



Artigo Original

ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO: REPRESENTAÇÃO DE IDOSOS *SUCCESSFULLY GETTING OLD – REPRESENTATION OF ELDERLY*

Resumo

Alba Benemerita Alves Vilela¹
Patrícia Anjos Lima de Carvalho¹
Rosália Teixeira de Araújo¹

¹Departamento de Saúde,
Universidade Estadual do Sudoeste da
Bahia (UESB)
Jequié – BA – Brasil

E-mail
alba@uesb.br

Neste estudo objetivamos: conhecer a representação envelhecimento bem-sucedido para um grupo de idosos e averiguar os princípios que norteiam o envelhecimento bem-sucedido, segundo um grupo de idosos. Tivemos como informantes os participantes de um grupo de convivência da 3ª idade. Utilizamos como instrumento a entrevista não diretiva, semi-estruturada e grupal. Trata-se de uma pesquisa qualitativa norteada pelos pressupostos da teoria das representações sociais, submetido à técnica de análise de conteúdo. Dos resultados, imergiram três categorias de análise e quatorze subcategorias, sendo categoria 1 - Concepção do Envelhecer, categoria 2 - Concepção do Envelhecer sem Saúde, categoria 3 - Concepção do Envelhecer com Saúde. Percebemos que eles consideram possível o envelhecimento bem-sucedido, principalmente a partir da satisfação das necessidades.

Palavras-chave: envelhecimento, representação, idosos, grupo de convivência.

Abstract

In this research we aim to know the representation of successfully getting old to a group of elderly and to verify the basic principles about the good way of getting old, according to a group of elderly. We had as informers persons that participate of the elderly's group. We used as instrument the no-directed interview, semi-structured and grupal. This research is qualitative based on the theory of social representation, there was the technique of analysis of contents. In the results, we could observe three categories of analysis and fourteen subcategories: 1 – Conception of getting old; 2 – Conception of getting old without health; 3 – Conception of getting old with health. We had realize that they consider people can get old successfully, mostly with the satisfaction of their necessities.

Key words: to get old; representation; elderly; group of relationship.

Introdução

A inversão da pirâmide populacional, decorrente de vários fatores entre os quais, a redução das taxas de fecundidade, fertilidade, natalidade e mortalidade infantil, a melhoria nas condições de saneamento e infra-estrutura básica, o aumento da expectativa de vida, tem demonstrado um grande aumento da longevidade do ser humano.

Este fenômeno que tem sido observado mundialmente tem se tornado cada vez mais evidente, também, aqui no Brasil onde o envelhecimento populacional, à semelhança de outros países, tem se constituído um fenômeno proeminente, firmando-se muito rapidamente. A esse respeito Carvalho (s/d) citada por Mota¹ descreve que: “atualmente, a população brasileira com idade igual ou superior a 60 anos é da ordem de 15 milhões de habitantes. A sua participação no total da população nacional dobrou nos últimos 50 anos; passou de 4% em 1940, para 9%, no ano 2002”.

Porém, nem sempre isso tem significado positivo, afinal conseguir viver mais não é sinônimo de viver melhor. Ao contrário, na maioria das vezes, a velhice está relacionada a mais anos de sofrimento, com aumento da dependência física, declínio funcional, isolamento social, depressão, improdutividade, entre outras coisas.

No entanto, sabemos que é possível ter uma sobrevida maior, com uma qualidade de vida maior, através da busca do envelhecimento com autonomia e independência, com boa saúde física e mental, enfim, com um envelhecimento bem sucedido.

A esse respeito Néri² comenta que existe um pressuposto de que boa qualidade de vida é possível, também, na vida madura e velhice, e que a probabilidade de envelhecer bem aumenta em razão da adequada atuação de fatores individuais e socioculturais. Néri² salienta ainda que identificar as virtudes da idade madura é um desafio intelectual com o qual se envolveram vários pensadores ao longo dos tempos. Vivê-la de maneira positiva é questão existencial que se propõe a um número crescente de pessoas em todo o mundo, uma vez que o envelhecimento populacional está se generalizando.

A fim de fazermos um estudo mais sistemático e que produza maior impacto social procuramos conhecer algumas tendências de investigação a respeito do envelhecimento bem-sucedido, de modo que resolvemos utilizar como fonte de referência à teoria enunciada por Baltes e Baltes, denominada por Neri² como “um modelo psicológico para um envelhecimento bem-sucedido”.

Diante disso, selecionamos como objeto de estudo, a Representação da população idosa em relação ao Envelhecimento bem-sucedido e delimitamos como problemas de pesquisa, o seguinte questionamento:

Qual a representação que um grupo de idosos têm em relação ao envelhecimento bem-sucedido?

Para operacionalizar o estudo, buscando obter resposta frente ao problema apresentado, definimos os objetivos deste estudo, que são:

Conhecer a representação que um grupo de idosos tem em relação ao envelhecimento bem-sucedido.

Averiguar quais os princípios que norteiam o envelhecimento bem-sucedido, segundo um grupo de idosos.

A fim de alcançarmos esses objetivos discutimos questões muito influentes, que merecem destaque, por estarem relacionadas ao contexto sociocultural, onde as representações sociais são elaboradas, a partir dos saberes leigos (senso comum) e científicos (profissionais) e, onde o conhecimento é construído, podendo contribuir para a melhoria da qualidade de vida de toda a coletividade. Nesse sentido, Néri² discorre que a investigação sobre as condições que permitem uma boa qualidade de vida na velhice, bem como sobre as variações que esse estado comporta reveste-se de grande importância científica e social. Ao tentar resolver a aparente contradição que existe entre velhice e bem-estar, a pesquisa pode não só contribuir para a compreensão do envelhecimento e dos limites para o desenvolvimento humano, como também para a geração de alternativas válidas de intervenção visando ao bem estar de pessoas maduras.

Desse modo, consideramos ser de fundamental importância e relevância um estudo desta natureza, uma vez que propõe uma aproximação em torno dos conceitos de envelhecimento bem-sucedido individual e coletivo, nos permitindo então fazer uma otimização seletiva dos fatores que contribuem para o aumento da qualidade de vida e assim buscar ajuda e orientação adequada para que a população idosa possa vivenciar uma velhice bem-sucedida.

Metodologia

Esta pesquisa trata-se de um estudo qualitativo vez que trabalhamos com representações sociais, obtidas através da identificação do significado e sentimento dos idosos acerca do envelhecer e do envelhecimento bem-sucedido, isso através do relato das experiências vivenciadas pelos mesmos.

Dessa forma, buscamos garantir que o estudo fosse realizado e interpretado a partir da representação do real, compartilhando do pensamento de Triviños (1987) citado por Costa³ ao referir que as particularidades físicas e sociais do meio exprimem aos sujeitos traços peculiares que serão desvendados à luz do significado que ele estabelece. A pesquisa qualitativa permite compreender o problema no meio em que ele ocorre, sem criar situações artificiais que mascaram a realidade em que levam as interpretações ou generalizações equivocadas.

Salientamos ainda que a nossa escolha pela pesquisa qualitativa se justifica por compreendermos que ela nos permitiu expressar o cotidiano vivenciado, determinando o encontro entre a legitimidade e a reprodução das ações, bem como por compartilharmos do pensamento de Minayo⁴ ao comentar que “a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado”.

Logo, por nos permitir levar em conta os sentimentos, significado e a sensibilidade das pessoas, permitindo liberdade de expressão, contribuindo para o entendimento das representações que os idosos tem acerca do

envelhecimento bem-sucedido, podemos concluir que a pesquisa qualitativa é a que melhor se aplica a um estudo dessa importância e de tamanha relevância social.

Este estudo teve como cenário o Grupo de Convivência da 3ª Idade - São José, que realiza se reúne no Salão Paroquial da Igreja São José Operário. A população selecionada para este estudo constitui-se de todos os participantes do referido grupo que tiveram interesse e disposição para participarem da pesquisa.

Utilizamos como técnica para a coleta de dados a entrevista não diretiva, semi-estruturada e grupal, durante a reunião do grupo da terceira idade, quando trabalhamos em duas oficinas alguns questionamentos norteados pelas proposições da teoria de curso da vida sobre o desenvolvimento, proposta por Baltes e Baltes, e os idosos se expressaram livremente através da fala e outras formas de comunicação.

Selecionamos trinta e duas pessoas que apresentam as seguintes características: vinte e cinco pessoas com faixa etária entre 64 – 81 anos e sete pessoas com faixa etária entre 48 – 57 anos, que apesar de ainda não serem consideradas idosas entendem que já estão em processo de envelhecimento e que precisam se preparar para a velhice. Sendo que, vinte e sete são do sexo feminino e cinco do sexo masculino.

Em todos os momentos fizemos questão de ressaltar e ratificar a garantia do anonimato e privacidade das informações, considerando os princípios éticos que envolvem a pesquisa com seres humanos, estabelecidos pela Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde, que deixa claro no Capítulo IV, que “o respeito devido à dignidade humana exige que toda pesquisa se processe após consentimento livre e esclarecido dos sujeitos, indivíduos ou grupos que por si e/ou por seus representantes legais manifestem a sua anuência à participação na pesquisa”.

Os dados foram submetidos à Técnica de Análise de Conteúdo segundo Bardin (1977/1991), por compartilharmos do pensamento de Rodrigues & Leopardi⁵ ao comentar que se trata de um meio para acessar as realidades subjetivas das representações simbólicas, que permitiu neste caso o desenvolvimento grupal. Acrescenta ainda que no caso da saúde, esta técnica permite o acesso às dimensões representacionais do processo de viver, adoecer, curar e morrer.

Nesse contexto obedecemos as seguintes etapas para análise de dados: Leitura Flutuante; Constituição do Corpus, através das falas, colocadas durante as oficinas que foram realizadas; Leitura exaustiva; Seleção das unidades de análise, em que se selecionou como unidade de contexto o parágrafo e unidade de registro a frase/palavra; Preparo do material; Recorte e classificação; Constituição da grelha de categorias (categorização) e códigos; Aplicação da técnica: categorias e subcategorias e descrição delas.

Resultados e Discussão

Categoria I - Concepção do envelhecer

Nesta categoria trabalharmos com o conceito de idoso, a partir do entendimento que existem “velhos” que são jovens e jovens que já estão “velhos”, sendo necessário estabelecermos duas diferenciações clássicas: envelhecimento e velhice. Sobre isso, Mota¹ argumenta que: “(...) o envelhecimento é inexorável. É um processo que se inscreve no tempo do nascimento à morte. É um fenômeno que percorre toda a história da humanidade, mas apresenta características diferenciadas de acordo com a cultura, com o tempo e o espaço”.

Mota¹ enfatiza ainda que a velhice seria a última fase do ciclo vital, para designar pessoas idosas. Nesse sentido, Bastide⁶ contribui, ao propor a reflexão de que não há envelhecimento sem tempo. Mas, dir-se-á, o tempo da juventude é o tempo do envelhecimento. Engano. O ser humano envelhece desde o seu nascimento. Viver é envelhecer. O paradoxo e o enigma da vida e, talvez, de todo o universo é que, ao mesmo tempo, é uma evolução, uma expansão e um recesso, uma força que não pode se manifestar sem desgastar-se, sem degradar-se.

Parece haver sentido em conceber o envelhecimento como um percurso a ser construído ao longo de toda a vida. Uma vez que, a sociedade constantemente atravessa situações de mudanças, em que se faz necessário uma reorganização do elenco de arranjos que favorecem a sobrevivência física e psíquica de todos os sujeitos nela inseridos, o que acaba contribuindo também para o processo de envelhecimento.

Portanto, o lugar demarcado pelas pessoas dependerá sempre de uma série de relações de alteridade, mediante hábitos e costumes locais, regras jurídicas e sociais, valores culturais, tradições familiares e outras questões. Deste modo, não há fim. O que existe na verdade é começo e recomeço, ou seja, cada fase da vida possibilita um amadurecimento para vivenciar melhor as demais.

Subcategoria 1 - Sentimentos Positivos

Esta subcategoria teve origem a partir das seguintes unidades de análise:

... eu pude observar que todos estão satisfeitos com a idade que tem (...) outra falou que estava satisfeita (...) falei que estava muito feliz e satisfeita (...) a idade não influi, não, quantos anos tem. Deus dando saúde é o principal (...) Ele pode estar velho nos anos, mas espiritualmente ele está novo ainda...

Percebemos que as falas da maioria dos idosos demonstraram satisfação, aceitação, alegria, e um enorme sentimento de realização com a chegada da terceira idade. Pudemos notar, ainda, um grande senso de amor próprio e auto-estima elevada quando colocam, por exemplo, que se sentem bonitos, vaidosos, amados pela família e pelos filhos, fazem o que gostam.

A esse respeito, Néri² comenta que a satisfação na velhice dependeria da capacidade de manter ou restaurar o bem-estar subjetivo justamente numa época da vida em que a pessoa está mais exposta a riscos e crises de natureza biológica, psicológica e social.

Portanto, acreditam que chegar à velhice é uma dádiva, sendo que alguns depoimentos mostram que para eles “ter uma boa cabeça, que é o principal (...) a idade não influi...”, revelando que é preciso ocupar suas mentes

com muitos planos, os quais devem habitar seus sonhos, ao invés de lamentar a juventude perdida.

Subcategoria 2 – Sentimentos Negativos

Nesta subcategoria fica claro que os idosos também relacionam o envelhecer às preocupações e às limitações das atividades. Reconhecem que com a idade aumenta as preocupações, principalmente em relação às limitações das atividades. Como pode ser observado nestas unidades de análise:

... a preocupação, às vezes, porque faz o que não pode (...) ninguém hoje deve fazer além do que o que pode (...) não deve mais fazer tudo, vai podendo umas certas coisas, porque coisas que o jovem faz, a nossa idade não pode (...) eu faço coisas que não deveria fazer...

São depoimentos que ao nosso ver revelam sentimentos negativos frente ao processo de envelhecimento. Consideramos que esta representação foi construída a partir da idéia de que a maioria das pessoas tem de que velhice está relacionada com improdutividade, dependência, isolamento e desvalorização social. No entanto, se os idosos vivenciarem com naturalidade e satisfação esta nova fase da vida, com certeza terão mais facilidade de se adaptar e se sentir melhor com as alterações que podem vir a acontecer.

Subcategoria 3 – Transformação física

... ao passar do tempo, transforma a todos nós, mas com 15 a 20 anos a transformação é uma, vai passando dos 40 aos 50 a transformação já é outra (...) eu, também, sinto que estou ficando velha mais do que podia ser...

Nestas unidades de análise fica bem evidente que eles conseguiram reconhecer e relacionar o envelhecer às várias transformações físicas que ocorreram durante todas as etapas da vida. Acreditam que em cada ciclo da vida estas transformações acontecem de maneira diferente, e muitos não se viam na condição que se encontram hoje, pensavam que viveriam menos, não contemplariam as transformações físicas que vêm ocorrendo.

De qualquer forma, encaram com tranquilidade as transformações que sofreram ao longo dos anos, bem como as que estão enfrentando. Isso, por concordarem com o pensamento de Bastide⁶ quando afirma que o ser humano envelhece desde seu nascimento. Viver é envelhecer. O paradoxo e o enigma da vida e, talvez, de todo o universo é que, ao mesmo tempo, é uma evolução, uma expansão e um recesso, uma força que não pode manifestar-se sem desgastar-se, sem degradar-se.

Conforme a citação fica evidente que não há tempo sem envelhecimento, assim como sem o crescimento. As pessoas vão sofrendo transformações biológicas, psicológicas e sociais à medida que o tempo vai passando, mas o importante é compreenderem que tudo isso faz parte do ciclo normal do curso da vida e também contribuem para o amadurecimento pessoal e coletivo. Por tudo isso, o grupo de idosos estudado refere-se às suas transformações com aceitação.

Subcategoria 4 – Perspectivas para o futuro

Podemos afirmar que as perspectivas para o futuro, que surgiram como nesta subcategoria, estão relacionadas, principalmente, aos sentimentos positivos e de aceitação das transformações físicas, expressados através dos comentários sobre a concepção do envelhecer.

...o futuro é ir ficando cada dia mais velho, mas agente se acha jovem quando se arruma, acha que está mais decente (...) minha perspectiva para o futuro é amar a Deus cada vez mais (...) Pedi a Deus que nos dê muita saúde, muita paz, muita tranqüilidade para viver o restante das nossas vidas e o futuro a Deus pertence (...) a minha cabeça cresce aos poucos...

Portanto, notamos que eles enfatizaram que têm perspectivas para o futuro, entre outros momentos, quando expressaram que acreditam no crescimento intelectual, através do comentário “a minha cabeça cresce aos poucos”, e ao afirmarem que desejam paz e tranqüilidade para viver tudo que virá, até o restante das suas vidas.

Categoria II - Concepção do envelhecer sem saúde

Esta categoria integra as unidades de análise acerca da concepção do envelhecer sem saúde que deu origem a quatro subcategorias que serão discutidas posteriormente: Sentimentos negativos, Necessidades sócio econômica, Necessidades afetiva e falta de integridade física.

A esse respeito, Santos⁷ comenta que a velhice também não pode ser encarada como sinônimo de doença ou degeneração física e mental, pois esta correlação não existe e prejudica a aceitação social e individual. Deste modo, percebemos que os idosos estudados concordarem com o pensamento citado, visto que eles insistem em convidar outros amigos e familiares para participarem do grupo de convivência, a fim de contribuírem para a (re) inserção dessas pessoas, que já perderam o gosto pela vida, na sociedade.

Desse modo, corroboramos com a idéia de Néri² ao afirmar que compartilhar de atividades grupais com pessoas da própria geração favorece o bem-estar do idoso porque facilita a emergência de significados comuns e a maior aproximação interpessoal e permite a ocorrência de catarse.

Na concepção dos informantes o isolamento, muitas vezes, determina a depressão no idoso, uma vez que traz em si a essência da solidão, que faz a pessoa se sentir só independente da quantidade de pessoas que estejam ou queiram estar com ele, pois faz com que a pessoa se isole, consciente ou inconscientemente, e se afaste das outras.

Subcategoria 1 – Sentimentos Negativos

Na subcategoria sentimentos negativos os idosos demonstraram que o envelhecer sem saúde pode ser conseqüência das ações individuais de cada um, dependendo das escolhas que fazemos, por exemplo, de viver só ou acompanhado, com mau-humor ou bom-humor, isolado, acomodado, depressivo, viciado ou não. Enfatizando, ainda, que estes sentimentos acabam contribuindo muito para o envelhecer sem saúde, como pode ser observado nas unidades a seguir:

... uma pessoa que envelhece sem saúde é uma pessoa que não tem ninguém com ele (...) a pessoa fica meio desamparado, assim sozinho, ele se acha sozinho, ele não deve se sentir assim (...) tem gente que se acomoda e não quer participar de nada (...) aquele amargo da sua vida e mesmo que às vezes, não quer sentir, agente senti, mas no fundo agente senti (...) os vícios atrapalha muito a idade saudável, é o fumo, é o álcool, a pessoa que usa na puberdade, depois da idade não pode mais (...) se a pessoa quer viver um tempo mais com saúde deixa os vícios de lado.

Podemos perceber, mediante estas unidades de análise, que o mau-humor acaba afastando as pessoas das outras, e que o idoso ao sentir-se sozinho acabará adoecendo. Considerando que o envelhecimento muitas vezes é considerado como uma situação estressante, é preciso que as pessoas estejam acostumadas a buscar suportes sociais que sirvam de apoio para a prevenção e de possíveis problemas futuros ou até tratamento caso ocorra.

Nesse sentido, Néri² comenta que Suporte social é definido como a presença de outros, e/ou dos recursos psicológicos e materiais fornecidos por familiares e/ou amigos, antes e depois de um evento de vida estressante.

Tais palavras nos levam a entender os significados desses sentimentos negativos para os idosos, visto que suas vidas ativas, participantes e alegres muitas vezes sofrem ao ter que enfrentar o processo de envelhecimento, e na maioria das vezes, acabam buscando mecanismos ineficientes para a superação dos obstáculos que esta nova fase da vida lhes impõe, entre eles, a solidão e o isolamento.

Nesse contexto, os idosos comentaram ainda que os vícios também fazem com que o indivíduo tenha um envelhecimento doentio. Para eles o cigarro, a bebida, e demais vícios atrapalham e/ou impede o envelhecimento saudável. Isso considerando que o alcance do envelhecimento bem-sucedido depende de um conjunto de elementos, e que deixar os vícios que prejudica, pode ser o primeiro passo.

Subcategoria 2 – Necessidades sócio econômica

Na segunda subcategoria, necessidades sócio-econômicas, os idosos salientaram que a falta das condições adequadas para os indivíduos usufruírem de lazer, educação, alimentação, entre outros direitos de cidadania, sobretudo no Brasil, também contribuem bastante para o nível de saúde do idoso.

Considerando, principalmente, a amplitude do conceito de saúde, expresso na Constituição de 1988, em seu artigo 196: A saúde é direito de todos e dever do estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem a redução de doenças e outros agravos e acesso universal e igualitário às ações e serviços para a promoção, proteção e recuperação.

Reforçando esse pensamento, nos reportamos a Néri⁸ quando comenta que esses elementos são cruciais à determinação da saúde (a real e a percebida) e da longevidade; da atividade, da produtividade e da satisfação; da eficácia cognitiva e da competência social; da capacidade de manter papéis familiares e uma rede de relações informais; das capacidades de auto-regulação da personalidade; do nível de motivação individual para a busca de informações e para a interação social, dentre outros indicadores comumente apontados pela literatura como associados a uma velhice bem-sucedida.

Numa sociedade como a nossa, em que se dá muita importância aos fatores sócio-econômicos, consideramos extremamente necessário pensar na ordem econômica para se garantir a promoção de boa saúde física e a educação, pensar na constante necessidade de adaptação às mudanças decorrentes do processo de envelhecimento, bem como pensar na necessidade de mudarmos nossa maneira de ver a velhice, deixando de vê-la meramente como fase de perdas e incapacidades, para enxergá-la como fase de desenvolvimento.

Portanto, os idosos consideram que as necessidades sócio-econômicas muitas vezes determinam a condição patológica do envelhecer, e que isso ocorre, principalmente, quando não permite ao indivíduo ampliar a percepção de si mesmo, da vida e do mundo; quando o impossibilita de usufruir condições adequadas que lhe garantam melhor qualidade de vida; bem como, quando acarreta conseqüências negativas para a velhice, impedindo na maioria das vezes, a vivência do envelhecimento bem-sucedido.

Subcategoria 3 – Necessidade Afetiva

Esta subcategoria nos revela a necessidade de afeto que muitos idosos sentem, principalmente pelo fato de que muitos jovens não têm paciência para com os idosos. Isto fica evidente nas unidades de análise que se seguem:

... os mais novos, que não tem paciência com os idosos (...) porque tem hora que a paciência foge mesmo com tanto esquecimento que vai e vem...

Nesta subcategoria fica evidente que os idosos consideram que as necessidades afetivas também podem levá-los ao envelhecer sem saúde, visto a necessidade que todas as pessoas têm de sentirem-se aceitas e incluídas no convívio social. Citam como característica principal dessa subcategoria a falta de paciência, principalmente pelas pessoas mais jovens e/ou mais queridas, que podem ser seus próprios familiares, dos quais esperavam maior atenção e reconhecimento.

Subcategoria 4 – Falta de integridade física

Esta subcategoria teve origem a partir das seguintes unidades de análise:

... ah! O ruim da minha idade foi minha visão, não fiquei cega de tudo porque Deus é maravilhoso (...) a luz de Deus me ilumina, mas hoje não posso mais ler, ainda me formei para professora e hoje estou assim...

Observamos que eles expressaram a tristeza de ter que encarar o fato de que a idade muitas vezes traz consigo uma série de deficiências físicas que mudam totalmente a dinâmica das suas vidas. Enfatizaram que a falta de integridade física, muitas vezes, acarreta em inatividade e isolamento, o que contribui para o envelhecimento patológico e para a justificativa de que essas pessoas se tornaram biológica e psicologicamente despreparadas para enfrentar os desafios e as exigências desta fase da vida.

Porém, demonstraram também que achar que inatividade, isolamento e doenças são aspectos “normais” decorrentes do processo de envelhecimento é uma grande mentira. E que acreditam que é preciso mudar hábito, corrigir vícios e buscar ajuda e apoio sempre que necessário, para garantir o envelhecimento bem-sucedido.

Categoria III - Concepção do envelhecer com saúde

Verificamos que na concepção dos idosos os aspectos relacionados à prática de exercícios físicos, como a caminhada e a hidroginástica, atividades recreativas, atividades de compensação das perdas, controles médicos e repouso podem melhorar a qualidade de vida das pessoas. Para eles, é preciso cuidar de si mesmo, através de atividades que ajudem a relaxar e a diminuir o estresse do dia-a-dia.

Neste sentido, percebemos que há uma coerência entre o que eles entendem sobre envelhecimento bem-sucedido e a maneira como pretendem garanti-lo. Por exemplo, ao referir-se aos benefícios dos exercícios físicos para os idosos Gorinchteyn⁹ comenta que o exercício físico proporciona uma vida saudável, garantindo-lhe espaço social e cultural e permitindo-lhe redescobrir valores e sentimentos, como o da auto-estima.

No entanto, chamamos a atenção para o fato de que todo exercício físico deve ser orientado, planejado e/ou acompanhado por profissionais qualificados, que ajudem e forneça ao idoso as orientações necessárias.

Nesta perspectiva, muitos idosos comentaram que estão atentos às orientações médicas, inclusive alguns deles só começaram a praticar atividade física após a sugestão de profissionais de saúde. E, mesmo aqueles que ainda não praticam exercícios físicos, demonstraram saber que eles fazem muito bem à saúde, tanto física quanto mental.

Subcategoria 1 - Auto-cuidado

... na caminhada, algumas de nós caminhamos (...) eu mesmo relaxei, eu caminhava pela manhã, porque para mim ficaria muito melhor, eu me sentia bem o dia todo (...) comecei a caminhar quando estava com um problema (...) fui ao médico, aí ele mandou que caminhasse, fui caminhando aos poucos...

Observamos que eles compreendem que atividades recreativas, como participar de atividades sociais, conhecer pessoas novas, passear, dançar, brincar, viajar etc, também faz bem ao idoso. No entanto, eles mostraram ter um pouco de restrição a atividades que necessita de recursos financeiros, uma vez que não possuem suficientemente para proporcionar-lhes prazer.

Deste modo, percebemos que entre as estratégias utilizadas para gastar pouco e ter lazer estão à realização e/ou participação de atividades mais simples, que proporcionem distração, diversão e alegria de viver, como por exemplo, as caminhadas em grupo, festas juninas, baile da saudade, conversas de fim de tarde, ir à igreja, ensaios do coral e confecções de toalhas bordadas, subgrupos, formados dentro do próprio grupo de convivência, e o encontro com outros componentes do grupo, nas tardes de quarta-feira. Sendo assim, corroboramos com Soares e Silva¹⁰ quando relata que o indivíduo, ao participar de atividades de lazer, estabelece relações com as pessoas e com o mundo; condição que favorece o inter-relacionamento pessoal e a interação ambiental, contribuindo, assim, para uma melhor qualidade de vida.

Os informantes desta pesquisa relacionam lazer com qualidade de vida e, conseqüentemente com o envelhecimento com saúde e bem-sucedido. Enfatizam que o lazer deve fazer parte do cotidiano, como forma eficaz para aliviar as tensões e diminuir o estresse.

Subcategoria 2 - Sentimentos Positivos

... viver sempre alegre (...) com bom humor (...) É viver sempre com bom humor (...) aí, é como agente diz, o idoso tem que viver sempre com humor (...) porque sozinho agente não se distrai (...) tem que viver em harmonia...

Em relação à subcategoria sentimentos positivos, os idosos expressaram que viver sempre alegre, com bom-humor, com harmonia, amor e independência, favorece um clima de auto-controle, serenidade e bem-estar psicológico que contribui para o envelhecimento bem-sucedido, que para ser alcançado também depende da garantia de um nível alto de saúde.

Assim, nos reportamos a Lee e Ishi-kuntz (1998) citados por Néri² ao nos revelar que bem-estar emocional ou psicológico, refere-se ao estado da mente, incluindo sentimentos de felicidade, contentamento e satisfação com as condições de vida.

Neste momento, gostaríamos de salientar que o sentimento de independência faz muito bem aos idosos, mesmo porque acreditamos no que diz Neri⁸ uma velhice bem-sucedida preserva o potencial individual para o desenvolvimento, respeitados os limites da plasticidade de cada um. Deste modo, é extremamente importante que os profissionais e pessoas mais próximas incentivem as iniciativas, a tomada de decisão por eles próprios, uma vez que o senso de independência também contribui para manter um bom nível de saúde mental e física.

Subcategoria 3 – Religiosidade

... então agente hoje está vivendo mesmo só para Servir ao Senhor (...) uma vida de oração...

Na subcategoria religiosidade, podemos observar nos depoimentos que os idosos salientam que a vida de oração também contribui para o envelhecer com saúde este pensamento pode ser reforçado através do seguinte comentário de Neri² a religiosidade também tem sido considerada como fonte potencial de significado pessoal e bem-estar espiritual, de aceitação da morte, do encontro de um sentido de transcendência para a vida, e de satisfação com a vida.

Subcategoria 4 - Necessidade Sócio-Econômica

... Graças a Deus me aposentei e, é do que eu vivo hoje (...) dessa renda, da minha aposentadoria, agradeço muito a Deus por ter trabalhado (...) no grupo de convivência, que esse aqui que participamos, é ótimo e estamos sempre otimistas...

Na subcategoria necessidades sócio-econômicas os idosos demonstraram, mais uma vez, que consideram extremamente importante os aspectos sociais e econômicos para a garantia do envelhecer com saúde, no sentido de que a satisfação das necessidades de alimentação, urbanização, habitação, saúde e trabalho durante toda a vida, são determinantes para o envelhecimento saudável e, conseqüentemente, para o envelhecimento bem-sucedido.

Nesse sentido, expressaram a satisfação de poderem participar de um grupo de convivência; por alguns, terem deixado a zona rural e vir morar na cidade; de viver com harmonia no trabalho; de ter uma aposentadoria; e, de

poder se alimentar bem. Assim, eles acreditam estar em melhores condições de envelhecer com saúde do que outros que não têm as mesmas condições.

Consideramos, então, que este grupo é privilegiado por se sentirem satisfeitos com o processo de envelhecimento, pois apesar da maioria deles, não possuem condições de vida satisfatórias, principalmente no que se refere às questões sociais e econômicas.

Entre essas condições, merecem destaque o fato da maioria ser aposentada e participar ativamente dos movimentos sociais, possuindo recursos financeiros que, apesar de pouco, contribuem para aumentar o grau de autonomia e independência, e certamente para elevar a auto-estima, e a participação do grupo de convivência, que favorece o entretenimento, a distração e fazem esquecer os problemas.

Subcategoria 5 - Mudança de Hábito

... se a pessoa quer viver mais um tempo com saúde, deixa os vícios de lado (...) deixei de fumar e de beber (...) com a idade que temos hoje não vamos fazer mais as mesmas coisas, bebida alguns de nós já não bebem mais, fumar, também, já não fuma, jogar campeonato de jogo de azar, essas coisas...

Verificamos, que ao expressar através de alguns depoimentos que “os vícios atrapalham muito a idade saudável”, “se a pessoa quer viver mais um pouco, deixa os vícios de lado”, citando como exemplo o fumo, a bebida etc, os idosos demonstraram que acreditam que através da mudança dos hábitos prejudiciais à saúde eles poderão chegar a uma velhice saudável, a partir da concepção de envelhecimento bem-sucedido e de como ele se preparou para esta fase do seu curso de vida.

Finalmente, observamos que os idosos reconhecem que a mudança de hábitos, última subcategoria que analisaremos, tem um caráter de fundamental importância para o processo de envelhecimento, visto que sem mudar hábitos seria impossível preservar a saúde psicológica, biológica ou social.

Visto que, a idéia básica do envelhecimento bem-sucedido, segundo Néri⁸, consiste justamente na idéia básica do conceito de velhice, com manutenção dos níveis habituais de adaptação do indivíduo, o que requer muitas vezes a mudança de hábitos e a correção de alguns vícios que podem impedir o envelhecer com saúde.

Salientamos, ainda, que o enfrentamento das adversidades e dos obstáculos que a vida continuará impondo aos indivíduos durante esta fase dependerá da maneira como ele vivenciou e se posicionou previamente em situações parecidas

Considerações Finais

Percebemos que a maioria dos idosos já possui maturidade para entender o processo de envelhecimento e compreender sua complexidade, uma vez que consideram extremamente importante que os idosos tenham maior possibilidade de vivenciar a velhice com qualidade, e, conseqüentemente tenham um envelhecimento bem-sucedido.

Os resultados mostram que, para tanto, eles consideram necessário que os idosos consigam satisfazer suas necessidades sócio-econômicas (moradia, alimentação, lazer, participação da vida comunitária, trabalho, independência

dentre outras) e suas necessidades afetivas, de amor, compreensão, carinho, entre outras; que desenvolvam sentimentos positivos, como alegria, bom-humor, aceitação, amor, ao contrário dos negativos, como tristeza, acomodação, solidão, que em nada contribuem; ter espiritualidade, e buscar participar de momentos de oração; mudar hábitos, se adaptar, criando estratégias para enfrentar os novos desafios; e, desenvolver ações de autocuidado, como praticar exercícios físicos, compensar as perdas, controles médicos e repouso.

Diante disto, acreditamos que os idosos desse grupo de convivência continuam mantendo suas identidades, de pessoas dinâmicas, participativas, que têm perspectivas para o futuro, enfim, que têm a concepção de que como afirma Santos⁷ a velhice é um prolongamento da vida em que não se deixa de ser uma pessoa adulta para se tornar um idoso completamente diferente.

Deste modo, esperamos que este estudo possa contribuir para que outras pessoas possam envelhecer bem ou ajudar os idosos que estão próximos, quer seja como profissionais amigos ou familiares, entendendo que é preciso rever conceitos e preconceitos em relação à velhice e, sobretudo, acreditar que o envelhecimento bem-sucedido é possível, mas que precisa ser desejado, construído e consolidado, a partir da busca da qualidade ao longo de todo o curso de vida.

Referências Bibliográficas

1. Mota, A. *Idoso no Brasil é categoria*. <http://www.Andreiamota.com/idoso>. Acessado em 17/06/06.
2. Neri, AL. *Qualidade de Vida e Idade Madura*. Ed. Papyrus, Campinas – SP; 1993.
3. Costa, CNA. *Representação de adolescentes grávidas atendidas em uma unidade de Básica de Saúde acerca da gestação: subsídios para se (pensar) o cuidar*. Monografia do Curso de Especialização em Enfermagem obstétrica – Universidade estadual do Sudoeste da Bahia, Campus de Jequié – BA; 2003.
4. Minayo, MCS. Fase de trabalho de Campo. In: *O desafio do conhecimento – Pesquisa Qualitativa em saúde*. São Paulo – Rio de Janeiro: Hucitec – Abrasco; 1992.
5. Rodrigues, MSP; Leopardi, MT. *O método de análise de conteúdo: uma versão para enfermeiros*. Fortaleza: Fundação Cearense de Pesquisa e Cultura; 1999.
6. Bastide, PA. A idéia do tempo e do envelhecimento. In: *A terceira idade. Serviço Social do Comércio (SESC), São Paulo* 1999; 5(29): 53-61.
7. Santos, GA. *O envelhecimento bem-sucedido*. <http://www.webcanal.com.br/colunas/comportamento>. (acessado em 10/Jul/2003).
8. Neri, AL (org.). *Psicologia do Envelhecimento*. Campinas: Papyrus; 1998.

9. Gorinchteyn, JC. *Os benefícios da atividade física na terceira idade. In: A terceira idade. Serviço Social do Comércio (SESC), São Paulo 1999; 10(16): 63-9.*
10. Soares, AE; Silva, MJ. A importância do lazer para a sociabilidade do idoso residente em áreas de periferia. In: *Serviço Social do Comércio (SESC), São Paulo 1999; 10(16): 55-61.*

Endereço para correspondência

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Departamento de Saúde
Av. José Moreira Sobrinho s/n - Jequiezinho
Jequié - Bahia
CEP: 45200-000

Recebido em 05/07/2006
Aprovado em 11/08/2006