

## **O PROCESSO E AS EXPECTATIVAS DO ENVELHECIMENTO: COMO VIVEM OS IDOSOS NO BRASIL E EM PORTUGAL? RESULTADOS PRELIMINARES**

GARCES, Solange Beatriz Billig<sup>1</sup>; BRUNELLI, Ângela Vieira<sup>2</sup>; HANSEN, Dinara<sup>2</sup>; THUM, Cristina<sup>2</sup>; ROSA, Carolina Boettge<sup>2</sup>; COSER, Janaína<sup>2</sup>; ROSSATO, Vania Mari<sup>2</sup>; KRUG, Marília de Rosso<sup>2</sup>; COUTO, Luciana<sup>2</sup>; VERIATO, Alexandra Carvalho<sup>3</sup>; DUTRA, Andressa<sup>4</sup>

**Palavras- Chave:** Processo de Envelhecimento. Vivências. Mulheres.

### **INTRODUÇÃO**

A expectativa de vida da população vem aumentando, especialmente nos países desenvolvidos, ou seja, futuramente, haverá um acentuado crescimento do número de pessoas idosas em boas condições de saúde. Além disso, é necessário um inter-relacionamento por pessoas de diferentes idades, possibilitando que o conhecimentos e a experiência dos idosos venham a contribuir para uma nova proposta de vida em aspectos fisiológicos, sociais, espiritual, cultural, econômico e político, ou seja, oportunizar a essa população com participação na vida comunitária o contínuo desenvolvimento de suas potencialidades oferecendo atividades que satisfaçam suas expectativas .

Nesse sentido, foi instituído o projeto de pesquisa, que tem por objetivo investigar como a população pré-idosa e idosa está a viver, a expectativa e o processo de envelhecimento no Brasil e em Portugal.

### **PROCESSO METODOLÓGICO**

Está sendo realizada uma pesquisa do tipo descritiva diagnóstica comparativa, com uma abordagem quali-quantitativa, em dois contextos de pesquisa, sendo um deles realizado na UNATI – Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade de Cruz Alta – Brasil e o outro na Universidade Sênior de Almada – USALMA em Almada, Portugal.

---

<sup>1</sup> Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> da UNICRUZ. Coordenadora e orientadora da Pesquisa de Iniciação Científica PIBIC – UNICRUZ. Líder do GIEEH – Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano-CNPq/UNICRUZ

<sup>2</sup> Professoras da UNICRUZ. Colaboradoras da Pesquisa e pesquisadoras do GIEEH - Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano – CNPq/UNICRUZ

<sup>3</sup> Acadêmica voluntária.

<sup>4</sup> Acadêmica do Curso de Enfermagem. Bolsista de Iniciação Científica PIBIC - UNICRUZ

Até o momento foram realizadas as ações previstas no projeto com as idosas que frequentam o UNATI-UNICRUZ e serão esses resultados parciais que serão apresentados neste resumo expandido. Os instrumentos de pesquisa para a coleta de dados foram baseados em roteiro de entrevista, relato de experiências, questionário organizado pelos grupos (perguntas a serem trocadas entre os grupos) e as cartas de gratidão. A coleta de dados foi feita através de seminários world café.

### **RESULTADOS PARCIAIS**

Os resultados da pesquisa foram analisados utilizando-se três categorias previamente definidas: condições de saúde e estilo de vida; bem estar psicológico e bem estar social .

Na realização do primeiro world café, que analisou questões relacionadas às condições de saúde e estilos de vida, as participantes notaram diferença depois dos 50 anos ou após o processo da menopausa. Quando começaram os problemas do envelhecimento se preocuparam em cuidar para não adoecer : “...*não posso parar tenho que me movimentar*” (relato de uma participante). Com relação à prática de exercícios relatam ter mais tempo disponível agora. Ressaltam ainda, a importância de manter amizades com pessoas da mesma idade, manter vida social em família. O que se percebe como aspecto importante evidenciado pelos pesquisados está referendado na citação de Duarte (1999, p. 37) “A ideia central sobre o envelhecimento na atualidade percebe que o importante não é a longevidade (a imortalidade), mas sim a qualidade de vida.” Duarte(1999, p. 40) ainda alerta que o envelhecimento não necessariamente é uma condição que conduz ao adoecimento, mas ao contrário, vai depender das experiências de cada um, como reforça: “[...] aos 70 anos algumas pessoas conservam seu vigor físico, sua capacidade intelectual, sua curiosidade científica, etc., e outras menos. Dependerá, entre outras causas, do ambiente onde viveram, se foi mais ou menos estimulante, do tipo de profissão exercida, do êxito ou fracasso em suas tarefas, etc.”

No segundo world café com ênfase no bem estar psicológico, relacionaram melhores acontecimentos como: aposentadoria; o nascimento dos netos; a conquista de novas amizades; a satisfação em participar das atividades do UNATI. Em relação aos piores acontecimentos, grande parte retratou: a perda de familiares; a diminuição da renda familiar; a saída dos filhos de casa e também. o afastamento de alguns amigos.

Na análise do terceiro world café que analisou aspectos do bem estar social, relataram: a independência por parte dos filhos, o que possibilitou tempo e disposição à participar de grupos como no caso do UNATI, tendo oportunidade de praticar atividades, receber orientações diversas, já outras sentiram mudança no atendimento em serviços público ou privados e relataram certo preconceito por serem idosas. Realmente esse “preconceito” em relação aos idosos é um processo que ocorre e poder ser explicado por Zimmermann (2000, p.):

Essa marginalização e as modificações observadas no status social e no relacionamento do idoso com outras pessoas ocorrem como consequência das seguintes questões: (a) crise de identidade, desencadeada pela perda dos papéis sociais; (b) mudanças de papéis nos meios familiar e comunitários, exigindo desenvolvimento da capacidade de adaptação dos envolvidos; (c) aposentadoria, em geral insuficiente para atender a suas necessidades e que pode vir acompanhada de um sentimento de inutilidade, mergulhando o idoso no isolamento e na depressão; (d) perda de amigos e parentes, como também da condição econômica, o que faz com que o indivíduo idoso se sinta sem referencial, sem rumo; e (e) diminuição de contatos sociais em função da tendência individualista da sociedade, onde cada um se preocupa apenas em conquistar e preservar seu espaço, subestimando a importância dos encontros interpessoais

Portanto, mesmo que a sociedade ainda tenha que se “acostumar” com o processo de envelhecimento isso irá acontecer de forma cada vez mais natural pelo fato deste processo ser cada vez mais acentuado. Assim cabe destacar que os espaços sociais como grupos de terceira idade, universidades abertas à terceira, entre outros serão “lugares” extremamente importantes para formar redes sociais de apoio ao processo de envelhecimento, conforme reforça Paúl (2005, p. 278) “O papel das redes sociais no processo de envelhecimento refere-se ao seu efeito protetor de evitar o *stress* ou efeito de “almofada” que amortece o *stress* relacionado ao envelhecimento” e ainda, relaciona as redes aos familiares como sendo voluntárias por ser obrigação constitucional de cuidado e com amigos, vizinhos e grupos como sendo involuntária, por ocorrer sem qualidade de vida das pessoas idosas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Como o estudo ainda está em andamento não há como termos uma conclusão final, mas pode-se fazer algumas considerações: é a partir dos 50 anos que as pessoas, especialmente as mulheres sentem as principais mudanças em seu corpo, especialmente em função da menopausa e por isso, a busca por atividades físicas torna-se importante e, também por ser uma das principais recomendações médicas. As mudanças na estrutura familiar com a

saída dos filhos de casa e a chegada dos netos são mudanças que acontecem de forma geral na vida das pessoas que estão em processo de envelhecimento.

## REFERÊNCIAS

DUARTE, L. R. S. Idade Cronológica: mera questão referencial no processo de envelhecimento. **Estudos Interdisciplinares sobre Envelhecimento**, Porto Alegre, v.2, p.35-47, 1999.

PAÚK, Constança. **Envelhecimento activo e redes de suporte social**. Sociologias. Portugal. Disponível em: <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3732.pdf>. Acessado em 18 ago.2016.

ZIMERMAN, G. I. **Velhice**: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artmed, 2000.