivíduo e é o lugar onde todos poderemos estar um dia, existindo, assim, uma forma individual de envelhecer (Jardim, 2007), que nos faz exaltar a relevância de nos centrarmos,

nesta investigação, nas subjetividades de cada indivíduo, em vez de seguirmos a tendência de considerar apenas a idade cronológica (Bowers, 1999; Gibson, 1996).

Por conseguinte, este estudo pretende conhecer melhor a vivência do envelhecimento por parte dos idosos, mais especificamente:

- Explorar as representações de velhice e envelhecimento nos idosos; (1) Explorar as representações sociais, (2) Explorar as representações pessoais
- Explorar como o idoso compreende e lida com as mudanças associadas ao envelhecimento; (1) Compreender o tipo de emoções, pensamentos e atitudes que os idosos apresentam face à mudança/ao seu desenvolvimento, (2) Conhecer a imagem corporal que constroem de si mesmos, e (3) Identificar estruturas e recursos (pessoais, sociais/comunitários, familiares, etc.) que poderão contribuir para um vivenciar positivo destas mudanças.

## METODOLOGIA

### *Participantes*

Participaram no estudo 6 idosos de nacionalidade portuguesa, entre os 72 e os 84 anos de idade. Este número foi definido de acordo com a riqueza e redundância dos discursos. Tratando-se de uma amostra constituída por conveniência, foi possível garantir critérios de exclusão como: grandes dificuldades ao nível da capacidade de atenção, de comunicação (expressão e compreensão) e de memória a curto e longo prazo. Procurou-se que a amostra fosse homogénea ao nível da distribuição por sexo, e os participantes fossem oriundos de contextos económicos, sociais e familiares variados e com percursos profissionais diversificados:

- **Participante A** (*PA\_f*)<sup>25</sup> – Viúva há 19 anos; 80 anos de idade; classe média; tem a 3ª classe e foi modista de profissão; viveu toda a sua vida nas proximidades de uma grande cidade, onde é cidadã ativa; atualmente vive sozinha, tendo como vizinhos os filhos e netos;

- **Participantes B e C** (*PB\_m* e *PC\_f*) – Casal (ela com 72 anos e ele com 82 anos) de classe média-baixa (que durante a idade adulta se situaram num nível alto); habita numa grande cidade desde a infância, onde ele se tornou popular; tem contactos frequentes com filhos, netos e bisnetos e apresenta alguma insatisfação com a relação conjugal; ambos completaram a 4ª classe; trabalharam como alfaiates, sendo ele também empresário;

- **Participante D** (*PD\_f*) – Divorciada há 15 anos; sem filhos; 84 anos de idade; nível socioeconómico médio; natural de Lisboa e encontra-se a residir num lar de terceira idade, num concelho da região Centro, há 12 anos sem qualquer contacto com o exterior; completou a 4ª classe e foi funcionária pública;

- **Participante E** (*PE\_m*) – Casado há 49 anos, com 73 anos de idade; natural do Norte do país e vive há 49 anos nos arredores de uma pequena cidade do litoral Norte; tem a 4ª classe e exerceu várias profissões (ligadas à construção civil); nível socioeconómico médio; convive frequentemente com amigos e vizinhos; mantém-se sempre em contacto com os filhos e netos e apresenta grande satisfação nas suas relações, em particular na relação com a esposa;

- **Participante F** (*PF\_m*) – Viúvo do primeiro casamento, do qual tem uma filha – com quem vive, juntamente com o genro e neto mais novo –, e divorciado do segundo; 81 anos de idade; natural de uma aldeia da região Centro, vivendo atualmente numa freguesia da área metropolitana do Porto (há

---

<sup>25</sup> Para uma leitura mais clara dos resultados optámos por nomear cada um dos participantes com as letras de A a F (ex. *PA*, *PB*, etc.) e a inicial do sexo a que pertence (*f* ou *m*, feminino ou masculino, respetivamente).

mais de 60 anos); tem a 4ª classe e exerceu várias profissões; reformado por invalidez; nível socioeconómico baixo; não se envolve na comunidade.

#### *Instrumento*

Optou-se por uma abordagem fenomenológica, pois pretendemos compreender as vivências dos idosos (Manen, 1997), tendo por base o paradigma construtivista de investigação, que realça a construção de realidades particulares internas aos próprios sujeitos, vinculadas aos seus contextos de vida e dependentes das suas próprias interpretações (La Cuesta, 1997; citado por Passeira, 2008). Trata-se, portanto, de uma pesquisa holística e naturalista.

Foi elaborado um guião de entrevista semiestruturada, constituído por 44 questões abertas, apostando numa técnica não diretiva que permita um maior grau de profundidade na recolha de informação. A entrevista foi estruturada partindo de questões mais globais e focalizando-se progressivamente, à medida que a própria relação de diálogo se tornava mais natural e confortável. Dividiu-se em três grandes temáticas: dados biográficos (15 questões), velhice/representações (8 questões) e processo de envelhecimento (21 questões), subdividindo-se esta última em mudanças globais (8 questões) e mudanças físicas – o corpo envelhecido/imagem corporal na velhice (13 questões). A primeira temática viria facilitar a análise fenomenológica, abarcando questões relativas à formação/profissão exercida, cargos e responsabilidades atuais/passados, nível socioeconómico, situação/relação/participação familiar, vida social (rede de amizades e envolvimento em atividades sociais), complicações de saúde recentes e/ou persistentes, e estilo de vida (alimentação e prática de atividade física). Relativamente à segunda temática, destacaríamos questões como: *“O que acha que as pessoas pensam quando falamos em velhice/velho/a?”*, *“O que é para si ser velho/a/velhice?”*. A terceira temática abrangeu questões como: *“Que sentimentos lhe ocorrem quando pensa nas mudanças que têm ocorrido durante a sua velhice e envelhecimento?”*, *“Se um jovem lhe perguntasse qual a fórmula mágica para envelhecer bem, o que lhe responderia?”*.

#### *Procedimento*

Todos os participantes foram contactados pessoalmente, tendo-lhes sido exposta a necessidade de conversar durante cerca de uma hora e de registar a conversa através da gravação em áudio. Foram esclarecidos quanto à garantia de confidencialidade, tendo todos aceitado participar voluntariamente no estudo. A duração da entrevista, entre os 30 e os 60 minutos, variou consoante o esgotar da informação ou a dificuldade do participante recordar algo mais da experiência vivenciada.

## **RESULTADOS**

### *Abordagem Holística*

Como primeira consideração, referimos o quanto os participantes valorizaram a oportunidade de serem ouvidos, relatando a sua vida passada e presente de forma pormenorizada. Isto talvez se deva ao orgulho que sentem na sua própria experiência, à vivência de uma maior monotonia e/ou solidão nesta fase da vida (em oposição ao passado) e, ainda, à possibilidade de “passarem mensagens”, sentindo-se úteis a quem os questiona e mostra interesse.

Ainda que a primeira parte da entrevista tenha decorrido num ambiente de grande conforto, quando avançamos para questões mais centradas nos temas do estudo, os idosos falaram de forma mais superficial e breve [*“ (...) nunca pensei muito nisso... [velhice/envelhecimento] não ligo nada. (...) Olhe, vou andando e vou vivendo...” PC\_f*]. As suas verbalizações, muitas vezes ambíguas e dissonantes, e a sua linguagem não verbal, de desconforto, foram no sentido do tema e vivência do envelhecimento gerarem oscilação entre pensamentos e sentimentos positivos e negativos (Silva, Farias, Oliveira, & Rabelo, 2012): *“ (...) Agora tenho uma filha grávida e só peço a Deus que me deixe conhecer o meu neto. Depois já posso ir. (...) [às vezes] até preferia ir logo depois dele nascer! (...)” PC\_f* e *“Sinto-me bem com*

*esta idade. Às vezes aborrecido... (...)" PF\_m.* Esta oscilação poderá dever-se à incidência de momentos depressivos nesta etapa, que poderão derivar das mudanças que lhes estão associadas (e possivelmente da predisposição do indivíduo), que acarretam alguma nostalgia e saudosismo face ao passado (do vigor físico, intelectual e social), medo de sofrer e aumento de momentos de isolamento (Gonçalves, 2010).

A resistência ou superficialidade com que falaram sobre a velhice e o envelhecimento poderão estar associadas a um processo, ainda inacabado (ou mal sucedido), de integração das mudanças decorrentes daquelas. O silêncio poderá surgir como uma estratégia de defesa, evitando pensamentos e/ou sentimentos mais negativos em relação a si e à velhice. Estas ponderações vão ao encontro de Messina (2003), que refere que a insatisfação gerada no indivíduo envelhecido tende a ser camuflada, em vez deste aprender a conviver com ela. Ainda assim, é interessante notar que os idosos transmitiram uma mensagem maioritariamente positiva, levando-nos a pensar que: têm consciência da existência de uma visão negativa da sociedade em relação a si, parecendo querer contrariá-la; as respostas podem ter sido influenciadas pela desejabilidade social, respondendo segundo o que lhes parece ser adequado transmitir, em especial a um entrevistador jovem-adulto, perante o qual sentirão alguma necessidade de manter o estatuto de idoso que sempre conheceram (de saberes e maturidade adquiridos). Aprofundar as dificuldades e mudanças que sentiram, a seu ver, significaria algum tipo de fragilidade, que enfatizasse a tal visão negativa que, à partida, já lhes é dirigida. Talvez seja por isso que parecem não se identificar com a sua faixa etária, referindo-se a "eles" idosos [*(...) gosto de conversar com eles, não tenho preconceitos (...) não gosto de ver fazer pouco deles (...)" PC\_f*], o que nos leva a pensar naquilo a que Freitas, Queiroz e Sousa (2010) chamam de "*realidade incómoda*" (p. 411). Para além disto, devemos considerar que os estereótipos e preconceitos sociais vigentes traduzem-se, também, numa conotação negativa atribuída à própria palavra "velhos", que imediatamente suscitará uma não identificação – "*(...) Não me sinto velho. Velhos são os farrapos! (...)" PF\_m.*

É ainda importante destacar que a velhice e o envelhecimento aparecem imediatamente associados a finitude e crença religiosa, conferindo-lhe esta última um sentido natural, assim como à própria morte [*(...) Não tenho medo da velhice, não ligo a isso... Quando chegar o dia lá vou! (...)" PC\_f*; "*(...) Quem andou não tem para andar! O futuro, Deus é quem sabe (...)* Não tenho pena do Mundo, tudo o que está aqui, nada é nosso! (...) Deus criou-nos, desenvolveu-nos até um limite de idade. A velhice é natural. (...) "*PE\_m*]. A última aparece como uma presença constante nas suas vidas, como se velhice e finitude se (con)fundissem. A religião parece ajudar o idoso crente a aceitar e compreender ambas, dando-lhe conforto, esperança e segurança, assim como um certo sentimento de "missão cumprida". A crença direciona a responsabilidade de viver ou morrer para uma entidade externa, que melhor decidirá o *términus* das suas vidas, parecendo tornar-se, por isso, facilitadora de todo este processo.

#### *Abordagem seletiva e detalhada*

##### **Representações sociais do idoso**

Uma das dimensões encontradas neste ponto foi a valorização de manifestações de amor e cuidado, que parecem ser exacerbadas na velhice o que, de acordo com Oliveira (2010), estará relacionado com a diminuição da autoestima e crise da identidade, que levam o idoso a "*mendigar carinhos*", assumindo atitudes mais infantilizadas. Estes idosos referiram com grande alegria e espontaneidade, ao longo da entrevista, pequenos elogios que os outros lhes tecem, o que nos faz refletir acerca da importância de fornecer reforço positivo a esta população, contribuindo para a restituição da sua autoestima e identidade.

É também essencial destacar que, em alguns discursos, o sentimento de rejeição/exclusão é dirigido à sociedade, mas principalmente às famílias, sobretudo quando estas delegam o seu futuro nas instituições [*(...) Muitas pessoas de idade não querem ir para o lar... outros, a verdade se diga, os filhos metem-nos logo no lar; não querem aturar os velhotes! (...)" PA\_f*], que alguns vislumbram como um "caminho fácil" para aquelas se verem livres do fardo que eles representam. Uma das participantes,

que se encontra num lar de terceira idade (*PD\_f*), recebendo visitas esporádicas de familiares, parece ir ao encontro das considerações de Gonçalves (2010), de que *“há forçosamente uma perda de identidade”* (p. 30), muito associada ao espaço de decisão e de influência, uma vez que, como consequência da institucionalização, manifesta um grande sentimento de solidão, dependência e estagnação (encarando a vida como um compasso de espera para a morte). Contudo, pretende-se que uma instituição deste teor acolha e inclua, e não que lhe sejam transpostos estereótipos e preconceitos associados à população a que se dedicam.

Foi curioso constatar que o afastamento que a generalidade dos autores identifica como característico da relação entre idoso e sociedade, parece existir de ambas as partes – inter-causalidade – [*“ (...) Não convivo muito com juventude, a não ser com os meus netos. (...)” PC\_f e “ (...) Não têm respeito. Não dou ocasião para ser desrespeitada. Quando vejo que as pessoas não têm boa cara, sei-me afastar (...)” PD\_f*], servindo, por parte do idoso, talvez, como estratégia de defesa face às atitudes que prevêem e temem na sociedade. As novas formas de famílias – “atípicas” (Esteves, 1995) – parecem ter provocado a perda do domínio patriarcal por parte do idoso, que lhe garantia estatuto hierárquico de realce e respeito, que alguns parecem valorizar muito (*PE\_m*) e crer que está na origem da sua descredibilização na sociedade (conjunto de famílias). Apesar desta perda, a solidariedade que caracteriza as relações entre os idosos e os seus filhos e netos, não é mais atribuída à obrigatoriedade ou interesse, mas à afetividade; mudança que parece ter trazido benefícios ao nível das relações intergeracionais (Passeira, 2008). Por fim, ainda que a amostra se divida quanto ao sentimento de respeito por parte da sociedade, alguns idosos compreendem o respeito intergeracional no contexto de uma relação, considerando a sua bidirecionalidade: *“ (...) Sinto-me respeitada, mas há alguns velhotes que não são porque têm um feitiço difícil! (...) Eu sou respeitada porque também respeito os outros, até os mais novos! (...)” PA\_f*.

### **Perceção que os idosos têm de si próprios e do seu envelhecimento**

De uma forma geral, constatámos que a limitação física, as mudanças na aparência e a vivência subjetiva do tempo emergiram nos discursos dos sujeitos como evidências de velhice: *“ (...) Senti mais [a velhice] ao perder as forças, já canso... (...)” PE\_m*; *“ (...) Quando olho para o espelho, já não é a cara daquela rapariga nova. (...)” PC\_f*, [começou a sentir-se velha] *“ (...) Quando começavam a aparecer os cabelos brancos, mandava pintar para combater a velhice! (...)” PD\_f*; *“ (...) Tenho um neto já com 30 anos. Para que hei-de estar a pensar que sou muito novinha? (...)” PC\_f*, [começou a sentir-se velha] *“ (...) Quando vi que a idade não voltava para trás, nunca mais... (...)” PD\_f*. A velhice surgiu também como permitindo continuidade nas suas vidas, nomeadamente ao nível profissional [*“ (...) Gosto de continuar ligado à arte de Alfaiate, porque há sempre muito para aprender. Só paro quando cair para o lado! (...)” PB\_m*] – que parece perpetuar um certo sentimento de juventude –, ou gerando descontinuidade [*“ (...) Gostava de ainda poder trabalhar no meu quintal, tenho pena... mas agora já não posso... já não tenho aquela [agilidade/força]” PA\_f*] assim como oportunidades de mudança [*“ (...) Agora trabalho no campo! Vivo para os filhos e para os netos! Para os ajudar... é tudo para eles! (...)” PE\_m*]. Os participantes referiram ter preocupações e responsabilidades, na velhice, em especial na vida familiar [*“ (...) Isto agora está difícil, mesmo com um curso, não arranjam nada... [netos] Preocupame... (...)” PA\_f*; *“ (...) Já não tenho tantas preocupações. Mas ainda tenho com a minha filha! (...)” PC\_f*; *“ (...) agora tenho de os ajudar. [netos] Tenho-os ajudado. Graças a Deus. (...) Preocupa-me a fome que os meus netos podem vir a passar. (...)” PE\_m*], que por vezes os levam a colocar de parte os seus objetivos pessoais (*PC\_f* – prosseguir com os estudos). A velhice surgiu também como uma oportunidade de conhecer, acompanhar, ensinar e presentear os netos e bisnetos (*PA\_f*), ser chamado de avô/avó (*PD\_f*) e poder ver uma nova Era Política (*PB\_m*). A maior parte dos idosos mostrou vontade em viver mais alguns anos, desde que sem sofrimento. O testemunho de *PB\_m* mostrou-se muito interessante, referindo-se à motivação como determinante na definição de “ser velho”: *“ (...) Os anos não têm grande influência na velhice! Ser velho é desinteressar-se de tudo. Deixar correr até que a hora chegue. O indivíduo que se desmotivou por isto ou por aquilo... Vejo rapazes de 20 e poucos anos que são super*

velhos! *Eu para mim não sou velho! (...)*". Por fim, a velhice irrompeu como experiência emocional, em alguns casos de tristeza, solidão e medo [" (...) *Medo de estar doente e de dar muito trabalho! (...)* PA\_f; [o que mais teme] " (...) *É de a tristeza me invadir; não queria ser aquela Maria morta... (...)*" PD\_f; " (...) *Só peço a Deus para não sofrer e não fazer sofrer os outros! (...)*" PE\_m]. A vivência da velhice como um período de espera/expectativa pela morte, também se mostrou patente nos discursos de alguns: " (...) *Não tenho receio. Mais ou menos é isto. Tenho de aguardar. (...)*" PD\_f e " (...) *Penso todos os dias... [na morte] Já não imagino [daqui por alguns anos] porque já cá não estou. Deus me livre! (...)*" PF\_m.

### **Principais mudanças vivenciadas na velhice e estratégias utilizadas**

Relativamente à segunda grande questão de investigação referente às principais mudanças vivenciadas na velhice, agrupámos as respostas dos participantes em 5 grandes domínios: a reforma como uma importante transição de vida, as mudanças na vida social, familiar e pessoal e as mudanças físicas.

De facto, a reforma apareceu como desencadeando a mudança mais brusca na vida de alguns participantes (PC\_f, PD\_f e PF\_m) retirando-lhes autonomia/segurança financeira, um propósito, utilidade e sentimento de orgulho nas suas capacidades profissionais (Esteves, 1995). Por seu lado, o contexto rural e um sentimento de pertença a uma comunidade surgiram como favoráveis à sociabilidade do idoso, incentivando uma convivialidade intergeracional frequente (PA\_f e PB\_m). Apesar dos idosos valorizarem a estabilidade e segurança que obtêm das relações de amizade, em alguns casos estas parecem tender a escassear nesta fase da vida (Papalia, Olds & Feldman, 2006), talvez pela prioridade dada à família, pelo afastamento que mantêm com a sociedade e, ainda, por na vida adulta terem investido, sobretudo, no casamento, parentalidade e trabalho (Belsky, 2007). Os idosos que fizeram a manutenção de hábitos sociais ao longo da vida parecem conservar uma vida social mais satisfatória. Por fim, foi bom constatar que os idosos continuam a investir em atividades lúdicas que, muitas vezes, englobam tentativas de se manterem atualizados, e procuram um estilo de vida saudável, reconhecendo que a saúde afeta diretamente a vivência da velhice. Por outro lado, a perda do companheiro pode também ter consequências ao nível de mudanças físicas, estilo de vida e controlo emocional (Witter, 2006), nas quais as atividades cívicas, sociais e de lazer parecem dar uma grande ajuda (PA\_f).

Ademais, os participantes parecem reconhecer a importância de cuidarem da sua aparência [" (...) *Eu gostava de ver... pintar mais um bocadinho! [o rosto] (...)*" PD\_f; " (...) *Gostava de ter a barba feita! Tive para a fazer... (...)*" PF\_m], no sentido da manutenção de uma boa imagem, principalmente naqueles que desde cedo adquiriram hábitos neste sentido [" (...) *Gosto de me arranjar! (...)* ... *levo os meus colares! (...)* *Combino a roupa! (...)*... *deito perfume... vou ao cabeleireiro... maquilhagem é só nas cerimónias! (...)*" PA\_f; " (...) *Gosto de vestir roupa que me caia bem; bem feita. Prefiro um fato roto do que mal feito! (...)* *A dentadura tem de ser devido ao aspeto (...)*" PB\_m]. Esta preocupação com a imagem vai também no sentido de se sentirem mais jovens: " (...) *Quando não chove, em vez da bengala levo o guarda-chuva... Vou segura e não me sinto tão velha... (...)* *Sou velhota, mas não me torno velhota! (...)*" PA\_f. Os elogios e reparos de terceiros parecem ter especial relevância na forma como vivenciam a sua corporeidade e constroem a sua imagem corporal, sendo que, quando positivos, poderão servir de incentivo à manutenção de hábitos de cuidado. Ainda que a totalidade dos participantes rejeite recorrer a cirurgias plásticas, em muitos casos isso deve-se ao temor por represálias ao nível da saúde (PD\_f) e por acharem os resultados "artificial" (PC\_f) e contranatura (PE\_m), e não por nunca terem desejado reaver o seu corpo e rosto jovens.

As relações de maior intimidade, com o cônjuge, também parecem influenciar a imagem corporal e a corporeidade dos indivíduos. No caso de PC\_f, o desinvestimento que apresenta ao nível da aparência, o evitamento do espelho e os comentários mais negativos e neutros em relação à mesma, parecem estar relacionados com os sentimentos que a infidelidade do marido suscitou e que a relação conflituosa do casal continua a aflorar.

Quando se posicionaram face à sua idade, acharam que ainda estão bastante “*conservados*”, ideia reforçada pelos elogios tecidos por familiares e amigos. Ainda que a amostra se tenha dividido, de igual forma, entre homens e mulheres, e que os autores distingam a vivência da velhice, do envelhecimento, da corporeidade e da imagem corporal entre ambos, de uma forma geral, as subjetividades a que acedemos foram no sentido de o contexto social e familiar, trajeto profissional/ocupações atuais e relações conjugais, constituírem indicadores mais evidentes, comparativamente a eventuais diferenças de género na vivência corporal do envelhecimento.

Por fim, destacamos *PA\_f*, *PB\_m* e *PE\_m* que, tendo sido os idosos que apresentaram representações e atitudes mais positivas face à velhice e às mudanças que esta comporta, parecem não encontrar preconceito na sociedade em relação a si, participam ativamente nas suas famílias e comunidades, exercendo ainda algumas funções nestes contextos. Este panorama poderá ajudar a explicar a vivência do corpo por parte destes idosos que, comparativamente aos restantes, apresentam uma atitude de maior aceitação da sua imagem e não sentem vergonha ao expor o seu corpo.

## CONCLUSÕES

Considerando os dois primeiros temas apresentados, concluímos que as representações sociais e pessoais de velhice e de envelhecimento parecem convergir no idoso. A forma como este se vê a si mesmo, parece ser mais positiva do que a forma como é visto pela sociedade, exaltando, de forma espontânea, as competências e capacidades que ainda possui, e em especial a forma como é útil à sua família. Urge então a importância de mudar o idoso de um lugar de *backstage* para um lugar que o dignifique. Arriscaríamos dizer que as “*realidades incómodas*” referidas por Freitas, Queiroz e Sousa (2010, p. 411), referir-se-ão à perspetiva da sociedade, existindo no idoso por influência. O mesmo acontecerá relativamente à ideia de que “*velho é sempre o outro*”, que leva a sociedade a afastá-lo, talvez por este a recordar da realidade inevitável que é a velhice e que, aos olhos daquela, prejudicará o cumprir dos objetivos de uma sociedade capitalista jovem (Blessmann, 2004). Apesar de estar a emergir um novo conceito de “*idoso moderno*” (Caldas & Thomaz, 2010, p. 78), este aparece à conveniência de uma sociedade que investe num novo nicho de mercado, estando ainda assente em alicerces frágeis respeitantes ao socialmente desejável.

Foram várias as estratégias, estruturas e recursos que identificamos como podendo contribuir para uma adaptação bem sucedida à velhice e ao envelhecimento, dentre os quais destacaríamos: o planeamento da reforma; a criação de bons hábitos ao longo da vida que se perpetuem na velhice; a capacidade de reajustar expectativas e de desenvolver competências diversificadas e atualmente valorizadas; a capacidade de reciprocidade nas relações; a busca ativa de oportunidades; e o papel da família, amigos e comunidade como integradores/inclusores do idoso e propulsores de uma velhice com qualidade satisfatória. Este estudo mostrou-se recheado de mensagens positivas, mas também evidenciou algumas necessidades, como: o diálogo intergeracional; a resignificação de velho, velhice e envelhecimento; a restituição de um lugar dignificante ao idoso; a reconsideração das potencialidades e capacidades do mesmo; o prolongamento, caso desejado, de uma atividade remunerada, possivelmente noutros moldes mais adequados ao indivíduo idoso; a educação, não só para a velhice como para o envelhecimento; a consideração, trabalho e apoio de uma boa imagem corporal e corporeidade no idoso; e, ainda, a criação de novos modelos de beleza que acolham as mudanças inerentes ao envelhecimento.

Para finalizar, acreditamos que os discursos recolhidos, assim como outros que possam vir a sê-lo, poderão ser um valioso instrumento a utilizar na promoção de representações mais positivas de velhice e de envelhecimento que, por sua vez, contribuirão para uma melhor adaptação do indivíduo à mudança, para uma autoestima e identidade mais positivas, e uma melhor qualidade de vida. Por conseguinte, o contributo dos idosos para a sociedade crescerá e tornar-se-á mais efetivo,

completando-se, assim, o círculo, uma vez que este contributo reforçará a subsistência de representações, pessoais e sociais de velhice e de envelhecimento, mais positivas.

## **AGRADECIMENTOS**

A todos aqueles que não só aceitaram integrar a amostra deste estudo, mas que de forma tão generosa se deram a conhecer. Foi um prazer ouvi-los.

## **CONTACTO PARA CORRESPONDÊNCIA**

Sara Ralha

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

sara.s.t.ralha@gmail.com

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Balestra, C. (2002). *Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de atividades físicas*. Dissertação de mestrado em Educação Física. Campinas: Universidade Estadual de Campinas.
- Belsky, J. (2007). *Experiencing the Lifespan*. 1ª edição. New York and Basingstoke. Copyright.
- Blessmann, E. (2004). Corporeidade e Envelhecimento: o significado do corpo na velhice *Estud. interdiscip. envelhec.*, 6, 21-39. Porto Alegre.
- Borini, M. L. O., & Cintra, F. A. (2002). Representações sociais da participação em atividades de lazer em grupos de terceira idade. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 55 (5), 568-574.
- Bowers, S. (1999). Gender role identity and the caregiving experience of widowed men. *Sex Roles*, 41, 645-655.
- Caldas, C., & Thomaz, A. (2010). A velhice no olhar do outro: Uma perspectiva do jovem sobre o que é ser velho. *Revista Kairós Gerontologia*, 13 (2), 75-89. São Paulo.
- Campedelli, M. A. (2009). *A identidade do velho no mundo contemporâneo*. São Paulo. Dissertação de Doutorado em Psicologia Social. Instituto de Psicologia, Pontifícia. Universidade Católica de São Paulo.
- Couto, M., Koller, S., Novo, R., & Soares, P. (2009). Avaliação de Discriminação contra Idosos em Contexto Brasileiro – Ageísmo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25 (4), 509-518.
- Esteves, J. (1995). *Jovens e Idosos. Família, Escola e Trabalho*. Edições Afrontamento. Porto.
- Faria, L., & Marinho, C. (2003). Perspetivas sobre o envelhecimento: atividade física e promoção do bem-estar físico e psicossocial de idosos. *Revista de Psiquiatria*, 24, 51-69.
- Freitas, M., Queiroz, T., & Sousa, J. (2010). O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 44, 407-12. Retirado de [www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n2/24.pdf](http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n2/24.pdf).
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 3ª edição. São Paulo. Phorte.
- Geis, P. (2003). *Atividade física e saúde na 3ª idade: teoria e prática*. 5ª edição. Porto Alegre. Artmed.
- Gibson, D. (1996). Broken down by age and gender: "the problem of old women" redefined. *Gender and Society*, 10, 433-448.
- Gonçalves, L. (2010). *Consequências que acarreta o processo de institucionalização da pessoa idosa*. Dissertação em Serviço Social. Beja: Escola Superior de Educação.
- Instituto Nacional de Estatística (2002). O envelhecimento em Portugal – Situação demográfica e sócio-económica recente das pessoas idosas. Retirado de [http://alea-estp.ine.pt/html/actual/pdf/actualidades\\_29.pdf](http://alea-estp.ine.pt/html/actual/pdf/actualidades_29.pdf).

- Jardim, V. (2007). *Perfil epidemiológico e grau de autonomia de mulheres idosas participantes de grupos de convivência, no município de Olinda – PE*. Dissertação de Mestrado em Saúde Pública. Recife: Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães, Fundação Oswaldo Cruz.
- Manen, M. (1997). *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. London. The Althouse Press.
- Messina, M. (2003). Dimensões do envelhecer na contemporaneidade. *Estados Gerais de Psicanálise: Segundo Encontro Mundial*. Rio de Janeiro.
- Moreno, D. G. (2007). *O Estatuto do idoso*. 1ª Edição. Rio de Janeiro. Forense.
- Oliveira, J. (2010). *Consequências que acarreta o processo de institucionalização da pessoa idosa*. Dissertação. Beja: Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Beja.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2006). *Desenvolvimento Humano*. 8ª edição. Porto Alegre. Artmed.
- Passeira, C. (2008). *O contributo da família para o envelhecimento com dignidade – Abordagem fenomenológica das vivências dos idosos no contexto da família*. Dissertação de Mestrado em Bioética. Porto: Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.
- Silva, L., Farias, L., Oliveira, T., & Rabelo, D. (2012). Atitude de idosos em relação à velhice e bem-estar psicológico. *Revista Kairós Gerontologia*, 15 (3), 119-140.
- Tribess, S. (2006). *Percepção da imagem corporal e fatores relacionados à saúde em idosas*. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Florianópolis: Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina.
- Witter, G. P. (2006). Tarefas de desenvolvimento do adulto idoso. *Estudos de Psicologia*, 23 (1), 13-18. Campinas.