

MULHERES UNIVERSITÁRIAS E SUAS REPRESENTAÇÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO

Silvia Virginia Coutinho Areosa
Sandra Oliveira

RESUMO

O presente estudo partiu de uma pesquisa qualitativa exploratória descritiva realizada com o objetivo de conhecer a percepção de um grupo de mulheres universitárias maduras sobre o seu processo de envelhecimento; identificando o seu posicionamento frente esta fase da vida e, verificando se esta etapa está associada à perdas. Aqui o interesse foi verificar a fase anterior a entrada na “velhice”, tão temida pelas mulheres, em nossa sociedade ocidental. A investigação cumpriu todos os requisitos éticos, tendo sido aprovada pelo Comitê de ética em pesquisa da UNISC e foi realizada com mulheres maiores de 50 anos, acadêmicas de uma Universidade Comunitária do interior do Rio Grande do Sul. Do total de 59 mulheres cadastradas na secretaria da IES, em diversos cursos de graduação, retirou-se uma amostra de forma aleatória (através de sorteio) e, foram convidadas a participar da pesquisa 10 mulheres, com participação espontânea, sendo as entrevistas realizadas na própria universidade. As entrevistas foram agendadas antecipadamente e foram gravadas e transcritas, sua análise foi realizada através da técnica de Laurence Bardin de análise de conteúdo e interpretada a luz da Teoria das Representações Sociais de Serge Moscovici. Através da compreensão de que todo ser humano constrói representações sociais porque precisa saber o que o faz relacionar-se com o mundo à sua volta, já que possui necessidade de ajustar-se e localizar-se no mundo, identificando problemas e propondo soluções para os mesmos. Segundo as entrevistadas, existem perdas sim com o envelhecimento: perda do vigor juvenil, da agilidade, da destreza; do viço da pele, da beleza física; do cálcio dos ossos, e de produtividade. Porém na visão destas mulheres, as perdas são secundárias frente aos ganhos, considerados por elas muito maiores. Os ganhos como o da maturidade adquirida, de tranquilidade, da sabedoria acumulada, dos filhos casados, tempo para os passeios, tempo para os amigos, o conhecimento adquirido, mais serenidade diante de situações desafiadoras, flexibilidade, discernimento, mais tempo para cuidar de si e, mais tempo para o crescimento espiritual. Assim percebeu-se com este estudo que as representações sociais negativas em relação ao envelhecimento estão associadas a características femininas (de gênero) construídas socialmente como a perda da beleza. E as representações sociais positivas em relação a este processo estão divididas em dois grupos: um associado aos ganhos de tempo para realizar desejos pessoais, como poder voltar a estudar e, outro eixo ligado à maturidade e sabedoria que o acúmulo de conhecimento que o fato de ter mais anos de vida lhes proporciona.

Palavras-chave: Envelhecimento. Gênero. Limitações físicas.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento se apresenta, na atualidade, como um tema de interesse para a pesquisa, de forma especial para a academia que precisa contribuir para a elaboração e execução de políticas públicas voltadas a população que envelhece. Podemos encontrar muito comumente em nossa sociedade o preconceito relacionado ao idoso, maior ainda em relação à mulher idosa. O preconceito é uma ideia preconcebida, algo que se enfatiza antes que tenhamos um conhecimento a respeito do que se julga. Muitos idosos vivem

esse drama de serem tachados como incapazes ou inválidos, no entanto, a relação do envelhecer para cada sujeito ou cultura se apresenta de uma maneira muito subjetiva. O papel da cultura na construção desta percepção se faz importante diante da convivência social intrínseca ao processo de reconhecimento, através do olhar do outro. Essa inter-relação se faz presente na forma de como são construídas as relações sociais com o envelhecimento que muitas vezes nos leva à percepção de, que quem envelhece é uma população não produtiva frente à sociedade. (MASCARO, 2004).

Segundo Minayo (1994) citado por Goerck (2007, p.78), na cultura ocidental “as mulheres idosas são estigmatizadas nas histórias infantis como feias e más. Isto é um reflexo de uma imagem construída pela mídia das mulheres após os sessenta anos, cujas necessidades físicas, sentimentais, sociais e financeiras são ignoradas”. É criada uma associação de que a mulher, por ser idosa, está destituída de beleza e saúde. Neste contexto a mulher se sente desvalorizada, violentada socialmente e psicologicamente, o que acaba abalando sua autoestima e, muitas vezes, resulta em solidão e depressão.

Segundo Mascaro (2004, p. 13), “os gregos antigos glorificavam com ardor a juventude e viam a velhice como um flagelo e um castigo que aniquilava a força do guerreiro. Vencer a morte era também um sonho do ideal heróico, que concentrava todo o valor da vida na esfuziante juventude”.

Para Areosa (2006, p.11),

O envelhecimento é tido por grande parte dos entrevistados, de ambos os sexos, como algo inerente ao curso natural da vida. Embora refiram a existência de algumas limitações físicas, a experenciação desta fase dependerá do estilo de vida que a pessoa exerceu no passado e exerce no presente. Para os pesquisados, o envelhecimento traz maturidade ao mesmo tempo em que obriga as pessoas a terem mais cuidado com o corpo e a saúde de forma geral. Entendem que, nesta fase, é possível se viver feliz e intensamente, podendo realizar agora desejos e sonhos que não foram até então atingidos.

A compreensão da velhice como uma categoria heterogênea e sua articulação com outras dimensões da vida social, como gênero, permite um recorte analítico frutífero, largamente aventado por alguns autores no campo dos estudos sobre envelhecimento. (MOTTA, 1994; 1999; 2006; DEBERT, 2004).

Ao envelhecer e, portanto, adentrar na categoria velhice, observa-se experiências diferentes, conforme a trajetória dos grupos. Mulheres maduras, ao perderem a condição social de reprodutoras e considerando o fato de, em sua maioria, não terem tido vida profissional ativa, parecem na velhice, conquistar a libertação de certos controles societários e comunitários. Motta (1999; 2006) sugere que uma liberdade de gênero se sobrepõe, muitas vezes, à condição geracional, ao obscurecer a percepção destas mulheres de toda uma gama de preconceitos sociais ainda vigentes com relação à velhice e às mulheres.

Para essas mulheres velhas, de acordo com Debert (2004), envelhecimento significa

a passagem de um mundo regrado para outro, em que é permitido criar suas próprias regras, tornando essa conquista da liberdade feminina um fato irreversível, que permite uma redefinição do que é envelhecer. De acordo com Alves (2006), a preponderância do discurso da terceira idade entre o grupo de mulheres velhas de camadas médias serve de orientação e justificativa para as suas práticas atuais de sociabilidade e libertação: “o discurso atual da velhice ativa e autônoma oferece um quadro de possibilidades para a valorização do envelhecimento fora do âmbito estritamente doméstico, constituindo-se um espaço de individuação das mulheres mais velhas hoje”. (ALVES, 2006, p. 86).

Este estudo buscou investigar de que maneira está sendo redefinido este papel na visão de mulheres maduras que estão entrando nessa nova fase de suas vidas e quais os significados e representações sociais que atribuem a velhice. Compreendendo que o que interessa como diz Moscovici (2003) é explicar como se produz e se transforma o conhecimento, especialmente o conhecimento do senso comum. Desta forma, busca-se nesta perspectiva teórica compreender a interdependência entre o conhecimento científico e o conhecimento do senso comum e romper com a dicotomia entre esses dois tipos de conhecimento.

Entre perdas e ganhos psicossociais

A classificação de uma pessoa como sendo velha, para Neri (1991, p. 79), começa de forma ambígua com a questão cronológica a partir do nascimento, visto que “[...] idades funcionam como ‘relógios sociais’, estabelecendo agendas para o tempo e o ritmo esperados”.

Como em quase todos os textos que se iniciam com a tentativa de definir velhice ou terceira idade, chegando ao final quase sempre como uma volta ao ponto de partida, embora, de forma melhor sustentada, em Neri isso também parece ocorrer. Todavia, o envelhecimento também não pode ser considerado como um processo homogêneo, pois “[...] cada pessoa vivencia essa fase da vida de uma forma, considerando sua história particular e todos os aspectos estruturais (classe, gênero e etnia) a ela relacionados, como saúde, educação e condições econômicas”. (MINAYO; COIMBRA JR., 2002, p. 14).

Para Moscovici (1978) as relações sociais que estabelecemos no cotidiano do nosso dia a dia, são fruto de representações que são facilmente apreendidas por cada um de nós. Assim os significados atribuídos à velhice e ao velho, ou idoso são construídas socialmente.

Para a Organização Mundial de Saúde – OMS, uma pessoa é considerada idosa quando possui sessenta anos ou mais. Porém, categorizar uma pessoa como sendo velha aparenta ser algo que transcende a idade cronológica. O estudo do envelhecimento é bastante recente e quando foi iniciado se pensava que ao envelhecer a pessoa deixava de se desenvolver, adoecia e teria que se afastar de tudo. Hoje, através de muitas pesquisas e

avanços na área da gerontologia, sabe-se que pode haver desenvolvimento e qualidade de vida na velhice. (NERI, 2001).

Pessoas na meia idade ou na velhice inicial tendem a indicar uma idade psicológica menor do que a sua idade cronológica, em parte para salvaguardar a imagem social e autoestima e, em parte, por dificuldade de auto aceitação. Muitas acreditam que a velhice é um estado de espírito, no sentido de que independe da idade cronológica e de outros marcadores da velhice (NERI, 2008). A autora refere ainda que o senso de idade psicológica tem estreita relação com as mudanças em perspectiva temporal que afeta os mais velhos. A partir de meados da quarta década de vida, as pessoas passam a pensar suas vidas em termos dos anos que ainda têm para viverem, em vez de em termos dos anos vividos. A autora trás que também ocorre uma aceleração subjetiva no sentido de tempo e então os dias, meses e anos parecem passar mais depressa. Isso é comumente atribuído a diminuição da atividade metabólica, que é responsável pelas alterações nos ritmos corporais, entre eles o de sono e vigília, e o aumento do tempo de reação, que faz com que os idosos sejam mais lentos.

Na compreensão de Beauvoir (1990, p.153), “a velhice é o que acontece aos seres humanos que ficam velhos, impossível encerrar essa pluralidade de experiências num conceito, ou mesmo numa noção”. A autora mostra a complexidade do conceito de velhice e deixa claro que não se trata de eliminar o conflito, mas de reconhecê-lo como elemento capaz de mexer com as organizações e manter um clima propício à mudança.

Ao buscar os significados da palavra velho encontra-se alguns sinônimos: muito idoso, antigo, desusado, antiquado. Estes adjetivos parecem ser termos muito fortes e estereotipados para designar a fase da vida de um sujeito e são carregados de representações. Como se pode afirmar que um indivíduo é velho porque possui sessenta anos de idade? Se fosse dessa forma, apenas a idade cronológica bastaria para conceituar a velhice, quando na verdade sabe-se que existem variadas maneiras de observar o processo de envelhecimento e vários conceitos para este. (MASCARO, 2004).

A Representação Social, para Moscovici (1978) possui uma dupla dimensão, Sujeito e Sociedade, e situa-se entre uma série de conceitos sociológicos e psicológicos. As representações sociais que construímos mentalmente fazem parte do esforço que o sujeito precisa fazer para entender o mundo e para se comunicar. Para Moscovici (1978), “o volume inflacionado de conhecimentos e realidades indiretas sobrepuja de todos os lados o volume cada vez mais limitado dos conhecimentos e realidades diretas”. (MOSCOVICI, 1978, p. 21).

Compreende-se que é possível estabelecer paralelo da velhice com a questão de gênero e de raça, ou seja, da mulher em relação ao homem. No que se refere à questão de gênero, as estatísticas mostram que a maioria da população idosa no mundo é feminina, as

mulheres são mais prudentes no trânsito, cuidam melhor da saúde, se envolvem menos em fatores de riscos como a drogadição, alcoolismo, brigas entre outros, do que a maioria dos homens. E elas vivem em média sete anos mais do que os homens. (GOERCK, 2007).

Todas as sociedades dividem seu tempo em unidades socialmente relevantes, dentro das quais, devem emergir papéis e comportamentos apropriados, que funcionam como indicadores da idade social do indivíduo. Unidades como essas constituem um relógio social que demarca as idades ou as épocas certas para desempenhar tarefas psicossociais (por exemplo, estar ativo e produtivo, cuidar dos netos e afastar-se, com referência às possibilidades da velhice inicial, média e avançada). (NERI, 2008).

As mudanças físicas, psicológicas e sociais comuns aos idosos levam-nos a enfrentar perdas, diminuição do nível de saúde, afastamento do mercado de trabalho e diversas situações desfavoráveis não controláveis. Neste contexto, o idoso procura encontrar apoio na família, na vizinhança, nos amigos e nas instituições e a sua qualidade de vida depende das respostas que conseguir obter. “Maior segurança associa-se ao sentimento de maior esperança. Melhor saúde mental e, maior desejo de se sentir saudável, associa-se a mais espiritualidade e a mais esperança. Mais ganhos em qualidade de vida, mais ganhos em saúde estão aqui associados a um maior índice de espiritualidade”. (FIGUEIRA, 2010, p. 57).

O avanço na idade traz consigo perdas e mudanças em situações dolorosas que se sucedem rapidamente. Muitas dessas perdas vão minando a imagem reforçada pela sociedade de parecerem jovens saudáveis e imortais. Algumas dessas mudanças são de natureza física, tais como doenças ou agravos de saúde. A chegada da idade avançada se associa com saúde debilitada e incapacidade, e se estima que a mulher enfrente maiores problemas de saúde e doenças crônicas do que os homens. (MEHDIZADEH, 2002).

Também deve-se levar em conta a “teoria da seletividade socioemocional” de Cartensen que afirma que “a maneira como buscamos usar nosso tempo pode depender da percepção que temos a respeito de quanto tempo nos resta” (GAWANDE, 2015,p.97), ou seja, a perspectiva é muito importante para avaliarmos o que é realmente imprescindível em nossas vidas e na última fase desta. Porém, não costumamos perguntar aos idosos o que querem, como querem levar suas vidas e como querem morrer. São os filhos que normalmente decidem onde os idosos vão morar e como vão viver até o final de seus dias.

Yassuda e Abreu (2006) salientam que é comum, ainda que a velhice não seja patológica, um significativo declínio na memória, na atenção, na função executiva entre outras; isso, porém, não pode justificar a frequente desvalorização da condição dos idosos, que inclui certa tendência a representar a velhice a partir de aspectos como perdas, doenças, incapacidades. Isso é, no entanto, contraditório, já que “várias pessoas idosas se mantêm saudáveis, demonstrando que há vários modelos de envelhecimento e de

velhice”. (FALCÃO; CARVALHO, 2010, p.12).

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada na abordagem qualitativa. Em um primeiro momento foi feito um mapeamento junto à secretaria da Universidade, para localizar as mulheres com mais de 50 anos acadêmicas, matriculadas em diversos cursos de graduação. Do total de 59 mulheres cadastradas, convidou-se uma amostra sorteada de forma aleatória para participar de forma espontânea de entrevistas realizadas na própria universidade, estas foram gravadas e transcritas. O trabalho cumpriu as normas éticas, tendo sido aprovado pelo Comitê de ética da UNISC, sob a CAEE 21391313800005343. O conteúdo das entrevistas foi analisado através da técnica de Análise de Conteúdo de Bardin (2006). Com o uso da técnica foram identificadas cinco (5) categorias de análise: Medos em relação ao envelhecimento, Qualidade de vida, Mercado de trabalho, Aposentadoria, Importância dos vínculos ou relacionamentos sociais. A amostra ficou configurada da seguinte forma: 10 mulheres com idades entre 50 a 67 anos, dentre elas, seis (06) casadas, uma (01) solteira, uma (01) divorciada e uma (01) separada. Quanto às ocupações, ou profissões; quatro (04) são empresárias, três (03) são aposentadas, uma (01) é profissional autônoma e duas (02) são funcionárias públicas municipais. São acadêmicas dos cursos de Psicologia sete (07) entrevistadas, duas (02) cursam Pedagogia e uma (01) cursa Publicidade e Propaganda.

Medos em relação ao envelhecimento

Em relação ao sentimento de medo, foi perguntado o que lhes causa medo em relação ao seu processo de envelhecimento, dentre as respostas, as que mais tiveram destaque foram medo de sentir dores, da incapacidade física e mental, do esquecimento, da perda dos entes queridos, do Alzheimer e da dependência.

As teorias contemporâneas que visam à compreensão do processo de vida do indivíduo ao longo de sua biografia entendem esse trajeto de vida como resultado de progressões e regressões, de perdas e ganhos, de continuidades e rupturas. E também enfocam o ser humano concebido singularmente dentro de processos mais amplos da história e da cultura. (JORGE, 2005).

As percepções ou significados acerca de perdas e ganhos relativos ao envelhecimento, apontam que existem perdas sim; do vigor juvenil, da agilidade, da destreza; do viço da pele, da beleza física; do cálcio dos ossos, de produtividade e aparecem as limitações físicas. Mas ainda na opinião das entrevistadas, as perdas são secundárias, frente aos ganhos considerados por elas, muito maiores. Os ganhos na percepção delas são: *“a maturidade, a tranquilidade, a sabedoria acumulada, filhos casados, muitos passeios, tempo para os amigos, o conhecimento adquirido, mais serenidade diante*

de situações desafiadoras, flexibilidade, discernimento, mais tempo para cuidar de si, mais tempo para o crescimento espiritual, tempo para vivenciar os netos, bisnetos e conviver com a família, viajar, maravilhar-se das belezas de Deus no universo, ter paciência com os próprios sofrimentos e dores, sentir-se confortável, respeitada, rugas, aposentadoria, reumatismo; são experiências que escola nenhuma pode oferecer”.

A fala das entrevistadas aponta que o envelhecer possibilita um amadurecimento em relação ao ser interior, às crenças e valores espirituais, concretizando esta etapa da vida para uma vivência mais serena num mundo compartilhado de experiências e saberes que se configuram pela interação do ser humano com o ambiente que o rodeia. Assim, tanto as perdas quanto os ganhos se mostram de alguma maneira positivos para a nossa evolução e são representações mais positivas sobre o processo de envelhecimento.

Qualidade de vida

Entre as dez (10) entrevistadas, todas são adeptas da alimentação saudável, nove (09) praticam exercícios físicos como caminhadas, hidroginástica, pilates entre outros, sendo que cinco (05) delas também cuidam da prevenção da saúde em forma de consultas e exames periódicos. Para manter a mente ativa, equilibrada e realizar atividades que lhes trazem prazer, elas citaram a *“prática de yoga, leitura, meditação, o estudo, a psicoterapia, o contato com a natureza, o cuidar das plantas, além de evitar sempre o mau humor e manter o alto astral”.*

A expressão qualidade de vida (QV) foi cunhada em 1920 por Redou em seu livro *The Economics of Welfare*, e, após a Segunda Guerra Mundial, com o redimensionamento do conceito de saúde pela Organização Mundial da Saúde (OMS), incluiu-se o bem-estar físico, mental e social. Evidências epidemiológicas demonstram o efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física e exercício físico na prevenção e minimização das perdas decorrentes do processo de envelhecimento. Os cientistas enfatizam, cada vez mais, a necessidade de que a atividade física seja parte fundamental dos programas mundiais de promoção da saúde. (ROCHA *et al.*, 2007).

Notou-se, neste estudo que as práticas das atividades no meio social, sobressaem-se às atividades individuais. As entrevistadas trazem que as atividades de lazer que lhes dão prazer são: *“Brincar como cachorro, assistir filmes, viajar, manter bons laços afetivos e familiares”.* Verifica-se que algumas atividades mencionadas como lazer estavam associadas à ideia de produtividade, com uma finalidade no dia a dia, como estudar, cuidar das plantas, cozinhar e cuidar dos netos. Percebe-se aqui a dificuldade de dar-se conta do que é esperado como papel para a mulher em nossa sociedade e o que realmente elas entendem como seu lazer, denotando os significados reificados pelo senso comum.

Em sua maioria, as entrevistadas relatam ter uma percepção positiva sobre a sua qualidade de vida. A qualidade de vida é influenciada pelo estilo de vida de cada um, e um estilo de vida saudável inclui além da atividade física regular, considerada um componente importante, bons hábitos alimentares, sono adequado, controle de peso e baixo consumo de álcool e de tabaco. (CONTE; LOPES, 2005). E, desta forma a academia, ou o conhecimento científico acabou influenciando o senso comum e criando um estilo de vida almejado por todos e, um tipo de envelhecimento desejado por todos, ou seja, o “envelhecimento ativo”.

Mercado de trabalho

Para ingressar no mercado de trabalho na faixa etária acima dos 50 anos aparece segundo as entrevistadas muita discriminação e preconceito. O preconceito social é vinculado ao envelhecimento e é subjacente à maioria das formas de preconceito etário (idadismo). Por exemplo, a veneração da juventude pela maioria das sociedades ocidentais costuma fazer do envelhecimento um objeto de vergonha, um fenômeno ridículo, de desgosto. (VALENTE, 2008).

Apesar das garantias constitucionais, a discriminação ainda faz parte do cotidiano dos brasileiros em vários cenários e em diferentes níveis. Em indústrias voltadas para os jovens, como o entretenimento e a tecnologia computacional, os funcionários que já passaram dos 30 anos são vistos como “acabados”. Nos locais de trabalho, funcionários mais velhos, às vezes, não são contratados ou promovidos porque os patrões costumam acreditar que serão menos flexíveis e competentes do que aqueles mais novos. Num sistema que valoriza o lucro acima de tudo, os empresários costumam optar por substituir funcionários mais velhos, mais experimentados e mais bem pagos, por uma mão de obra mais barata e mais jovem.

O trabalho é o núcleo que define o sentido da existência humana. Toda a nossa vida encontra-se baseada no trabalho. Os processos de socialização primária e secundária nos preparam para isto, mesmo quando tais significados não são compreendidos de modo mais preciso. (ZANELLI; SILVA; SOARES, 2010). Trata-se de um construto que “ocupa um inegável espaço na existência do ser humano. Coloca-se entre as atividades mais importantes, constituindo-se como a principal fonte de significados na construção da vida de todos”. (ZANELLI; SILVA, 1996, p.18).

E, também na área da saúde, os profissionais, por vezes, ignoram ou desconsideram as queixas crônicas dos idosos, preferindo focar questões de saúde mais agudas em pacientes mais novos, sem dar-se conta do seu preconceito. (VALENTE, 2008).

Crenças e atitudes preconceituosas em termos de idade podem não ser prejudiciais em si e por si. Contudo, a discriminação por idade ocorre se essas crenças e atitudes legitimam “o uso da idade cronológica para demarcar classes de pessoas a quem são

sistematicamente negados recursos e oportunidades de que outros desfrutam, e que sofrem as consequências desse menosprezo, que vão do patrocínio bem-intencionado ao aviltamento inequívoco”. (BYTHEWAY, 2005, p. 14).

Aposentadoria

O trabalho é fundamental para o desenvolvimento pessoal e para o reconhecimento social, tendo o aposentado, muitas vezes, dificuldades de desvincular-se do mesmo. O ser humano cresce preparando-se para o trabalho e necessita dele, não só por uma questão de sustentabilidade, mas como de crescimento pessoal. Para o homem, o trabalho representa a própria vida, ainda mais em uma sociedade capitalista em que o homem sem trabalho é considerado improdutivo, sendo excluído socialmente. Os estudos comprovam que o trabalho representa um valor muito importante para as pessoas, o que dificulta o afastamento, para o gozo da aposentadoria. (ZANELLI; SILVA, 1996).

O trabalho representa o papel de regulador da organização da vida humana, em que horários, atividades e relacionamentos pessoais são determinados conforme as suas exigências, sendo fundamentais para a vida social. As atividades exercidas, ao longo da vida, servem de ponto de referência para as pessoas, sendo difícil desarticular-se dessas referências.

Alcançar a aposentadoria, na fala das entrevistadas, pode significar algo ruim e gerar impactos negativos, há uma ruptura com seu ambiente de trabalho; dependência em relação ao sistema previdenciário; ausência de papéis sociais significativos; ociosidade; marginalização do social.

Para Magalhães *et al.* (2004), o trabalho é um aspecto relevante da identidade individual, como o nome, o sexo e a nacionalidade. O sucesso e a satisfação no trabalho reafirmam o senso de identidade e trazem o reconhecimento social. Na cultura ocidental, o trabalho é um dos pilares da autoestima, identidade e senso de utilidade. A participação em atividades sociais parece não ser tão importante no estabelecimento da identidade ou status social, quanto o trabalho; por isso a interrupção de atividades profissionais, e a perda dos vínculos sociais ali estabelecidos, podem trazer dificuldades capazes de ameaçar a qualidade de vida dos indivíduos. Muitas mulheres relataram esses investimentos. O que se pode concluir, com base em suas respostas, é que os relacionamentos e os vínculos mudam na maturidade, porém são mais valorizados.

Importância dos vínculos ou relacionamentos sociais

Quase todas as mulheres relatam a importância do relacionamento com as figuras do grupo familiar: o marido que se tornou grande amigo ou que, ao longo dos anos de

relacionamento, se tornou bom amante e companheiro. Também relatam bom relacionamento com os filhos e a realização com os netos. Algumas se distanciaram do marido, do ponto de vista afetivo e/ou sexual. Outras se separaram e se divorciaram uma ou mais vezes.

A maioria das entrevistadas se refere com apreço às relações com amigos e colegas. Elas conservam relacionamentos sociais menos numerosos do que na fase adulta, contudo eles possuem grande importância e intensidade.

São vínculos duradouros, em que observamos a troca de experiências, a transmissão de “sabedorias” (BOSI, 1998), o compartilhamento de interesses e de afetos. Assim, deduz-se que elas podem encontrar satisfação e prazer de diversas maneiras, nesse período da maturidade. Inclui-se aqui o investimento nos netos, nos filhos e em outras pessoas que mostram necessitar de seus cuidados e de sua atenção. Mas esses relacionamentos importantes e intensos são concomitantes à construção de uma vida mais tranquila, mais espiritual e voltada para si mesma. Em síntese, perceberam-se, nas entrevistadas, algumas estratégias – *coping* e metamorfose – no sentido de lidar com os grandes desafios do envelhecimento, no mundo atual. (JORGE, 2005, p. 59).

Este estudo permitiu concluir que várias das mulheres entrevistadas lidam positivamente com a metamorfose, uma vez que investem em novos projetos de vida, na maturidade, cada qual à sua maneira. Cada história relatada é única, particular, e a perspectiva de vida atual foi moldada pelos caminhos particulares que a entrevistada percorreu até a maturidade. Observou-se que não há referências identificatórias marcantes para a mulher de meia-idade, como existem para a mulher idosa, as representações sociais construídas acerca do processo de envelhecimento são as construídas na nossa sociedade ocidental, fortemente influenciada pela cultura.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria das mulheres entrevistadas expressou a sua percepção de mudanças físicas negativas, isto é, de um declínio físico, por exemplo, a diminuição da capacidade física, dificuldades maiores para se locomover, cansaço ou fadiga física. Mas poucas expressaram insatisfações com o corpo, no plano estético, porém quando exemplificaram as mudanças relatam que engordaram, que têm maior dificuldade em voltar ao peso normal, a pele e os cabelos não têm mais brilho.

Simultaneamente, elas percebem em si mesmas transformações positivas, nos níveis psíquico, intelectual e social. Muitas consideram que o amadurecimento lhes trouxe mais segurança, experiências e conhecimento e, portanto, mais sabedoria. O envelhecimento trouxe também para muitas mulheres mais tranquilidade em relação ao mundo, em geral, e às pessoas, em particular. Trouxe ainda para outras, realização profissional, familiar e social mais significativa.

As diferenças observadas nas falas das entrevistadas foram baseadas em suas histórias e, são decorrentes de experiências que vão dos períodos da infância e da adolescência até a vida adulta, e se relacionam com os fatores de seu ambiente socioeconômico e cultural. Portanto, os sentimentos atuais de realização ou de fracasso parecem depender de sua vivência precoce, acrescida das vivências posteriores, o que contribuiu para a imagem que o indivíduo construiu de si mesmo, de sua identidade e da fase de sua vida. Essa imagem (representação de si) depende da relação estabelecida com o mundo externo e determina não apenas a forma como ele se vincula à realidade, mas também o modo como ele se relaciona com os outros e como se projeta para o futuro.

REFERÊNCIAS

- ALVES, A. M. Mulheres, corpo e performance: a construção de novos sentidos para o envelhecimento entre mulheres de camadas médias urbanas. In: BARROS, M. M. L. (org.). *Família e Gerações*. Rio de Janeiro: FGV, 2006, p. 67-89.
- AREOSA, S. V. C. O que pensam as mulheres e os homens idosos sobre o seu envelhecimento?. *Textos & Contextos*, v. 3, n. 1, p. 1-13, out. 2006. ISSN 1677-9509. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/view/978/758>>. Acesso em: 10 set. 2013.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Tradução de L. de A. Rego e A. Pinheiro. Lisboa: Edições 70. (Obra original publicada em 1977), 2006.
- BEAUVOIR, Simone de. *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- BYTHEWAY, B. Ageism and age categorization. *Journal of Social Issues*, Washington, DC, v. 61, n. 2, p. 361-374, 2005.
- CONTE, E. M. T.; LOPES, A. S. Qualidade de vida e atividade física em mulheres idosas. *Revista Brasileira de Ciências do Desenvolvimento Humano*, Passo Fundo, p.65-75, jan./jun. 2005.
- DEBERT, G.G. *A Reinvenção da Velhice: Socialização e Processos de Reprivatização do Envelhecimento*. São Paulo: Universidade de São Paulo, FAPESP, 2004.
- FALCÃO, D. V. S.; CARVALHO, I. S. Idosos e saúde mental: demandas e desafios. In: FALCÃO, D. V. S.; ARAÚJO, L. F. (orgs.). *Idosos e saúde mental*. Campinas, SP: Papirus, 2010, p. 11-31.
- FIGUEIRA, A. R. *Qualidade de Vida e Espiritualidade em Pessoas Idosas*. Dissertação de Mestrado. Aveiro: Universidade de Aveiro, 2010.
- JORGE, Márcia de Mendonça. Perdas e ganhos do envelhecimento da mulher. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 11, n. 17, p.47-61, jun. 2005.
- GOERCK, Caroline. Velhice como uma expressão de violência social. In: LAFIN, S.H.F., GUILAMELON, L.F.; HILLEBRAND, M. D. (org.) *Pelos Caminhos Da Gerontologia*. Porto Alegre: EVANGRAF, 2007, p.77-88.

MAGALHÃES, M. O. et al. Padrões de ajustamento na aposentadoria. *Revista Aletheia*. Canoas, n.19, p. 57-68, jan./jun. 2004.

MASCARO, Sonia de Amorim. *O que é velhice*. São Paulo: Brasiliense, 2004.

MEHDIZADEH, S. Health and Long-Term Care Use Trajectories of Older Disabled Women. *The Gerontologist*, Washington, DC, v. 42, n. 3, p. 304-313, 2002.

MINAYO, M.C.S; COIMBRA Jr., C.E.A. (org.). *Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002.

MOSCOVICI, S. *Representações Sociais: Investigações em Psicologia Social*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

_____. *A representação social da psicanálise*. Tradução de Cabral. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

MOTTA, A. B. Falando em surdina: são mulheres velhas. In: ENCONTRO NACIONAL DE ESTUDOS POPULACIONAIS. 9, v.3, 1994, Caxambu. *Anais....* Caxambu: ABEP, 1994. p. 363-376.

_____. As dimensões de gênero e classe social na análise do envelhecimento. *Cadernos Pagu*, v. 13, Campinas, p. 191-221, 1999.

_____. Chegando pra idade. In: BARROS, M. M. L. *Velhice ou terceira idade?* Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política. Rio de Janeiro: FGV, 2006. p. 223-235.

NERI, Anita Liberalesso. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

_____. O fruto dá Sementes: Processos de Amadurecimento e Envelhecimento. In: NERI, A.L (org.). *Maturidade e Velhice: Trajetórias individuais e sócio-culturais*. Campinas, SP: Papirus, 2001. p.11-52.

_____. *Envelhecer num país de jovens*. Significados de velho e velhice segundo brasileiros não idosos. Campinas: Editora da UNICAMP, 1991.

ROCHA, S. V. et. al.. Nível de atividade física habitual e autopercepção do estado de saúde em idosos no município de Jequié – Bahia. *Rev. Bras. Prom. Saúde*, Fortaleza, v. 20, n. 3, p. 161-167, 2007.

VALENTE, M. *AIDS-Latin America: neglect, 'ageism' put older people at risk*. Inter Press Service English News Wire Article. Dec. 29, 2008. Disponível em: <www.banderasnews.com>. Acesso em: 05 mar. 2013.

ZANELLI, J. C.; SILVA, N. *Programa de Preparação para Aposentadoria*. [S.l.]: Insular, 1996.

ZANELLI, J. C.; SILVA, N.; SOARES, D. H. P. *Orientação para Aposentadoria nas Organizações de Trabalho*. Construção de projetos para o pós carreira. Porto Alegre: Artmed, 2010.