

Processos de subjetivação de pessoas idosas: Uma análise dos fatores associados ao envelhecimento saúdável

Coimbra Alves, Ana Laura

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas). Brasil.

 anauracoimbra@gmail.com

 [0009-0007-0698-0002](https://orcid.org/0009-0007-0698-0002)

Vasconcelos de Almeida, Bruno

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas). Brasil.

 bruvascal66@hotmail.com

 [0000-0003-1507-6254](https://orcid.org/0000-0003-1507-6254)

Documento recibido: 29 septiembre 2024

Aprobado para publicación: 01 marzo 2025

Resumen

El envejecimiento es un fenómeno natural e incontrolable de la experiencia humana. Así, es necesario indagar en los procesos de subjetivación en las personas mayores, es decir, indagar en los factores psicosociales que influyen en la percepción de los individuos sobre su propio envejecimiento, especialmente en lo que se refiere al desarrollo de la autoimagen, los desafíos emocionales, las cuestiones relacionadas con el desempeño social y la importancia de los programas y políticas públicas en la vejez. Para responder a esta problemática, se realizó una investigación cualitativa y exploratoria con siete participantes de 62 a 70 años, miembros de la PUC Mais Idade, un programa de extensión de la Pontificia Universidad Católica de Minas Gerais, que tiene como objetivo promover el envejecimiento saludable de los miembros. A partir de este estudio, que se originó en la disciplina de la Psicología, la Salud Colectiva y las Políticas Públicas, se encontró que la percepción del envejecimiento en sí misma está intrínsecamente relacionada con el apoyo social que los individuos reciben de sus pares, familiares y amigos.

Palabras clave: envejecimiento saludable, procesos de subjetivación, apoyo social y autopercepción

Abstract

Aging is a natural and uncontrollable phenomenon of the human experience. Thus, it is necessary to investigate the processes of subjectivation in elderly people, that is, to investigate the psychosocial factors that influence the perception of individuals about their own aging, especially with regard to the development of self-image, emotional challenges, issues related to social performance and the importance of programs and public policies in old age. To respond to this problem, a qualitative and exploratory research was carried out with seven participants aged 62 to 70 years, members of PUC Mais Idade, an extension program of the Pontifical Catholic University of Minas Gerais, which aims to promote the healthy aging of members. From this study, which originated in the discipline of Psychology, Collective Health and Public Policies, it was found that the perception of aging itself is intrinsically related to the social support that individuals receive from their peers, family and friends.

Keywords: healthy aging, processes of subjectivation, social support and self-perception

Resumo

O envelhecimento é um fenômeno natural e incontrolável da experiência humana. Dessa forma, faz-se necessário investigar os processos de subjetivação em pessoas idosas, isto é, investigar os fatores psicossociais que influenciam a percepção dos indivíduos sobre o próprio envelhecimento, principalmente, no que tange ao desenvolvimento da autoimagem, desafios emocionais, questões relacionadas ao desempenho social e a importância de programas e políticas públicas na velhice. Para responder a essa problematização, foi realizada uma pesquisa de caráter qualitativo e exploratório com sete participantes de 62 a 70 anos, integrantes do PUC Mais Idade, programa de extensão da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, que visa promover o envelhecimento saudável dos integrantes. A partir desse estudo, que teve origem na disciplina Psicologia, Saúde Coletiva e Políticas Públicas, verificou-se que a percepção do próprio envelhecimento está intrinsecamente relacionada ao apoio social que os indivíduos recebem de seus pares, familiares e amigos..

Palavras-chave: envelhecimento saudável, processos de subjetivação, apoio social e percepção de si

Introdução

O envelhecimento é uma realidade incontestável e intrínseca à condição mortal do homem, manifestando-se de forma natural e universal ao longo do tempo. Por isso, torna-se necessário investigar os processos relacionados a esse fenômeno humano, principalmente no que tange aos fatores psicossociais interligados à senescência e os impactos deles na percepção do próprio sujeito. O Ministério da Saúde (2006 *apud* Ciosak *et al.*, 2011:1764), define envelhecimento como “um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo

maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio-ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte”.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua, no Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde, o envelhecimento saudável como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada. A partir disso, verifica-se que, à medida que se envelhece, o corpo passa por transformações e ocorrem modificações significativas nos modos de subjetivação, isto é, referentes à percepção de si mesmo. Dessa forma, verificam-se duas dimensões de transformações significativas no envelhecer: as mudanças corporais e as psicológicas. Ambas as dimensões também são atravessadas pela forma como a sociedade compreende o corpo idoso e as formas que os demais indivíduos da comunidade se relacionam com ele.

Tanto uma condição como outra implicam entender socialmente e subjetivamente a pessoa idosa/velha em seu mundo de limitações e significações. A experiência e a memória atuam juntas em processos que demandam uma atitude de cuidado para com a pessoa velha/idosa. (Almeida e Ferreira, 2023: 93).

A percepção do envelhecimento pela sociedade tem variado ao longo do tempo, refletindo diferentes valores e atitudes em épocas distintas. Analisar a construção dos conceitos de velhice e envelhecimento ao longo da história torna-se fundamental nessa temática, uma vez que a concepção construída socialmente do envelhecer apresenta grande influência na percepção da própria imagem dos sujeitos. A esse entrelaçamento denomina-se processos de subjetivação, a forma como os indivíduos experienciam o mundo está demarcado pelos contextos sociais, históricos e culturais em que estão inseridos. Tais processos envolvem a internalização de normas, valores e discursos sociais.

Vários estudiosos investigaram os processos de subjetivação dos indivíduos, sendo um importante objeto de estudo das ciências humanas como a Filosofia e a Psicologia. Michel Foucault, importante filósofo que investigou a subjetividade humana em diversas obras, abordou o conceito de subjetividade nos seguintes textos: “Vigiar e punir: nascimento da prisão” (Foucault, 2014), “Microfísica do Poder” (Foucault, 2012) e “História da sexualidade, volume 1: a vontade de saber” (Foucault, 1999). Neles, analisa como as noções de sujeito e subjetividade são construídas e transformadas através de práticas discursivas, instituições sociais e relações de poder. A partir das ideias apresentadas nas obras de Foucault, pode-se definir processo de subjetivação como o modo que as práticas e valores exercidos pelas instituições sociais são formados e transformados em relação ao poder e ao conhecimento, bem como a forma que tais instituições afetam os indivíduos ao longo do seu desenvolvimento. Assim, Foucault investiga como as instituições sociais, como a escola e a prisão, exercem poder sobre os indivíduos, regulando seus corpos, identidades e comportamentos.

Nesse sentido, esta pesquisa visa investigar sobre como ocorre a influência das relações de poder que existem na sociedade, ou seja, as relações entre as práticas que influenciam a forma como o indivíduo se percebem ao longo do processo de envelhecimento. Destaca-se, por exemplo, a relação com a autoimagem, desempenho de papéis sociais, lugar na sociedade e nas relações interpessoais.

Além disso, este estudo visa destacar fatores de proteção e de risco para essa população, a fim de propor recomendações práticas para intervenções e políticas públicas destinadas à promoção de uma

experiência saudável de envelhecimento e apoio social para garantir o bem-estar e o envelhecimento saudável da pessoa idosa.

Fundamentação teórica

Dardengo e Mafra (2018), no artigo “Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação”, analisam o surgimento e a construção dos conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo. Dessa forma, verificou-se a partir de revisões bibliográficas de natureza descritiva, que é notável a mudança do entendimento das sociedades em relação à população sênior. A partir disso, infere-se que, de modo semelhante, o sentimento dos idosos em relação à própria velhice também foi influenciado pelo pensamento vigente em cada época e cultura.

Ao examinar a história das civilizações, percebe-se que em algumas sociedades antigas, como na inca e asteca, que os idosos eram reverenciados devido à sabedoria e experiência, desempenhando um papel fundamental ao auxiliar os mais jovens em atividades cotidianas e transmitir conhecimentos adquiridos ao longo da vida. Por outro lado, na Grécia, o envelhecimento era percebido de acordo com a posição social. Os idosos pertencentes à elite detinham o poder político, econômico e cultural, sendo admirados como sábios, em contraste com aqueles das classes sociais mais baixas, que eram associados à invalidez, doença e morte (Horn, 2013).

Já Beauvoir (2018) revela que sociedades do Oriente, sobretudo China e Japão, veneravam as pessoas idosas, uma vez que as consideravam como possuidoras de um saber ancestral, ocupando lugar de destaque devido à experiência, sabedoria e autoridade. De forma semelhante, os hebreus se destacavam pela consideração especial concedida aos mais velhos, que eram reconhecidos como líderes e autoridades, também marcados por um conhecimento maior que os demais em outras faixas etárias.

Segundo Bertoldo (2010), havia uma tendência ao longo dos séculos XII, XIII, XIV e XV, da velhice ser frequentemente relacionada ao declínio físico e mental, considerada como uma fase marcada por doenças. No início do século XIX, a velhice era vista de forma negativa, com os idosos sendo considerados mendigos devido à dificuldade de encontrar trabalho. Consequentemente, a velhice era associada à incapacidade de produzir. (Attias-Donfut, 1991).

Não obstante, com o auge do capitalismo, a velhice permanece sendo entendida por muitas pessoas como uma época marcada pela invalidez e a ausência de valor, uma vez que as pessoas mais velhas, geralmente aposentadas, podem, em uma lógica marcada pelo consumo, ser desvalorizadas e invalidadas devido à ideia de incapacidade de produção. Essa lógica é muito prejudicial e pode perpetuar a estigmatização dos idosos, influenciando de forma nociva a forma como eles se identificam e experimentam a velhice.

Michel Foucault (2012) afirmava que esse impacto do contexto sociocultural no indivíduo ocorria devido aos mecanismos de poder que se organizavam socialmente, de modo a controlar os corpos dos sujeitos. Não existe algo unitário e global chamado poder, mas unicamente formas díspares, heterogêneas, em constante transformação. O poder não é um objeto natural, uma coisa; é uma prática social e, como tal, constituída historicamente (Machado, 2012).

No livro “Microfísica do Poder” (Foucault, 2012), o autor apresenta tal conceito como uma prática pela qual o poder é mantido e exercido pelas instituições e relações sociais. Ele explicita que o poder não é exercido apenas pelo Estado, mas que permeia toda a estrutura social, implicando-se nas dinâmicas mais sutis e, muitas vezes, imperceptível, moldando constantemente os comportamentos, pensamentos e as formas de relações sociais dos indivíduos.

O que Foucault chamou de “microfísica do poder” significa tanto um deslocamento do espaço da análise quanto do nível em que ela se efetua (Foucault, 2012). Dois aspectos intimamente ligados, à medida que a consideração do poder em suas extremidades, a atenção as suas formas locais, aos seus últimos lineamentos têm como correlato a investigação dos procedimentos técnicos de poder que realizam um controle detalhado, minucioso do corpo – gestos, atitudes, comportamentos, hábitos, discursos (Machado, 2012).

Foucault (2012) propõe uma análise multifacetada do poder, verificando que ele se constitui na estrutura social e atua de forma muitas vezes entrelaçada. A partir disso, o autor esclarece que o poder não ocorre apenas de forma repressiva ou coercitiva, mas afirma que o poder pode ser produtivo. Ou seja, há uma forma coercitiva, que envolve a força e a violência, o que geralmente é associado aos governos e às autoridades.

Entretanto, existe também o poder produtivo ou afirmativo, que não se constitui pela opressão, mas que envolve a promoção de certos comportamentos, discursos ou práticas. Assim, o poder atua como molde para regulação dos corpos de forma menos explícita, objetivando potencializar os corpos e torná-los mais produtivos e adestrados.

Não se explica inteiramente o poder quando se procura caracterizá-lo por sua função repressiva, pois seu objetivo básico não é expulsar os homens da vida social, impedir o exercício de suas atividades, e sim gerir a vida dos homens, controlá-los. (Machado, 2012).

É necessário ressaltar que, embora o poder exerça uma grande influência na constituição do “eu”, os sujeitos não são homogêneos, uma vez que eles podem oferecer resistência e agência dentro da estrutura social. Assim, os indivíduos podem questionar, reinterpretar ou subverter as normas vigentes, de modo a refletir suas próprias experiências e aspirações individuais.

A partir da perspectiva da teoria da microfísica do poder de Michel Foucault (2012), podemos examinar a relação entre poder e velhice em alguns aspectos. Primeiramente, as narrativas e representações culturais influenciam como a velhice é compreendida no âmbito social e impõe certa expectativa de como um idoso deve performar socialmente. A partir disso, os corpos velhos são controlados pelas normas e padrões estabelecidos no convívio civil e pelas instituições de saúde. Isso explica, por exemplo, o movimento atual de contrapor a ideia do corpo velho como doente, passivo, lento para um ideal de extrema atividade física e necessidade de desempenho.

O artigo “Vivências subjetivas de idosos com ideação e tentativa de suicídio” (Gutierrez *et al.*, 2015) busca discutir as vivências subjetivas de idosos que apresentam ideação e tentativa de suicídio a partir dos relatos dessa população a respeito das vivências negativas do envelhecimento. Além disso, o estudo visa oferecer evidências empíricas para o desenvolvimento de programas de prevenção a partir da experiência concreta dos idosos que passaram por ideação e tentativa de autoextermínio.

O estudo contou com 87 participantes, entre 57 e 101 anos de idade, de diversas escolaridades e contextos socioculturais. A partir disso, foram analisadas as entrevistas e foi possível dividir os resultados em cinco categorias empíricas: o não lugar do sujeito, não aceitação das perdas, sofrimento pela ingratidão dos familiares, sentimentos de inutilidades na e da vida e ressignificação das situações que geram condutas suicidas (Gutierrez *et al.*, 2015).

A primeira categoria analisada, “o não lugar do sujeito”, verificou que a perda da capacidade de prover a família de alguns cuidados e financeiramente evidencia a angústia desses indivíduos em desempenharem novos papéis nas famílias ou mesmo o sentimento de não pertencimento quando não encontram outras formas de estar no ambiente familiar. A não aceitação das perdas também foi um importante ponto de análise, uma vez que os idosos afirmaram não terem vivido o processo do luto, bem como de ressignificação da perda das pessoas amadas e afirmam que essas mortes são feridas abertas, dolorosas, latejantes e irreparáveis (Gutierrez *et al.*, 2015).

A categoria “sofrimento pela ingratidão dos familiares” demonstra a queixa dos entrevistados frente ao abandono afetivo e financeiro da família, o que apareceu significativamente ao longo das entrevistas. Desse modo, os idosos sentem-se negligenciados, solitários e desvalorizados, o que favorece o surgimento das ideias e tentativas de suicídio. De forma análoga, o sentimento de inutilidade na e da vida advém da sensação de desamparo e menos valia. Assim, é possível verificar nas falas dos entrevistados a falta de apoio necessária para a ressignificação da velhice (Gutierrez *et al.*, 2015).

Apesar dessa falta de apoio, muitos idosos afirmaram que, em algum momento, conseguiram sair do isolamento e reconstituir projetos de vida. Esse ponto foi analisado na última categoria, denominada “ressignificação das situações que geram condutas suicidas”. Por fim, tais modificações só foram possíveis devido ao engajamento desses idosos em alguma atividade social, como em grupos de convivência ou projetos que permitiam o desenvolvimento da criatividade e do sentimento de coletividade (Gutierrez *et al.*, 2015).

No artigo “Resiliência para uma velhice bem-sucedida: mecanismos sociais e recursos pessoais de proteção” (Júnior e Eulálio, 2022), ambos os pesquisadores da Universidade Estadual da Paraíba visam analisar os fatores de proteção a idosos que promovem resiliência, em resposta aos desafios advindos do processo de envelhecer e da velhice. Assim, foi realizada uma pesquisa com 15 participantes, entre 63 e 81 anos, que resultaram em três categorias de análise qualitativa: mecanismos sociais de proteção, recursos pessoais e processos adaptativos para uma velhice bem-sucedida.

Em cada uma dessas categorias, havia outras subcategorias relacionadas. Assim, a categoria “mecanismos sociais de proteção” aborda as questões relacionadas ao apoio social e interações familiares positivas. Já a segunda categoria, “recursos pessoais”, está relacionada aos itens regulação emocional, religiosidade e espiritualidade, felicidade e bom humor, otimismo, autoeficácia, altruísmo e gratidão. Por último, a categoria “processos adaptativos para uma velhice bem-sucedida”, está intimamente relacionada a manter-se ativo, ajustamento às mudanças, aceitação da velhice e autoestima, liberdade, amadurecimento e geratividade (Júnior e Eulálio, 2022).

A partir da análise dessas categorias, foi possível verificar que o apoio social oferecido pelos familiares, amigos e grupos de convivência foram fundamentais para o bem-estar dos idosos. Conclui-se que o enfrentamento das adversidades e desafios presentes no processo de envelhecimento pode ser

realizado de forma saudável e benéfica. Quando ele está associado a aspectos de valorização dos idosos, assim como o equilíbrio em relação à perspectiva das mudanças ocorridas com o avançar da idade, com o amadurecimento, são fundamentais para aceitação e construção de uma identidade positiva durante o envelhecer (Júnior e Eulálio, 2022).

Ademais, alguns processos adaptativos foram citados como fundamentais para o envelhecimento saudável como, por exemplo, manter-se ativo. Essa subcategoria abarcou a realização de atividades físicas regulares, a constante busca por metas e projetos, a fim de expandir os repertórios de atividades para serem alcançadas, contribuindo para uma vida autônoma e independente e a busca por dispositivos sociais públicos para as atividades de lazer. Também se destacou na fala dos entrevistados que afirmaram esse ser um ponto para se sentirem mais felizes na comunidade em que vivem (Júnior e Eulálio, 2022).

Procedimentos metodológicos

A PUC Minas tem ofertado ao longo dos anos projetos relacionados ao acolhimento, promoção do envelhecimento saudável e de melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. Destacam-se, entre eles, os projetos de extensão “Arte de cuidar: apoio psicológico a pessoas idosas residentes e trabalhadores de ILPIs mineiras” e o “PUC Mais Idade” (Almeida e Ferreira, 2023).

Durante a pandemia de Covid-19 verificou-se um aumento da demanda do apoio aos indivíduos idosos institucionalizados ou não. Dessa forma, o Projeto de Extensão Arte de Cuidar foi desenvolvido na PUC Minas objetivando reduzir o impacto do isolamento social e oferecer suporte, acolhimento, escuta e assessoramento à pessoa idosa. A partir disso, foi realizada uma parceria com algumas Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), em que os extensionistas do projeto promoviam apoio psicológico remoto a idosos residentes e aos trabalhadores de ILPIs mineiras (Extensão [...], 2017).

No livro “A Universidade e o envelhecimento populacional: diálogos e experiências em construção no Brasil” há um capítulo denominado “O projeto Arte de Cuidar: a experiência de ser velho e estar uma pessoa idosa à procura de uma outra suavidade” dos professores Bruno Vasconcelos de Almeida e Amauri Carlos Ferreira. Nele, o projeto é definido como “uma prática pedagógica no que se refere ao ser e estar velho/pessoa idosa, através de uma escuta cuidadosa de seu público-alvo e dos diversos sujeitos sociais que atuam com a pessoa idosa, atento à escuta apurada das demandas do dizer de si e para si” (Almeida e Ferreira, 2023: 93).

De forma semelhante, o Projeto PUC Mais Idade está presente na instituição desde 2004 e tem como objetivo central a promoção de idosos, com capacitação e inclusão digital a partir dos 55 anos de idade. O trabalho interdisciplinar é denominado Oficinas de Vida, em que os temas são definidos a partir dos interesses dos idosos.

Algumas das oficinas que costumam ocorrer são relacionadas aos direitos dos idosos, estudos sobre o Estatuto do Idoso e história da cidade de Belo Horizonte, aulas de cidadania, aulas de canto, temas relacionados à saúde como implantes dentários, nutrição, oficinas de educação física, fisioterapia, alongamento, cuidados com a voz, cuidados com a pele e a higiene pessoal, oficinas de artesanato, reciclagem e exercícios de memória.

O presente estudo, de caráter qualitativo e exploratório, foi desenvolvido a partir de um trabalho intitulado "Pesquisa e Seminário", proposto na disciplina Psicologia, Saúde Coletiva e Políticas Públicas, da graduação em Psicologia, da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas). Dessa forma, foram entrevistados sete participantes do Projeto de Extensão PUC Mais Idade que acontece todas as quartas-feiras, na PUC Minas, na unidade Coração Eucarístico. Para essa pesquisa, os entrevistados foram selecionados seguindo os critérios de interesse e de disponibilidade dos idosos durante o intervalo do Projeto de Extensão PUC Mais Idade (Extensão [...], 2017).

Foram entrevistados sete participantes de idade entre 62 e 70 anos, sendo dois deles homens (entrevistados 1 e 4) e cinco mulheres (entrevistados 2, 3, 5, 6, 7). A maioria dos entrevistados possuem o ensino superior completo. Apenas dois entrevistados possuem ensino médio técnico e uma entrevistada apresenta ensino fundamental incompleto. Todos os participantes foram voluntários e informados a respeito do objetivo da pesquisa, bem como assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que informava sobre a possibilidade de parar a entrevista a qualquer momento desejado.

A partir das perguntas elaboradas em nosso roteiro de pesquisa, foram separadas seis categorias de análise distintas a serem investigadas na resposta dos entrevistados: relação com as mudanças significativas experimentadas; diferenças significativas na forma como as pessoas envelhecem segundo gênero e aspectos socioculturais; desafios emocionais associados ao envelhecimento; papéis sociais desempenhados ao longo da vida no processo de constituição da identidade; importância do apoio social para o envelhecimento e tipos de apoio ou programas que os entrevistados percebem ser necessários para idosos e as mudanças necessárias nas políticas públicas.

Para a análise dos dados obtidos, primeiramente foram reunidas todas as falas dos entrevistados que se referem a cada uma dessas categorias. Posteriormente foram agrupadas as falas que mais se assemelhavam e aquelas que se diferenciavam em algum aspecto ou se opunham à maioria das respostas obtidas.

Como metodologia, foi utilizada a pesquisa qualitativa, uma vez que ela possibilita compreender de forma mais aprofundada os significados que os sujeitos atribuem às experiências vivenciadas por eles, ou seja, permite a participação ativa dos entrevistados que podem descrever de forma detalhada as perspectivas e significados atribuídos pelos idosos ao seu próprio processo de envelhecer.

As pesquisas qualitativas, por sua vez, caracterizam-se pela utilização de dados qualitativos, com o propósito de estudar a experiência vivida das pessoas e ambientes sociais complexos, segundo a perspectiva dos próprios atores sociais (Gil, 2008).

Dessa forma, a metodologia qualitativa permite explorar o fenômeno do envelhecimento de forma mais profunda e contextualizada, isto é, capturando de forma mais sensível o contexto social, histórico e cultural que influenciam o processo de subjetivação dos indivíduos.

Para a coleta de dados, a entrevista semiestruturada foi utilizada como técnica, uma vez que, de acordo com Gil (2008), essa abordagem garante o direcionamento em relação às perguntas que devem ser apresentadas, visando responder os objetivos da pesquisa, enquanto oferecem uma estrutura

flexível, permitindo que os entrevistadores se adaptem e explorem os relatos, garantindo uma compreensão detalhada das experiências de cada sujeito.

Ademais, ela tem uma estrutura flexível, isto é, apresenta roteiro com perguntas prévias, mas que podem sofrer alterações conforme a resposta do entrevistado. Assim, o entrevistador pode fazer perguntas adicionais, permitindo que o participante ofereça mais detalhes e aprofunde sua resposta oferecendo melhor compreensão do processo de subjetivação em pessoas envelhecidas.

Resultados e análises

A primeira categoria de análise, “mudanças significativas experimentadas ao longo da velhice”, evidenciou que a maioria dos indivíduos entrevistados acredita que envelhecer é um processo natural e que certas mudanças corporais e comportamentais são esperadas. Por exemplo, a dificuldade em realizar certos movimentos, o aparecimento de rugas e cabelos brancos.

As entrevistadas mulheres afirmaram sentir mais as mudanças físicas relacionadas ao cabelo e à pele. A entrevistada 2 afirmou que sente que ficou mais ranzinza, reclusa e que possui dificuldade em se olhar no espelho depois da velhice devido às mudanças corporais como o surgimento de rugas e os cabelos brancos. Mas, em seguida, afirmou que esses sinais evidenciam a experiência dela e que não inveja nenhum “novinho”.

Já a entrevistada 3 afirmou se olhar no espelho e enxergar a mesma pessoa com apenas algumas mudanças como o cabelo branco, que no início do processo de envelhecimento a incomodava mais. Atualmente ela afirma gostar do cabelo dela e diz que não pretende mais tingi-lo para disfarçar os fios brancos. A entrevistada 6 afirmou se sentir triste com o surgimento de manchas na pele e com a dificuldade em fazer atividades que antes gostava como atividades físicas e trilhas.

Já o entrevistado 1 afirmou que a maior mudança que sente é a ausência dos amigos que estão vivendo diferentes fases como o nascimento de netos e que devido a isso ele tende a ficar mais sozinho, uma vez que não se casou e não teve filhos. Assim, ele afirmou se sentir muito triste e solitário, mas que procura realizar atividades em grupos. Por isso, procurou o projeto PUC Mais Idade (Extensão [...], 2017).

Em relação à segunda categoria de análise, “diferenças significativas na forma como as pessoas envelhecem segundo gênero e aspectos socioculturais”, os entrevistados foram questionados sobre possíveis diferenças no processo de envelhecimento entre idosos de diferentes gêneros e classes sociais.

Todos eles afirmaram perceber distinções no processo de envelhecimento segundo aspectos econômicos, uma vez que pessoas de classes econômicas mais favorecidas apresentam mais possibilidade de receber cuidados especializados e mais qualificados: ter acesso aos melhores hospitais, assistência médica, acesso à fisioterapia, cuidadores integrais e acesso ao lazer. Segundo o entrevistado 1, isso está proporcionalmente relacionado à qualidade de vida e bem-estar dos idosos.

Um aspecto importante de destacar nessa categoria é que as mulheres entrevistadas reconheceram mais veementemente que há diferença no processo de envelhecimento segundo o gênero. As entrevistadas 3 e 5 afirmaram que os homens apresentam vantagem ao envelhecer, pois não há cobrança

social para que eles aparentem ser mais novos, como acontece com as mulheres. Segundo elas, os homens não se sentem obrigados a fazer procedimentos estéticos ou pintar o cabelo, uma vez que as mudanças físicas, como o surgimento de rugas, manchas e cabelo branco, são mais bem aceitas e até valorizadas quando presentes no corpo masculino.

Entretanto, os entrevistados 4 e 7 afirmaram que independentemente do gênero, as diferenças no processo de envelhecer estão mais associadas em como cada pessoa lida com o próprio envelhecer. Já a entrevistada 6 afirmou que os homens envelhecem “pior”, pois são teimosos e fazem algumas recusas em relação aos cuidados necessários nessa fase.

A terceira categoria de análise, “desafios emocionais associados ao envelhecimento”, incluiu aspectos relacionados à forma como os entrevistados lidam com os desafios emocionais presentes no processo de envelhecer e as perdas relacionadas a ele como a perda de entes queridos e das capacidades físicas.

Todos os entrevistados afirmaram que esse é um ponto significativo na experiência deles e está muito associado ao sentimento de tristeza. Dessa forma, as entrevistadas 3 e 5 afirmaram ser muito emotivas e que lidam com essas situações chorando, principalmente quando lembram dos familiares que faleceram. De forma análoga, o entrevistado 1 afirmou sentir muita tristeza ao lembrar que não tem mais o pai e a mãe por perto e que não gosta de ficar sabendo dos artistas que morrem, uma vez que a maioria ele assistia quando criança e percebe que o tempo está passando. Já o entrevistado 4 afirmou sentir as mortes, mas que em alguns casos consegue perceber que era o melhor para a pessoa, já que algumas doenças deixam a pessoa em um estado muito debilitado e isso o conforta.

A quarta categoria de análise, “papéis desempenhados ao longo da vida no processo de constituição de identidade”, buscou entender como os participantes percebiam sua identidade em relação aos diferentes papéis sociais que desempenharam ao longo de suas vidas.

A maioria dos entrevistados afirmaram que os papéis desempenhados, principalmente na vida adulta como de mãe/ pai e profissionalmente, tiveram grande impacto na construção da própria identidade. Dessa forma, destaca-se que a maioria dos entrevistados afirmaram que realizaram bem esses papéis, o que influenciou positivamente a relação que eles construíram com eles mesmos ao longo do tempo.

Entretanto, a entrevistada 6 afirmou que o papel desempenhado ao longo de sua vida profissional afetou negativamente sua identidade, pois ela seguiu uma profissão diferente da qual realmente almejava. Isso fez com que ela não se identificasse profissionalmente e, como consequência, não se sentiu bem-sucedida nesse aspecto da vida. A entrevistada salientou, também, que seu papel social como mãe dificultou sua vida profissional, pois precisava trabalhar apenas meio turno para conseguir cuidar do seu filho e, dessa maneira, não tinha o salário que desejava.

Ademais, a entrevistada 7 citou que a identidade dela como mulher foi afetada pelos papéis sociais que exerceu ao longo de boa parte da vida, como mãe e como esposa, pois ela precisou, por muito tempo, deixar de cuidar de si para cuidar da casa, dos filhos e do marido. Finalizou dizendo que apenas agora, na velhice, está tendo a oportunidade de cuidar dela mesma. Por outro lado, a entrevistada 5 citou que o papel de mãe e esposa afetaram positivamente sua vida, já que ela sempre se sentiu muito feliz ao exercê-los, o que garantiu que ela tivesse uma boa relação com sua autoimagem e identidade.

A categoria 5, “importância social para o envelhecimento”, buscou entender a relevância do apoio social, inclusive dos relacionamentos interpessoais, no processo de envelhecimento. Assim, para a maioria dos entrevistados, o apoio dos relacionamentos afetivos e familiares tem facilitado a aceitação do envelhecimento para eles. A partir disso, as entrevistadas 2 e 3 afirmam que o apoio recebido dos filhos e do marido, respectivamente, são de grande importância e que auxiliam no processo de compreensão do próprio envelhecimento e da valorização da autoimagem.

A entrevistada 6 destaca a importância do compartilhamento da velhice com os três irmãos e que vivenciar essa fase juntos propicia o compartilhamento de informações, o sentimento de amparo, auxílio e compreensão mútua. De forma semelhante, o entrevistado 1 menciona a importância do projeto PUC Mais Idade e a convivência com os pares, o que segundo ele têm dado uma ótima sustentação para tocar a vida alegre, satisfeito e sem rancores (Extensão [...], 2017).

A categoria de análise 6 é “tipos de apoio ou programas que os entrevistados percebem ser necessários para idosos e as mudanças necessárias nas políticas públicas”. Ela integra os resultados referentes às respostas dos entrevistados acerca de programas para ajudar os idosos a enfrentarem os desafios do envelhecimento e sobre as mudanças necessárias nas políticas públicas para melhor atender as necessidades psicossociais do idoso.

É importante ressaltar que a maioria dos entrevistados ao serem questionados sobre os programas e as políticas necessárias para um envelhecimento mais benéfico, afirmaram não conhecer sobre as políticas públicas vigentes para idosos e declararam não ter muito conhecimento acerca do tema, o que evidencia a dificuldade do acesso a essas informações de extrema importância para a garantia dos direitos deles.

Apesar disso, alguns idosos citaram a importância de grupos sociais e de convivência que propiciem o encontro com os pares, a atividade física e intelectual. Entretanto, o entrevistado 1 afirmou ter sido significativa a mudança da nomeação dos asilos para lar geriátrico ou instituições de longa permanência para idosos, uma vez que a primeira denominação era muito pejorativa, segundo ele.

Os entrevistados 2 e 5 afirmaram ser importante a educação dos jovens para que eles reconheçam a importância dos idosos e valorizem as pessoas que estão nessa fase de vida. Já o entrevistado 3 acredita que o governo deveria reduzir os custos de plano de saúde dos idosos, que possuem taxas muito elevadas ou criar programas que favoreçam o acesso à saúde. Por fim, a entrevistada 7 acredita que é preciso ter mais investimento do poder público nos idosos, principalmente relacionado à mobilidade urbana. Ele cita que as calçadas são desniveladas e com muitos buracos, o que dificulta muito para os idosos. Além disso, acredita que o passe dos ônibus deveria ser livre a partir dos 60 anos e não aos 65.

Como foi verificado nas revisões dos artigos científicos e nas entrevistas realizadas com os idosos do Projeto PUC Mais Idade, o processo de envelhecimento é marcado por perdas e mudanças, sejam elas do tipo social, emocional ou frisadas no corpo (Extensão [...], 2017). Tais transformações podem ser um empecilho para a vivência plena do envelhecimento devido à dificuldade em traspor alguns desafios, como a perda de entes queridos, sentimento de inutilidade, desvalia e desamparo.

Assim, o artigo “Vivências subjetivas de idosos com ideação e tentativa de suicídio”, de Denise Machado Duran Gutierrez, Amanda Braga Lima Souza e Sonia Grubits (2015), relata que a sensação de

não serventia é um dos fatores de risco para o suicídio em idosos e que a ressignificação das tentativas e ideações só foi possível a partir da integração desses idosos em grupos de apoio, isto é, que permitiam o encontro com os pares.

A partir da análise dos resultados obtidos nas entrevistas com os idosos da PUC Mais Idade, pode-se verificar que os entrevistados afirmam possuir uma boa relação com a percepção do próprio envelhecimento, principalmente devido ao apoio que recebem das relações interpessoais, do suporte que os familiares e amigos oferecem para eles.

Dessa forma, todos os entrevistados, na maioria das respostas, evidenciaram a importância de se sentirem validados e pertencentes a algum grupo, como o da PUC Mais Idade. Assim, eles destacaram que se encontrar com os pares auxilia a vivência do envelhecimento saudável, pois é um momento destinado à convivência, ao divertimento e à prática de exercícios físicos e mentais (Extensão [...], 2017).

Os resultados obtidos nessa pesquisa foram semelhantes aos existentes na literatura. Por exemplo, o artigo "Resiliência para uma velhice bem-sucedida: mecanismos sociais e recursos pessoais de proteção", de Edivan Gonçalves da Silva Júnior e Maria do Carmo Eulálio (2022), também verificou que um grande fator de proteção para o envelhecimento saudável é o apoio social oferecido por familiares, amigos e grupos de convivência.

Portanto, pode-se inferir que, para o enfrentamento propício dos conflitos e desafios presentes no envelhecer, está diretamente associado aos aspectos de valorização e aceitação dos idosos e de suas transformações ocorridas ao longo do tempo, bem como a possibilidade de serem escutados e entendidos por seus pares.

Outrossim, alguns entrevistados da PUC Mais Idade relataram a importância de se manterem ativos durante o envelhecimento. Segundo eles, a prática de alguma atividade física é essencial para uma velhice mais saudável. Eles alertam para a necessidade de outras atividades que os distraiam como buscar lazers e exercer práticas religiosas. De forma análoga, os dados obtidos estão de acordo com a literatura revisada. Segundo o artigo de Júnior e Eulálio, manter-se ativo é de grande significância para o envelhecimento saudável. É importante destacar que manter-se ativo compreende a valorização de uma vida ativa em vários aspectos relacionados aos exercícios físicos e à participação ativa nas esferas sociais, culturais, econômicas e espirituais (Extensão [...], 2017).

Conclusão

A velhice, como etapa da vida, se constitui como um fenômeno universal e natural inerente a todos os indivíduos. Porém, o envelhecimento também é marcado por construções sociais ao longo da história que marcam a forma como a sociedade compreende os corpos idosos, consequentemente afetando a forma como os próprios indivíduos se percebem.

Dessa forma, na atualidade, há um embate entre a concepção dos corpos maduros como debilitado ou frágil e a imposição social de manter um corpo vigoroso e extremamente ativo na velhice. Diante desse conflito, surge o conceito de envelhecimento saudável, que visa manter a habilidade funcional

das pessoas idosas, mas, principalmente, ponderando a qualidade de vida e bem-estar físico e emocional dessa população.

A partir desse estudo e da pesquisa de campo realizada com os idosos do Projeto PUC Mais Idade, buscou-se verificar os atravessamentos atuais que impactam na concepção das pessoas idosas acerca do próprio envelhecimento. Obter essa clareza é de grande valia para realizar estratégias mais eficazes na promoção de um bem-estar físico, emocional e social, característica marcante do envelhecimento saudável. Durante as entrevistas com os participantes, verificou-se a importância de grupos como o PUC Mais Idade para um bom envelhecer. Assim, os indivíduos idosos destacaram a importância de se encontrarem semanalmente para o desenvolvimento de boas relações interpessoais, bem como da necessidade dos envelhecentes se manterem ativos em termos físicos, sociais e culturais.

O projeto permite a reunião desses fatores, uma vez que tem como proposta central possibilitar aos participantes o desenvolvimento dos laços sociais, através da convivência e da troca de experiências, do aumento da autoestima e da autoconfiança, do resgate da memória de vida e da melhoria do dinamismo físico, aspectos fundamentais para a construção de uma percepção positiva acerca deles mesmos nessa fase da vida: o envelhecimento.

Por fim, com base nos resultados obtidos, incentiva-se a criação de políticas públicas ligadas à facilitação do acesso das pessoas idosas a grupos como o PUC Mais Idade, bem como ao lazer, à cultura e à atividade física. Uma forma de oportunizar esse acesso é a criação de espaços públicos com equipe multidisciplinar especializada para realizar acolhimento, práticas que envolvam o movimento corporal, a atividade mental, e promovam a criatividade, como os cursos de artes manuais. Também é necessário que facilitem o encontro com os pares, que se constituem como fatores essenciais para o desenvolvimento benéfico da percepção de si na velhice e no envelhecimento saudável. 

Referências

- Almeida, Bruno V. de e Ferreira, Amauri Carlos. 2023. O projeto Arte de Cuidar: a experiência de ser velho e estar uma pessoa idosa à procura de uma outra suavidade em Martins, Simone (org.) et al. "A universidade e o envelhecimento populacional: diálogos e experiências em construção no Brasil". São Paulo: GEGOP: 88-99. Disponível em: <https://tinyurl.com/ms4byguy> Acesso em: 20 mai. 2024.
- Attias-Donfut, Claudine. 1991. Générations et âges de la vie. Paris: PUF.
- Beauvoir, Simone de. 2018. A velhice. 2. ed. Tradução: Maria Helena Franco Martins. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. Título original: La Vieillesse.
- Bertoldo, L. M. 2010. "O envelhecimento no contexto atual". 84 f. Dissertação (Mestrado em Educação nas Ciências) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2010. Disponível em: <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/303> . Acesso em: 01 mai. 2024.
- Ciosak, Suely Itsuko, Braz, Elizabeth, Costa, Maria Fernanda Baeta Neves A., Nakano, Nelize Gonçalves Rosa, Rodrigues, Juliana, Alencar, Rubia Aguiar e Rocha, Ana Carolina A. Leandro da. 2011. "Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde." Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, 45, n. 2 :1763-1768. Disponível em: <https://tinyurl.com/yk7rk6s3> . Acesso em: 21 mai. 2024.
- Dardengo, Cassia Figueiredo Rossi e Mafra, Simone Caldas Tavares. 2018. "Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação?" Revista de Ciências Humanas, 18, n. 2. Disponível em: <https://tinyurl.com/3a858854> Acesso em: 20 mai. 2024.
- "Década de envelhecimento saudável: relatório de base da OMS". 2021. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 9 jan. 2021. Disponível em: <https://tinyurl.com/mpj5rdvs> Acesso em: 28 abr. 2024.
- "Extensão Universitária na PUC Minas". 2017. Revista PUC Minas, Belo Horizonte. Disponível em: <https://revista.pucminas.br/revista/materia/extensao-universitaria-na-puc-minas> . Acesso em: 28 abr. 2024.
- Foucault, Michel. 1999. História da sexualidade: a vontade de saber. Tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque e J. A. Guilhon Albuquerque. 13. ed. Rio De Janeiro: Graal.
- Foucault, Michel. 2012. Microfísica do poder. Organização, introdução e revisão técnica de Roberto Machado. 25. ed. São Paulo: Graal.
- Foucault, Michel. 2014. Vigiar e punir: nascimento da prisão. 42. ed. Petrópolis: Vozes.
- Gil, Antônio Carlos. 2008. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas.

- Gutierrez, Denise Machado Duran, Sousa, Amandia Braga Lima e Grubits, Sonia. 2015. "Vivências subjetivas de idosos com ideação e tentativa de suicídio". *Ciência & Saúde Coletiva*, 20, n. 6: 1731–1740, jun. 2015.
- Horn, Vanessa Quevedo. "A Imagem da velhice na contemporaneidade". 2013. 37 f. Monografia (Graduação em Psicologia) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Unijuí, 2013. Disponível em: <https://tinyurl.com/bddnkj3r> . Acesso em: 01 mai. 2024.
- Júnior, Edivan Gonçalves da Silva e Eulálio, Maria do Carmo. 2022. "Resiliência para uma velhice bem-sucedida: mecanismos sociais e recursos pessoais de proteção". *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42:1-16. Disponível em: <https://tinyurl.com/3jptzb22> . Acesso em: 20 mai. 2024.
- Machado, Roberto. 2012. "Introdução: por uma genealogia do poder" em Foucault, M. *Microfísica do poder*. Organização, introdução e revisão técnica de Roberto Machado. 25. ed. São Paulo: Graal:7-23.

Sobre os autores

Ana Laura Coimbra Alves: Graduanda em psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas). Bruno Vasconcelos de Almeida: Doutor em Psicologia Clínica (PUC-SP). Pós-doutor em Filosofia (UFMG). Docente da Faculdade de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas). Pesquisador credenciado junto ao Programa de Pós-Graduação em Educação Tecnológica do Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (PPGET-CEFET-MG).

URL estable documento/stable URL

OJS: <https://gigapp.org/ewp/index.php/GIGAPP-EWP/article/view/353>

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15311058>

El Grupo de Investigación en Gobierno, Administración y Políticas Públicas (GIGAPP) es una iniciativa impulsada por académicos, investigadores y profesores Iberoamericanos, cuyo principal propósito es contribuir al debate y la generación de nuevos conceptos, enfoques y marcos de análisis en las áreas de gobierno, gestión y políticas públicas, fomentando la creación de espacio de intercambio y colaboración permanente, y facilitando la construcción de redes y proyectos conjuntos sobre la base de actividades de docencia, investigación, asistencia técnica y extensión.

Las áreas de trabajo que constituyen los ejes principales del GIGAPP son:

1. Gobierno, instituciones y comportamiento político
2. Administración Pública
3. Políticas Públicas

Información de Contacto

Asociación GIGAPP.

ewp@gigapp.org