

**“EU SEI, O BOM MESMO É TER UMA VIDA PARA VIVER”:
UM OLHAR AUTOPERCEPTIVO SOBRE A IDADE ADULTA AVANÇADA**

Janaina Santos da Silva¹

Luciane Patrícia Yano²

Maria Constância Oliveira da Conceição³

Max Elias da Silva Araújo⁴

Ocimar Leitão Mendes⁵

Rosmari Caetano Costa⁶

RESUMO

O presente artigo objetivou a compreensão da fase, denominada na área do Desenvolvimento Humano, como vida adulta avançada, bem como, aos eventos a esta relacionados, por meio de atividade de pesquisa realizada por discentes do curso de Psicologia da Universidade Federal do Acre -UFAC. A pesquisa está fundamentada em entrevistas realizadas junto a idosos, homens e mulheres, acima os 70 anos. Foram utilizados relatos de seis participantes, bem como, referências de autores que tratam da temática, dentre eles Kovács (2003), Zimerman (2000), Araújo & Carvalho (2010), Papalia, Olds & Feldman (2006). A partir dos relatos, realizou-se uma discussão correlacionada à pesquisa bibliográfica. Conclui-se que a vida adulta avançada foi descrita como uma etapa na qual os idosos refletem sobre suas trajetórias de vida e, no caso dos participantes deste trabalho, tendem a celebração da vida. Entretanto, as fragilidades nos laços sociais demonstraram interferir de forma insatisfatória nos discursos sobre o tempo vivido.

Palavras-chave: Envelhecimento; qualidade de vida; memória social.

ABSTRACT

This article aimed to understand the stage named in Human Development literature as advanced adulthood and the events related to it, through the research activity performed by students of the Psychology course at the Federal University of Acre. This work is based on interviews within six elderlies, men and women, above 70 years, and these reports were used as references authors dealing with the theme, including as well Kovács (2003), Zimerman (2000), Araújo & Carvalho (2010), Papalia, Olds & Feldman (2006). From the reports and the bibliographic research, we conclude that the advanced adulthood is a step in which elders reflect on their life trajectories celebrate the time spent. However, the fragility of social bonds imply dissatisfaction demonstration and riots over time lived.

Keywords: Aging; quality of life; social memory.

1. INTRODUÇÃO: JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS

Arrependo muito de ter sido vaidosa durante a minha juventude, tentando adiar o meu envelhecimento (A. 80 anos).

Os avanços socioeconômicos vivenciados pela sociedade brasileira, notadamente, a partir da década de 40, assegurou gradualmente maior expectativa de vida aos brasileiros, com base nos avanços evidenciados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, segundo notícia divulgada no site da instituição (2013), o qual indicam, a partir dos resultados obtidos no Censo Demográfico de 2010, que a “A tábua de mortalidade projetada para o ano de 2012 resultou em uma expectativa de vida de 74,6 anos para ambos os sexos, um acréscimo de 5 meses e 12 dias em relação ao valor estimado para o ano de 2011 . . . ”. Esse resultado altera, significativamente, a pirâmide etária brasileira ou, pelo menos, equilibra o número de habitantes nas diversas faixas etárias. Por outro lado, o crescimento desse segmento da população demanda a elaboração de políticas públicas específicas, especialmente, nas áreas de saúde e previdência social, a fim de que se faça frente às demandas por mobilidade urbana, espaços de convivência, seguridade social, entre outras. Além disso, deve-se considerar que “o aumento do número de velhos no Brasil, até há bem pouco considerado um país de jovens, começa a dar lugar a uma realidade diferente e traz a consciência de que a velhice existe e é uma questão social que pede uma atenção grande” (Zimmerman, 2000, p. 24).

Para além das estatísticas, esse segmento social é constituído de homens e mulheres que contribuem e/ou contribuíram no decorrer de suas trajetórias de vida para a construção da sociedade brasileira, portanto, são sujeitos que forjaram suas trajetórias em um espaço vivido, construíram sua subjetividade, responderam às demandas sociais e, nesse processo, produziram histórias singulares, que refletem em uma dinâmica societária e em suas próprias vidas.

Conceituar essa fase da vida implica em reconhecer e/ou considerar as representações produzidas socialmente sobre o que vem a ser “velho” ou “idoso”. Conceitos estes, enredados num jogo de palavras, cujas mudanças semânticas parecem não dar conta da complexidade desse fenômeno, segundo Araújo & Carvalho (2010) “até o século XIX, a velhice era tratada como uma questão de mendicância, porque sua

fundamental característica era a impossibilidade que uma pessoa apresentava de se assegurar financeiramente . . . ”.

Nessa pesquisa utilizamos a hipótese que a vida adulta avançada é uma fase de declínio, não somente das potencialidades físicas e cognitivas, mas também das relações afetivas e interpessoais, assim como a proximidade da morte afetar o processo de autopercepção do indivíduo, sendo um momento de reavaliação de sua vida.

Nesse sentido, traçamos como objetivos compreender como a chegada à vida adulta avançada afeta as pessoas e interfere em suas atitudes diante da vida, identificando de que maneira as pessoas nesta fase da vida lidam com a possibilidade da morte.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E METODOLÓGICA

O presente texto decorre exercício de pesquisa realizado como requisito parcial para avaliação da Disciplina Desenvolvimento Humano I, ofertada no Curso de Psicologia da Universidade Federal do Acre.

Os participantes foram selecionados através do seguinte perfil: homens e mulheres, acima dos 70 anos de idade que se dispuseram a participar da pesquisa, sendo identificados como: participantes 1 (sexo masculino, 74 anos de idade, funcionário público na ativa); participantes 2 (sexo masculino, 75 anos de idade, aposentado); participantes 3 (do sexo feminino, 80 anos aposentada); participantes 4 (sexo feminino, 73 anos, aposentada), participantes 5 e 6 (sexo masculino, 75 anos, aposentados).

A pesquisa foi realizada na cidade de Rio Branco, Acre, no período de dezembro de 2014 a janeiro de 2015. Na qual utilizamos a abordagem qualitativa e a pesquisa de campo como metodologias para nortear o processo de coleta e análise das informações.

Para realização das entrevistas utilizamos um instrumento de pesquisa semiestruturado, constando das seguintes perguntas: No seu entendimento o que é envelhecer? O que você gostaria de fazer em seus últimos dias? Do que você se arrepende? O que você mudaria em sua vida? Você tem medo de morrer? Com quem você gostaria de estar em seus últimos dias? Qual foi a melhor experiência da sua vida? O que você tem a dizer para os mais jovens, os que ficam? Você se considera realizado com a sua vida? As perguntas iniciais foram úteis para suscitar novas questões, ampliando assim a compreensão do fenômeno estudado.

A reflexão sobre a idade avançada a partir da ótica de sujeitos nos possibilitou o registro de falas carregadas de certezas e de emoção, decorrente da experiência de pessoas

que construíram uma longa trajetória de vida. Essa segurança possibilitou o registro da frase que nomeia o presente trabalho: “Eu sei, o bom mesmo é ter uma vida para viver” (participante 1).

Segundo Papalia, Olds & Feldman (2006), cronologicamente, a última fase da vida, também conhecida como terceira idade, inicia-se tradicionalmente aos 65 anos. Esse marco é o mesmo tanto para os homens quanto para as mulheres. A autora identifica, ainda, os termos idosos jovens, para pessoas entre 65 e 74 anos que ainda estão ativas e vigorosas, e idosos velhos para aquelas entre 75 e 84 anos, com maior tendência para as enfermidades e que desempenham suas atividades cotidianas com dificuldade. “E há ainda o termo, idosos mais velhos, para os que estão acima de 84 anos”. (Papalia, Olds & Feldman, 2006, p. 667).

Na atualidade, ainda, persiste o estereótipo que estigmatiza socialmente o idoso como alguém que, já tendo perdido o vigor da juventude, tornou-se improdutivo e já não é mais capaz de atuar satisfatoriamente nas dimensões profissionais, interpessoais, familiares e afetivas. Aspecto corroborado por Kovács (2003, p. 08), o qual identifica na velhice “a fase de desenvolvimento humano que carrega mais estigmas e atributos negativos. Isso se justifica em parte porque ocorrem perdas corporais, financeiras, de produtividade e às vezes a separação da própria família se torna inevitável”.

Avaliação que reflete uma visão construída socialmente, na qual a ideia sobre a velhice é inconsistente, guiada por preconceitos, por vezes, marcado pela indiferença, isentando a sociedade de empreender um conhecimento mais aprofundado sobre essa fase da vida. Perspectiva que desconsidera a influência cultural como elemento que determina o que é ou não “adequado” para uma determinada idade. Ver-se assim que, “. . . a velhice não é essencialmente um conceito cronológico” (Kovács, 2003, p.72-74).

Por outro lado, “para demonstrar uma visão menos estereotipada da velhice, o termo “idoso” foi adotado para caracterizar tanto a população envelhecida em geral, como aquela mais favorecida” (Araújo, 2010, p.04). Nesse sentido, as representações sobre a velhice direciona o olhar e, por vezes, a forma de cuidar desse segmento social que cresce ano após ano, impondo ao poder público e a sociedade demandas específicas.

Discutir velhice implica em refletir sobre a morte, nesse sentido, alguns questionamentos se fazem presentes, entre as quais, como os idosos lidam com a proximidade da morte? Qual o apoio social e psicológico disponível para atendê-los? Como enfrentam as enfermidades e as deficiências?

Nesse contexto, a vida adulta avançada é uma fase que se constitui como um momento de reflexão e reavaliação de toda uma vida. Essa reflexão implica em rever questões que necessitam serem evocadas com isenção e para além dos preconceitos e cujas respostas devem vir dos próprios sujeitos da pesquisa.

Segundo a Organização das Nações Unidas – ONU, o envelhecimento é “o processo pelo qual se otimizam as oportunidades de bem-estar físico, social e mental durante toda a vida com o objetivo de ampliar a expectativa de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice” (ONU, 2002, como citado por Fonte, 2002), essas variáveis em destaque se manifestaram nas falas dos sujeitos da pesquisa como condicionante para uma “vida boa” (participante 2). Essa “vida boa” se expressa por meio da construção de relacionamentos afetivos, seja com os filhos, seja com o cônjuge. Segundo o participante 1: “O tempo de vida não pertence a gente, mas se eu pudesse saber quando morreria, com certeza, buscaria lidar melhor com as pessoas, me prepararia, espiritualmente, reservaria mais tempo para minha família, pois assim seria mais reconhecido”.

3. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Na análise das entrevistas, o vínculo religioso, o estabelecimento de laços parentais refletem numa visão positiva sobre a vida. Por outro lado, a ausência e/ou fragilidades desses laços refletem numa visão negativa sobre a vida. Conforme identificado no relato do participante 2, o qual referiu-se à sua condição atual com tristeza, demonstrando arrependido por “erros” cometidos. Estabelecendo assim uma relação de causa e consequência a partir de sua trajetória de vida. Ao ser questionado sobre o medo de morrer, declarou: “Tenho medo, não sei o que virá depois que a luz apagar” (participante 2). No conjunto dos participantes, foi o único a fazer referência a não sentir-se realizado em sua vida, mas curiosamente, foi também o único a declarar a ruptura dos laços familiares, pois o único filho mora em outro estado da federação. Sobre essa questão Kovács destaca:

. . . a existência da angústia é o despertar do sentimento de culpa referente a falta de realização e atualização sobre sua própria maneira de viver a vida, se dá quando o indivíduo não atenta para o próprio potencial, desencadeando assim a angústia na medida em que a morte se aproxima (Kóvacs, 2003, p. 87).

Por outro lado, os demais participantes demonstraram uma atitude excepcionalmente positiva diante da vida. Questionados sobre o que é envelhecer os participantes 1, 3 e 5 associaram essa fase à sabedoria e à vida. O participante 1, respondeu que envelhecer é “caminhar buscando conhecimentos, vendo algo novo, buscando experiências nas atividades que realizo e no convívio com os amigos”; para a entrevistada 3, envelhecer está associado ao próprio ato de viver: “Envelhecer é viver, é conhecer a vida, ganhar com ela e amadurecer”.

Além disso, os participantes 1 e 3 demonstraram a importância de praticar uma religião como elemento importante para se relacionar com a possibilidade da morte, condição expressada nas seguintes declarações: “Tenho consciência que nossa vida não se resume a passagem aqui na terra” (participante 1), e “A morte é apenas é uma passagem para aqueles que possuem fé em Deus” (participante 3). Essas afirmativas indicam o sentimento religioso como um aspecto relevante para a construção de uma resposta positiva sobre a vida, conforme indica Kovács:

O ser humano é ser que busca uma satisfação na espiritualidade, e a questão da morte está associada a um sentimento de pertencimento a algo além desta vida cotidiana, e o seu nível de satisfação vai depender desta resposta preparando-o para este enfrentamento (Kóvacs, 2003.p.76).

Ao serem questionados: “O que você tem a dizer para os mais jovens, os que ficam?”, o participante 2 respondeu: “Que constituam uma família para não ficarem sozinhos durante o fim da vida.”. O participante 1 respondeu que: “A vida é um aprendizado. A gente aprende até como viver mais. Aprende que na juventude devemos evitar excessos, como: embriagar-se, fumar, viver em farra, pois assim, podemos ter uma vida mais longa e mais saudável”. A entrevistada 3, indica que: “. . . vivam a vida, que aproveitem de tudo que seja bom e construtivo e que as mulheres não possam ser tão vaidosas, pois a idade chega junto as rugas (risos)”.

De certo modo, os participantes da pesquisa ao responderem as perguntas sobre suas trajetórias de vida fizeram um exercício de memória, revendo fatos, dores, angústias, fazendo assim uma autoanálise de suas vidas, ao reviver, elaboram uma autopercepção sobre a vida, indicando a vida como aprendizado: “quando buscamos compreender a vida, descobrimos sua beleza” (participante 1).

O vínculo religioso foi apresentado pelos participantes como importante suporte social para enfrentar as vicissitudes da vida e uma condição para uma plena integração familiar. Segundo o participante 5: “se a gente não sentir dor não lembra de Deus”.

O presente exercício de pesquisa apontou que alcançar a idade adulta avançada implica na superação de grandes desafios, os quais passam pela constituição de fortes laços afetivos com familiares (cônjuge e filhos), e o estabelecimento de vínculos sociais (igreja e atividades laborais).

O sentimento de pertencer ao grupo e ser útil a família e a sociedade apresenta certa similaridade entre os envolvidos na pesquisa, condição que o participante 6 sintetiza na seguinte frase: “eu peço a Deus, o dia em que eu não puder mais trabalhar, se estiver pronto e ele quiser me leve, já é tempo”.

Embora os participantes da pesquisa gozassem de aposentadoria estes indicaram, de modo geral, que a possibilidade de realizar trabalhos domésticos ou fazer as compras pessoais garantiu-lhes a autonomia, atos relacionados à liberdade de ir e vir.

As incertezas sobre a finitude da vida e a necessidade de convivência se apresentaram como variáveis importantes na autopercepção do sujeito acerca de sua trajetória de vida, entretanto, o reconhecimento por seus atos realizados se configuraram como relevantes no fortalecimento da sua autoestima.

A necessidade de conviver se manifestou nos relatos de maneira satisfatória, sendo sua ausência motivo de revolta, uma vez que, ao serem questionados sobre com quem você quer estar nos seus últimos dias? Responderam respectivamente os participantes 6 e 2: “quero morrer junto com meus filhos” ou “com toda a minha família, em especial a minha bisneta”. Por outro lado, a ausência de relações duradouras se manifestou como motivo de arrependimento nos seguintes termos: “arrependo de nunca ter constituído uma família” (participante 2).

A qualidade de vida emerge na autopercepção dos sujeitos da pesquisa pela necessidade de valorização da vida familiar em detrimento do tempo destinado às atividades de trabalho, conforme nos informa o participante 1: “Antes eu achava que a pessoa deveria somente viver trabalhando, correndo atrás das coisas, mas viver é mais que isso . . .”. Nesse sentido, o corre-corre do dia a dia e os rigores do horário do trabalho assalariado, são apresentados como fatores que fragilizam os laços familiares, como é indicado no grifo “viver é mais que isso”.

De modo geral os participantes da pesquisa reportaram que uma velhice sem dor, sem reumatismo, com a capacidade de visão preservada, bem como, a capacidade de andar como indicadores de uma “boa vida”. Aspectos relacionados à saúde física do indivíduo, mas que refletem diretamente na saúde mental.

4. CONCLUSÕES

A partir da análise das entrevistas, e ao tecer um paralelo com a pesquisa bibliográfica, pôde-se concluir que a vida adulta avançada não é uma fase de estagnação e ausência de interação. Constatamos que a terceira idade, no que se refere aos idosos participantes, é uma etapa muito mais de reflexão do que revolta, e mais de celebração da vida do que de espera imóvel pela chegada da morte.

É possível que tal atitude tenha relação com o modelo de envelhecimento bem-sucedido indicado por Schulz & Heckhausen como citado por Papalia, Olds & Feldman (2006) que “ênfatisa o grau de controle que as pessoas conservam: sua capacidade de moldar sua vida para atender às suas necessidades e otimizar seu desenvolvimento”, (p. 711-712).

Uma boa indicação nesse sentido está na declaração do participante 1, (um funcionário público ainda na ativa), quando questionado sobre o que mudaria em sua vida, ele declarou: “Hoje não tenho uma vida ruim, por isso, não preciso mudar muita coisa. Não quero buscar vaidades, sabe? Não tenho transtornos que dificultem minha vida”. O mesmo se pode observar em relação à participante 3 que expressou o desejo de continuar participando nas atividades da igreja e de continuar próxima a sua família.

Também foi possível constatar ainda que o sentimento religioso constitui-se em importante apoio ante a possibilidade da morte, pois os participantes que demonstraram essa vinculação indicaram “maior integridade do ego, sem a ideia presente do arrependimento ou desesperança” (Sherman, 1993; Walasky, Whitbourne & Nehrke, (1983-1984) como citado por Papalia Olds & Feldman, p. 750).

Implicando que: “Os mais fracamente adaptados são os que se mantêm recordando fatos negativos e são obcecados por arrependimento, pela desesperança e pelo medo de morrer; sua integridade do ego cedeu ao desespero” (Sherman, 1993; Walasky, Whitbourne & Nehrke, (1983-1984) como citado por Papalia et al, p. 750).

Portanto, a hipótese definida no presente trabalho não se confirmou para os sujeitos de pesquisa como sendo, necessariamente, uma fase de declínio, nem da vivência afetiva dos indivíduos que chegam a essa etapa da vida. Tão pouco, a proximidade da morte é um fator que leva necessariamente ao desespero e a angústia.

5. BIBLIOGRAFIA

Araújo, L. F., & Carvalho, V. A. M. L. (2010). Aspectos sócio-históricos e psicológicos da velhice. *Mneme-Revista de Humanidades*, 6 (13), p. 228-236.

Fonte, I. B. (2002). *Diretrizes internacionais para o envelhecimento e suas consequências no conceito de velhice*. Disponível em:

http://www.abep.nepo.unicamp.br/docs/anais/pdf/2002/Com_ENV_PO4_Fonte_texto.pdf

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2013). *Em 2012, esperança de vida ao nascer era de 74,6 anos*. Disponível em:

http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias?view=noticia&id=1&busca=1&id_noticia=2528.

Kovács, M.J. (2003). *Educação para a Morte. Temas e Reflexões*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2006). *Desenvolvimento Humano*. Porto Alegre: Artmed.

Zimmerman, G. I. (2000). *Velhice: Aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed.

1 Discente do Curso de Psicologia pela Universidade Federal do Acre – UFAC.



² Psicóloga Clínica - Turma de 2002 da Universidade da Amazônia (UNAMA), Especialista em Habilidades Sociais (Social Skills Training) pela Miyazaki National University do Japão; Mestre (M.A.) e Doutora (Ph.D.) em Humanities and Social Sciences - Nagoya City University (2009), Nagoya - Japão. Doutora em Psicologia Clínica e Cultura (UnB). Docente na Universidade Federal do Acre. Vice coordenadora do curso de Psicologia da Universidade Federal do Acre. Áreas de interesse: PSICOLOGIA CLÍNICA (ATENDIMENTOS, DOCÊNCIA E PESQUISA): Psicoterapia Gestáltica, Psicopatologia, Supervisão clínica, Habilidades Sociais, Psicologia Existencial Humanista - Fenomenológica. Coordenadora do grupo de pesquisas e extensão em Habilidades Sociais da UFAC. Fundadora e facilitadora do Grupo de Estudos e Experimentos em Gestalt-terapia da cidade de Rio Branco - AC. Membro da divisão 12 da American Psychological Association - APA, Clinical Psychology. Neste trabalho como orientadora.



³ Discente do 2º período do Curso de Direito da Universidade Federal do Acre – UFAC.



⁴ Bacharel em Direito e discente do Curso de Psicologia da Universidade Federal do Acre – UFAC, escritor, poeta, membro do conselho universitário da UFAC e a agente comunitário em direitos humanos.



⁵ Graduado em História pela Universidade Federal do Acre - UFAC. Com experiência na área de Educação Escolar Indígena, atuando em atividades de formação de professores indígenas, assessoria na elaboração de projetos políticos pedagógicos e no acompanhamento das atividades de ensino em escolas indígenas. Atualmente compõe a equipe do no Centro de Educação Permanente CEDUP, instituição vinculada à Secretaria de Estado de Estadual Esporte SEE e Discente do Curso de Psicologia - UFAC.

⁶ Discente do Curso de Psicologia da Universidade Federal do Acre – UFAC.

