

ARTIGO ORIGINAL

ENVELHECIMENTO ATIVO EM UM CONTEXTO DE VULNERABILIDADE: A HISTÓRIA DE VIDA DE SEU MOA POR UMA PERSPECTIVA SALUTOGÊNICA

ACTIVE AGEING IN A VULNERABLE CONTEXT: MOA'S LIFE STORY FROM A SALUTOGENIC PERSPECTIVE

Nicole de Santis Castro Heufemann¹ Inês Amanda Streit² Heidi Jancer Ferreira³ David Kirk⁴

Victor José Machado de Oliveira⁵

¹ Graduanda em Educação Física. Acadêmica da Universidade Federal do Amazonas (UFAM) vinculada à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia. E-mail: nicoleheufemann18@gmail.com

² Graduada em Educação Física. Doutora em Ciências do Movimento Humano. Professora da Universidade Federal do Amazonas (UFAM) vinculada à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia. E-mail: inesamanda@ufam.edu.br

³ Graduada em Educação Física. Doutora em Ciências da Motricidade. Professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS) - Campus Poços de Caldas. E-mail: heidi.ferreira@ifsulde Minas.edu.br

⁴ Graduado em Educação Física e Movimento Humano. Doutor em Educação. Professor da University of Strathclyde vinculado à School of Education, e Professor Honorário da University of Queensland. E-mail: david.kirk@strath.ac.uk

⁵ Graduado em Educação Física. Doutor em Educação Física. Professor da Universidade Federal de Goiás (UFG) vinculado à Faculdade de Educação Física e Dança. E-mail: oliveiravim@gmail.com

Resumo

A expectativa de vida tem aumentado, entretanto, viver em contextos vulneráveis não significa necessariamente viver bem e envelhecer ativamente. Investigamos o envelhecimento ativo e saudável em um contexto de vulnerabilidade do Norte do Brasil a partir de uma perspectiva salutogênica. Uma pesquisa qualitativa foi conduzida com foco na história de vida do Senhor Moa (81 anos), cuja narrativa biográfica foi alvo de uma análise temática. As experiências de vida do Senhor Moa na infância, na vida adulta e na velhice foram perpassadas por estressores como fome, trabalho infantil, acidentes, adoecimento, perda de entes queridos. No entanto, estratégias de enfrentamento dos estressores foram identificadas, incluindo o apoio social, o acesso ao estudo formal, as invenções para fazer um mundo para se viver, a fé/religião, a participação ativa na comunidade em projetos cinematográficos e de práticas corporais. A salutogênese permitiu observar que esses elementos sugerem um forte senso de coerência no envelhecimento, evidenciado na capacidade de gerenciamento dos recursos disponíveis e da significância como motivação para se continuar vivendo ativamente. A história de vida singular apresenta lições que nos servem como conselhos para uma vida boa mesmo em um contexto de vulnerabilidade. Reconhecer os idosos como capazes e participantes ativos da comunidade é uma ação para tensionarmos os princípios de uma sociedade neoliberal que valoriza apenas os mais jovens. A salutogênese pode fornecer uma interpretação baseada na promoção da saúde para o envelhecimento ativo, a saúde e o bem-estar dos idosos como um direito humano.

PALAVRAS-CHAVE

Promoção da Saúde. Envelhecimento Saudável. Senso de Coerência. Idoso de 80 Anos ou mais. Práticas Corporais.

Abstract

Life expectancy has increased, however, living in vulnerable contexts does not necessarily mean living well and aging actively. In this study, we investigated active and healthy ageing in a vulnerable context of Northern Brazil from a salutogenic perspective. Qualitative research was conducted focusing on the life story of Mr. Moa (81 years old), whose biographical narrative was examined through a thematic analysis. Mr. Moa's life experiences in childhood, adulthood and old age were permeated by stressors such as hunger, child labor, accidents, illness, and loss of loved ones. However, coping strategies were identified, including social support, access to formal education, inventions to make a world to live in, faith/religion, active participation in the community in cinematographic projects and bodily practices. Salutogenesis allowed us to observe that these elements suggest a strong sense of coherence in ageing, evidenced in the ability to manage available resources and significance as a motivation to continue living

actively. The unique life story presents lessons that serve as advice for a good life even in a vulnerable context. Recognizing the elderly as capable and participating in the community is an action to confront principles of a neoliberal society that values only the youngest. Salutogenesis can provide an interpretation based on health promotion for active ageing, health and wellbeing of the elderly as a human right.

KEYWORDS

Health Promotion. Healthy Ageing. Sense of Coherence. Aged 80 and over. Bodily Practices.

1 Introdução

O número de idosos na população mundial tem aumentado ao longo do tempo, inclusive, nos países em desenvolvimento (WHO, 2005). Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020) indicam que a expectativa de vida média de uma pessoa nascida em 1940 era de 45,5 anos e, em 2019, de 76,6 anos. No entanto, ter uma vida mais longa em contextos vulneráveis, como é o caso do Brasil, não significa, necessariamente, ter uma vida boa e experimentar o envelhecimento de forma ativa.

O termo “envelhecimento ativo” tem sido empregado para expressar o processo de envelhecimento como uma experiência positiva, caracterizada por oportunidades contínuas de saúde, segurança e participação nos aspectos sociais, econômicos, culturais, espirituais e de cidadania da vida (WHO, 2005). É importante observar que a palavra “ativo” não se refere apenas a ser fisicamente ativo ou a participar da população economicamente ativa. Em um sentido mais amplo, ela transmite a ideia de uma contribuição ativa para a vida comunitária de várias maneiras.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2005, p. 13), o envelhecimento ativo “permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades [...]”. Portanto, a adoção da noção de envelhecimento ativo é importante porque o envelhecimento não se reduz a uma mera questão biológica. Debert (2012) afirma que a velhice deve ser entendida como um momento de novas conquistas, da busca pelo prazer e da satisfação pessoal. Nessa perspectiva, Debertoli (2012) refere-se à noção de envelhecimento como um caminho de vida, como uma condição de estar vivo. O autor reforça essa ideia ao assumir que ser “velho” é uma expressão de nossa condição humana total e universal, entrelaçando as noções de envelhecimento, velhice e participação social (Debertoli, 2012).

Dentro do escopo dos estudos sobre o envelhecimento, este texto trata da história de vida de um idoso que vivenciou o envelhecimento de forma ativa e se considerou um verdadeiro herói¹ diante das dificuldades que enfrentou ao longo da vida. Moacyr Neves de Freitas² (81 anos), o Sr. Moa, como o chamaremos, nasceu em 1941 em Tabuleiro do Norte, no estado do Ceará, Brasil. O Sr. Moa criou significado a partir de uma vida precária, cuja significação permitiu que ele não apenas sobrevivesse, mas vivesse sua vida com propósito (Lindström; Eriksson, 2010).

¹ É importante observar que esse sentimento é exclusivo da vida do Sr. Moa. Não podemos romantizar a dor e o sofrimento, pois, nem todos são capazes de superar os estressores.

² O Sr. Moacyr nos autorizou a divulgar suas informações pessoais. Revelamos seu nome como um tributo ao grande aprendizado que sua história de vida nos proporcionou neste estudo.

Neste estudo, adotamos a perspectiva salutogênica (Antonovsky, 1979; 1987; 1996) como uma lente teórica para compreender a história de vida do Sr. Moa. Seguindo Antonovsky (1979), questionamos: o que as pessoas fazem ao longo de suas vidas para chegar a uma idade avançada e permanecer saudáveis? Como os idosos que estão em contextos vulneráveis vivem uma vida boa?

Nosso interesse em estudar a história de vida do Sr. Moa foi explorar que tipo de experiências estavam relacionadas ao viver uma vida boa (Sagy; Antonovsky, 2000) em um contexto de vulnerabilidade e fornecer *insights* para estratégias sociais e culturalmente relevantes para a promoção da saúde e o envelhecimento ativo (Goldman et al., 2003). Antonovsky (1979) denominou o fenômeno de como as pessoas se mantêm bem em condições adversas de “mistério da saúde” e destacou a importância de desvendá-lo:

Se, então, pudermos começar a entender esse mistério - o mistério da sobrevivência, o mistério de por que a saúde de algumas pessoas é tal que elas passam a vida, em parte do tempo, com relativamente pouca dor e sofrimento -, poderemos começar a pensar em aplicar esse entendimento para reduzir a dor e o sofrimento entre o restante de nós (Antonovsky, 1979, p. 36).

Portanto, investigamos a história de vida do Sr. Moa para entender os elementos passados e presentes de seu contexto social e cultural que influenciaram sua saúde e seu processo de envelhecimento ativo.

Perspectiva teórica da salutogênese

A salutogênese representa um ponto de virada no campo das ciências da saúde, deslocando a perspectiva centrada na origem das doenças (patogênese) para perguntar como as pessoas, apesar dos estressores existentes em suas vidas, conseguem manter a saúde ou se recuperar de processos de adoecimento (Antonovsky, 1979).

Neste sentido, a salutogênese permite-nos ver um *continuum* entre saúde-facilidade/doença-não-facilidade, no qual as pessoas se movem de acordo com o seu contexto de vida, ou o seu “rio da vida” (refere-se a aspectos socioculturais, econômicos e ambientais que influenciam a forma como uma pessoa navega ao longo da vida; Antonovsky, 1996). De forma ambígua, a metáfora do rio da vida oferece estressores que desafiam a vida (por exemplo, insegurança alimentar, perda de um ente querido, doença, entre outros) e recursos (recursos de resistência generalizada) que apoiam o desenvolvimento e a manutenção da saúde na vida de uma pessoa.

Esses recursos,

[...] consistem em características e/ou capacidades individuais e coletivas de diversos tipos: material (aporte financeiro, acesso a bens/serviços); social (redes de apoio, arranjos comunitários); emocional (identidade, percepção de si); intelectual (educação, acesso à informação); biológico (características individuais); cultural (religião, arte); dentre outros (Ferreira; Kirk; Drigo, 2022, p. 3).

Estamos interessados em saber se os idosos são “bons nadadores”. Isto é, até que ponto conseguem lidar com o estado de tensão utilizando os seus recursos para se manterem no extremo positivo, de saúde-facilidade, do continuum. De acordo com a teoria da salutogênese, os recursos que estão disponíveis no nosso rio de vida são ativados pela nossa própria capacidade de reconhecer e mobilizar esses recursos, o que remete para o conceito de Senso de Coerência (SCo) (Antonovsky, 1979). No entanto, não podemos reduzir a ação apenas ao nível individual. O foco não pode estar apenas no nadador, mas, precisamos de compreender o próprio rio da vida (condições socioculturais). Ou seja, nem sempre falamos de ação individual, mas da necessidade de mudar o contexto sociocultural da pessoa para produzir saúde. Portanto, questões importantes para além do “bom nadador” são “o que é nadar?”, “como aprendemos a nadar?” e “quais são as condições em que os nadadores estão imersos?” (Mccuaig; Quennerstedt, 2016).

O SCo é uma orientação global, na qual uma pessoa entende que o seu ambiente, mesmo que dinâmico, é estruturado, previsível e explicável. O SCo é constituído por três elementos: a) compreensibilidade - capacidade cognitiva da pessoa para compreender a sua vida de forma estruturada e consistente; b) capacidade de gerenciamento - capacidade da pessoa para mobilizar os recursos existentes para lidar com as situações do cotidiano; c) significância - capacidade da pessoa para se manter motivada e envolvida no processo de resolução de problemas e gestão da vida (Antonovsky, 1979; Ferreira; Kirk; Drigo, 2022).

Neste sentido, o SCo é uma capacidade que permite a um indivíduo ou a um coletivo responder a situações estressoras. É uma disposição que apoia a pessoa a pensar, ser e agir com confiança, a identificar e se beneficiar da utilização dos recursos disponíveis (Koelen; Eriksson, 2022). Dependendo da força do SCo, a pessoa será capaz de mobilizar recursos que servirão como recursos de proteção. A disponibilidade, o acesso e/ou a mobilização de recursos dependem das condições concretas de vida das pessoas. O processo de mobilização de recursos através de experiências consistentes, equilibradas e autônomas pode contribuir para que o SCo fortaleça a saúde na vida das pessoas (Ferreira; Kirk; Drigo, 2022; Lira et al., 2022).

Embora Antonovsky (1979) considere que o SCo se desenvolve até aos 30 anos de idade, tornando-se depois estável e diminuindo na velhice, Koelen e Eriksson (2022) indicam que o SCo se desenvolve ao longo da vida e pode aumentar com a idade. Além disso, comentam que um SCo mais forte conduz a uma sobrevivência mais longa, a uma menor mortalidade ou a um menor declínio funcional do que outros com um SCo mais fraco. Um SCo forte pode contribuir para que as pessoas mais velhas compreendam os processos de vulnerabilidade relacionados com a idade (compreensibilidade), adotem ações para promover a saúde física, mental e social (capacidade de gerenciamento) e reflitam sobre o envelhecimento como um desafio que vale a pena a cada dia com propósito e motivação (significância) (Koelen; Eriksson, 2022). Neste sentido, o fortalecimento do SCo mais tarde na vida permite que os idosos lidem com a vida cotidiana e as mudanças relacionadas à idade (Wiemann; Hannich, 2014).

Concordamos com Ferreira, Kirk e Drigo (2022) quando afirmam que a salutogênese é uma orientação útil para apoiar a investigação qualitativa voltada para as práticas de promoção da saúde. Além disso, apoiamos em Lira et al. (2022) quando afirmam que a investigação das histórias de vida permite-nos aprender com as pessoas idosas, e na ideia de que o envelhecimento é acompanhado por uma história de vida. No caso do presente estudo, procuramos aprender com a história de vida do Sr. Moa e explorar os fatores que emergiram no decurso do seu rio da vida. Assim, ao adotarmos lentes salutogênicas, centramo-nos na história de uma pessoa - o Sr. Moa - e na riqueza das suas diversas experiências de vida (Seah; Wang, 2021).

2 O método das histórias de vida

O método da história de vida já foi utilizado numa investigação baseada na perspectiva da salutogênese com aposentados para compreender que tipo de experiências de vida no contexto familiar na infância estavam relacionadas com o SCo na vida adulta (Sagy; Antonovsky, 2000). Neste sentido, a metodologia utilizada no estudo foi uma narrativa biográfica, centrada na história de vida do Sr. Moa. Ao longo do processo de pesquisa, fomos ouvindo-o enquanto ele contava sua história, recriando-a, produzindo novas leituras e significados do vivido. Nesse sentido, a narrativa foi impregnada de aspectos simbólicos e subjetivos, em suas conexões com o empírico (Nogueira et al., 2017).

Ao gerar dados sobre a história de vida do Sr. Moa, não tivemos a preocupação de delimitar uma cronologia dos acontecimentos. Pelo contrário, procuramos mapear o transitório, registrando os movimentos de experiência e de alteridade. Assim, apoiamo-nos em dois movimentos: a descrição dos fatos e acontecimentos da vida e a busca dos significados (Nogueira et al., 2017). Estes fatos estão relacionados com o cotidiano do Sr. Moa, e recuperações de espaços-tempos que se conectam com o presente (Correia, 2020).

Nosso acesso ao Sr. Moa ocorreu, inicialmente, por meio de um programa de extensão universitário chamado Idoso Feliz Participa Sempre (PIFPS) da Universidade Federal do Amazonas, do qual ele é participante regular. Convidamos o Sr. Moa a contar a sua história de vida com acontecimentos marcantes. Para a produção de dados, realizamos duas sessões de entrevistas não estruturadas, com duração de 1 hora e 30 minutos cada, totalizando 3 horas de entrevistas. A primeira entrevista foi realizada no dia 21 de abril (2022) pela primeira e último autor/a na casa do Sr. Moa, na cidade de Manaus. Além disso, produzimos notas de campo sobre a experiência do encontro. Além disso, foram coletados documentos como fotos, revistas e livros que fazem referência à história do Sr. Moa. No dia 27 de dezembro (2022), realizamos a segunda entrevista com o Sr. Moa para aprofundar e esclarecer alguns tópicos sobre sua história. As entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra, gerando 16 páginas de transcrições e notas.

A análise temática (Minayo, 2014) foi adotada para examinar os acontecimentos da história de vida do Sr. Moa. Procedemos leituras sucessivas dos dados, a fim de gerar temas a partir dos acontecimentos observados na narrativa e seus significados para o protagonista. A análise dos dados foi estruturada em três fases: i) Pré-análise, na qual realizamos uma leitura prévia do material que constituiu o corpus. Definimos as unidades de registro nas frases, cuja unidade de contexto estava nos acontecimentos da vida de Moa na infância, juventude, vida adulta e velhice. Também, codificamos os estressores ao longo da vida e como o Sr. Moa lidou com eles; ii) Exploração do material, que consistiu na construção de categorias por meio de expressões significativas elencadas nos eventos da vida do Sr. Moa; e, iii) Tratamento e interpretação dos dados, em que realizamos inferências com base na teoria da salutogênese.

A nossa análise resultou em três seções temáticas, que são relatadas e discutidas em termos das experiências de vida do Sr. Moa na infância, na vida adulta e na velhice. Para evidenciar cada tema, selecionamos alguns trechos das entrevistas que demonstram acontecimentos relevantes da vida do Sr. Moa, de acordo com sua representatividade em cada categoria.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas, com o número 5.309.998.

3 Resultados e Discussão

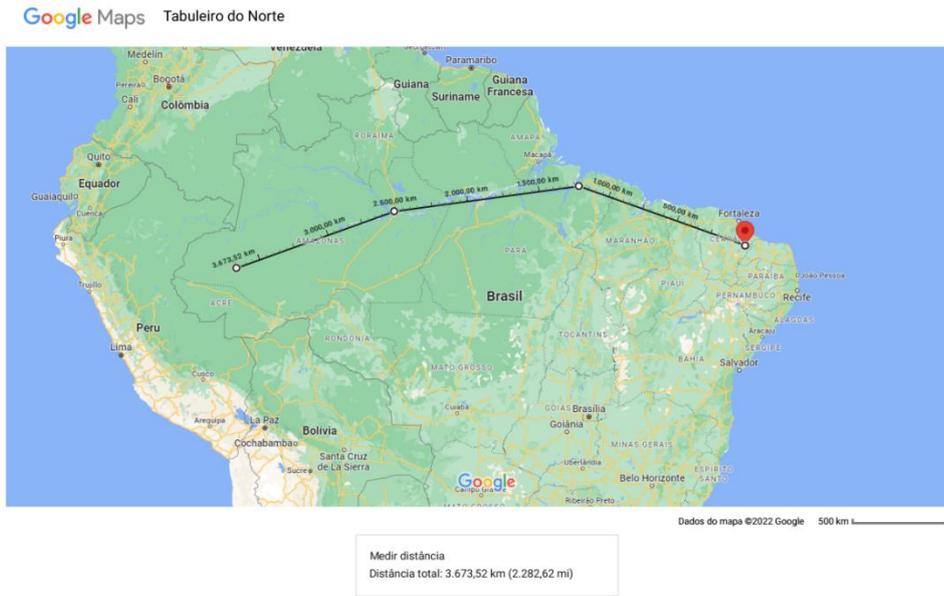
3.1 INFÂNCIA, MIGRAÇÃO, VIDA NO SERINGAL E A “ÚLTIMA BOLACHA DO PACOTE”

Era 05 de Agosto de 1941, a 2ª Guerra Mundial ganhava força total [...]. Nessa época, no Estado do Ceará, no município de Tabuleiro do Norte, nascia um pequeno ser, que na pia batismal recebera o nome de Moacyr Neves de Freitas (Sr. Moa, Documento Pessoal).

A infância do Sr. Moa foi marcada pelo alistamento do pai como um “soldado da borracha” e pela migração para o Amazonas em busca de uma vida melhor. Quando ainda era criança, sua família migrou do Nordeste para o Norte do Brasil (Imagem 1), para que seu pai pudesse trabalhar como “soldado da borracha”, também conhecido como “Arigós”³. A Figura 1 mostra a distância em linha reta de 3.673,52 quilômetros entre Tabuleiro do Norte/CE, Belém/PA, Manaus/AM e Eirunepé/AM, municípios da migração do Sr. Moa por três estados brasileiros (Figura 1). É importante ressaltar que a viagem foi feita de navio, o que aumentou a extensão do percurso e suas dificuldades.

³ Durante a 2ª Guerra Mundial, o governo brasileiro incentivou a migração de pessoas do Nordeste para o Norte do país. Eles buscavam uma vida melhor, longe da seca. Os homens foram recrutados para trabalhar na extração do látex, matéria-prima para a produção da borracha que seria usada na guerra. Considerados como “soldados da borracha”, eram também conhecidos como “Arigós”, que retratavam o “indivíduo rústico”, “sertanejo”, “caipira” (Costa, 2021).

Imagem 1 – Distância da migração do Sr. Moa em linha reta.



Fonte: Google Maps (2022).

A viagem foi conturbada com navios sendo atacados e uma epidemia de sarampo que, tragicamente, matou muitas crianças, incluindo seus dois irmãos. No entanto, o Sr. Moa sobreviveu e a família chegou aos seringais. Contudo, as promessas da “vida fácil” nos seringais não se cumpriram. As “imagens bonitas” de “dinheiro a rodo” se mostraram uma “fantasia”. No seringal Bom Jesus, no alto Rio Juruá, a família recebeu utensílios diversos, mantimentos e “[...] uma caderneta onde constavam anotações desses materiais e uma dívida que no decorrer de sete anos conseguimos sobreviver e quitar” (Sr. Moa, Documento Pessoal).

Para sobreviver, o Sr. Moa nos conta que eles “pegaram os instrumentos e foram trabalhar. E a minha infância foi trabalhando” (Entrevista). A vida no seringal era de subsistência (plantar, criar animais, pescar, caçar) e isso os levava a ter problemas na alimentação/nutrição. Sua memória aponta que o seringal era um contexto altamente insalubre e hostil, seja pela vida selvagem, ou pela violência contra os seringueiros que eram mortos caso cobrassem seus direitos salariais. Ele relata que a Amazônia era chamada de “inferno verde” ou “terra de ninguém”.

O seringal era distante do município de Eirunepé, relembado pelo Sr. Moa como um pequeno vilarejo por volta de 1944-45. É nesse contexto do relato que emerge uma memória altamente significativa para o Sr. Moa: a “última bolacha do pacote”. Quando ia a Eirunepé, seu pai voltava com um saco de bolacha de motor⁴ e o Sr. Moa lembra que gostava muito daquela bolacha.

Papai foi comendo a bolacha e nós também, aqui e acolá. [...] E, certo dia, papai acordou, tomou o café dele. E eu acordei logo a seguir e fui procurar a bolacha naquele saco. Algumas tinham até fungo, coisas dessa natureza, mas era uma delícia. [...] E quando eu fui procurar, não tinha mais nenhuma, pois o papai tinha comido a última bolacha do pacote. [...] e eu quando procurei lá resmunguei alguma coisa. E nessa interjeição eu disse: ‘Ah! Se eu tivesse acordado mais cedo’. Até hoje eu me emociono [Sr. Moa chora], não por causa da bolacha, porque não fazia tanta falta para mim. Mas, pela atitude do papai. E eu vi meu pai no seringal trabalhando feito um desesperado. Isso em 1951. Na verdade, eram mais ou menos 1950, que foi quando começamos a saga do papai querer vir embora. Eu não entendia isso e ele nem dizia que estava trabalhando para ir embora (Entrevista).

A “última bolacha do pacote” emerge como uma memória repleta de significado por representar a

⁴ A bolacha de motor é um biscoito consumido pelos ribeirinhos da Amazônia.

mudança de rumo da vida do Sr. Moa e de sua família. A forte emoção do relato nos contagiou, pois “[...] era perceptível como esse momento foi algo forte em sua vida; falava dele com uma afirmação e sua expressão era forte” (Diário de Campo).

Esse ponto de virada inicia uma “saga” para ir embora, pois “aquilo não era a terra para a gente viver” (Entrevista). Para juntar dinheiro, o Sr. Moa ajudou na plantação de tabaco. Após, o pai foi “pedir as contas” e só conseguiu receber ao entrar na justiça. Nessa saga, seu pai foi ferrado por uma arraia e “[...] passou mais de um mês” acamado, porque ficou doente devido ao acontecimento (Entrevista). Com a passagem cara, a família não tinha recursos suficientes para a viagem. Porém, o comandante de um barco aceitou os ajudar pelo valor que tinham.

Ao chegarem em Manaus, foram acolhidos por uma pessoa que nem conheciam. Sem recursos, a tentativa de retornar ao Ceará não foi concluída. Em Manaus, o Sr. Moa continuou trabalhando: em uma “pedreira” aos 9 anos de idade, em um “boteco” aos 10 anos e como “aprendiz de balconista” aos 13 anos. O Sr. Moa ainda relata que não teve acesso aos estudos (vindo a estudar apenas aos 33 anos de idade) e que não tinha muito tempo para brincadeiras.

Uma experiência de vida que foi preponderante na infância do Sr. Moa foi o trabalho. O trabalho infantil fez parte do contexto sócio-histórico da sua vida, e de forma semelhante à vida de outras pessoas idosas no Brasil (Fernandes et al., 2015). O estudo de Streck e Frison (1999) ilustrou, nas histórias de vida de idosos, que o trabalho também estava associado à sobrevivência. O trabalho atravessa a vida da criança no meio rural (no caso do Sr. Moa, na floresta amazônica), independentemente do nível socioeconômico da família, pois, a criança se associa desde cedo ao mundo dos adultos, já que não há outras possibilidades nesse contexto. Apesar de ter se mudado para Manaus (um centro urbano), o Sr. Moa continuou trabalhando, principalmente, porque sua família não tinha recursos financeiros suficientes para sobreviver (Streck; Frison, 1999).

Quando o Sr. Moa compartilhou suas experiências vividas, notamos a influência do contexto sócio-histórico em sua orientação para a vida. Para ele, trabalhar era um meio de produzir os recursos econômicos que não estavam disponíveis em sua estrutura familiar e de tornar seu mundo administrável. Conforme demonstrado em pesquisa anterior (Sagy; Antonovsky, 2000), as características estruturais da família (ou seja, status econômico, nível educacional e gênero) podem estar associadas ao desenvolvimento de disposições pessoais, sugerindo que as experiências da infância moldam o SCo de uma pessoa mais tarde na vida.

Os eventos na vida do Sr. Moa podem ser significativamente observados por meio das lentes salutogênicas. Antonovsky (1979) aponta para o fato de que o SCo é estabelecido na infância e na juventude, embora de forma provisória. A história de vida relatada indica que, na infância, vários estressores causaram tensão: insegurança alimentar e nutricional, migração, doença, perda de irmãos, trabalho infantil, condições de vida precárias, falta de educação formal. Essas experiências de vida demonstram que o Sr. Moa passou por várias situações desafiadoras que exigiram uma resposta (Antonovsky, 1979).

Entretanto, em suas lembranças, ele reconheceu o trabalho como algo que não causava sofrimento ou perda da infância, o que também foi observado por Streck e Frison (1999) nas histórias de vida de outros idosos. Mesmo com uma infância permeada por estressores, ao “olhar para trás”, ele relata:

Então, a minha infância está rodando em cima de todos esses eventos, dos quais eu tenho lembranças preciosas e precisas dela. E não tenho nenhum trauma disso. Para mim foi tudo vitória, tudo foi vitória! Como disse William Shakespeare escrevendo ‘O Menestrel’. [...] Ele disse: ‘O verdadeiro herói é aquele que faz o que é necessário enfrentando as consequências’. E eu me considero um cara desses (Entrevista).

Apesar da tensão estabelecida em sua infância, ele conta que nada disso o traumatizou. O Sr. Moa considera que fez o que tinha de ser feito, enfrentando as consequências. Nossa percepção registrada em diário demonstra que o Sr. Moa apresentava um “olhar de leveza e gratidão” e que aqueles acontecimentos o faziam se sentir um “herói” o que nos fez perceber que isso era uma “fortaleza para ele” (Diário de

Campo).

Essa memória parece fazer parte de um evento político e social maior (trabalho e adversidade na infância da classe trabalhadora). A esse respeito, Bosi (2003) comenta que esse tipo de memória pode ser afetado pela ideologia dominante. Nesse caso, ideias como os ditos populares: “remédio bom é remédio amargo” ou “mar calmo nunca fez um bom marinheiro”, podem ser usadas para moldar as reflexões de um grupo de pessoas. Nesse sentido, estudos relataram narrativas de idosos que também tinham uma visão otimista de gratidão e valorização do passado e do presente, levando a uma forma de aceitação de sua própria história de vida (Fernandes et al., 2015; Lopes et al., 2020).

Mesmo que as memórias apontem para uma aceitação da dor, é necessário reconhecer a singularidade da vida do Sr. Moa. Apesar das experiências imprevisíveis que o afetavam e que não deixavam opções para o que fazer, ele podia se esconder até que a tempestade (da vida) passasse. Mesmo diante da sobrevivência questionada, o Sr. Moa continuou sua vida criando defesas e, conseqüentemente, um SCo forte (Antonovsky, 1987).

3.2 VIDA ADULTA, TECNOLOGIAS E INVENÇÕES: “EU FAÇO O MUNDO PARA VIVER”

A ornamentação natalina deste ano, contou com um toque especial do Moa. Imaginem um poraquê desejando Feliz Natal aos clientes [...]. Pois é, coisas do cientista Moacy (Sr. Moa, Documento Pessoal).

O Sr. Moa começou a estudar, de fato, aos 33 anos de idade. Ele cursou até o Ensino Médio especializado em eletrônica e não foi além “porque já estava tão tarde para eu estudar, também tinha que trabalhar” (Entrevista). A educação tem significado na vida do Sr. Moa. Ele buscou melhores oportunidades de vida em seus estudos para não ser atropelado por um “rolo compressor” nem deixar que a “poeira o engolissem” - aqui ele se refere à competitividade do mercado de trabalho com a chegada da Zona Franca de Manaus. Apesar de não ter continuado seus estudos formais, o Sr. Moa tem um senso de curiosidade e uma característica autodidata que, aparentemente, são recursos que lhe foram passados desde criança. Fernandes et al. (2015) observaram outras histórias de vida em que idosos brasileiros narraram obstáculos para acessar o aprendizado no início de suas vidas. Entretanto, também demonstraram o desejo constante de aprender, conquistando assim a possibilidade de se adaptar e acompanhar as mudanças sociais.

O Sr. Moa conta que acompanhou de perto a evolução tecnológica desde o toca-discos até a implementação do primeiro celular na Amazônia, a primeira estação de TV e o início do uso da energia solar. No contexto da evolução tecnológica, o Sr. Moa fala sobre suas criações. Uma delas foi publicada por uma revista da época, o “Magneto MKD-32”, um aparelho que “[...] além de melhorar a recepção em locais ruidosos ou de sinal baixo, evita o choque acústico” (Sr. Moa, Documento Pessoal - Imagem 2). Ele conta que um dos motivos para criar este aparelho era porque “muita gente estourava o ouvido” e complementa: “até hoje eu tenho o ouvido comprometido”.

Imagem 2 – Artigo sobre o Magneto MKD-32.



Fonte: Sr. Moa, Documento Pessoal.

Outra invenção foi o aparelho para identificar o poraquê (um peixe elétrico), porque certa vez ele levou um choque enquanto pescava. Com esse aparelho, ele ainda fez uma exposição na empresa em que trabalhava, conforme relatado na epígrafe, no qual a eletricidade emitida pelos poraquês acendia os enfeites de Natal. Ainda, outras invenções foram relatadas: o ralador de macaxeira, um avião (aeromodelismo) para gravar seus filmes, uma balsa de garrafas PET movida a energia solar e uma canoa que, mesmo com água dentro, não afunda.

O Sr. Moa ainda nos disse (aos risos) que é “mais curioso do que macaco”. Buscando superar os desafios da vida cotidiana e profissional, ele criou várias invenções para ajudar os outros. Ele diz: “[...] eu só queria resolver o problema daquele momento, naquele instante [...]. Então, se eu posso prevenir, por que que eu vou esperar acontecer? Eu não vou esperar acontecer, porque quando acontecer eu já vou estar preparado” (Entrevista). Os desígnios de nosso protagonista em cuidar do outro convergem com a reflexão de Debortoli (2012) sobre o lazer, que consiste em compartilhar o cuidado consigo mesmo, com as pessoas, com a natureza, com a vida material, entendendo essa perspectiva como uma ação política incorporada.

As invenções do Sr. Moa têm a característica de recursos para lidar com os desafios da vida, ou seja, criar para resolver problemas cotidianos. Nas suas palavras: “eu faço o mundo para viver”, e cantarola: “‘Hoje me sinto mais forte, mais feliz quem sabe só levo a certeza de que muito por você eu sou um eterno aprendiz’ [canta com entonação mais forte]” (Entrevista).

Vemos que o Sr. Moa, ao se deparar com desafios, procurou usar a criatividade e a capacidade de ação como estratégias de enfrentamento. Mesmo afetado por um distúrbio auditivo devido a circunstâncias insalubres de trabalho, ele construiu um dispositivo para que outras pessoas não tivessem o mesmo problema (Lara et al., 2005). Em contraste com as suposições de Antonovsky sobre o desenvolvimento do SCo ao longo do curso de vida, a história de vida narrada pelo Sr. Moa sugere que, mesmo depois dos 30 anos, ele continuou a desenvolver suas potencialidades e o SCo. Ao resolver problemas da vida cotidiana e profissional, o Sr. Moa demonstrou um processo de desenvolvimento de sua compreensibilidade na busca constante de conhecimento, de sua capacidade de gerenciamento em suas invenções para resolver problemas tácitos e de significância ao assumir as demandas e oportunidades da vida como dignas de investimento (Koelen; Eriksson, 2022).

3.3 APOSENTADORIA E ENVELHECIMENTO ATIVO: “VIVER A MIL” E ESTAR NA “CRISTA DA ONDA”

Moa, 72, [...] mora em Manaus há 64 anos. [...] O assistido foi homenageado pelo Dia Nacional do Aposentado em São Paulo [...]. Hoje, além do cinema, Moa também faz fotos de paisagens locais com uma câmera inserida em um aeromodelo. [...] Diretor e roteirista desde 2012, ele diz que pretende continuar fazendo filmes: ‘Fazer o que gosto e gostar do que faço é o grande sucesso dessa minha carreira’ (Sr. Moa, Documento Pessoal).

O Sr. Moa nos contou que trabalhou 36 anos até se aposentar. Mesmo sofrendo acidente de trabalho e “escutando pouco”, decidiu trabalhar e se aposentar por tempo de serviço. Se, para muitos, a aposentadoria é o estágio de parar ou de declínio das atividades, para ele parece ter sido o contrário: “eu sou habilitado em carro, tenho habilitação marítima, fluvial. Tenho um jet-ski, sou piloto de drone habilitado, sou operador de rádio” (Entrevista). As atividades relatadas demonstram o conjunto de competências e qualificações do Sr. Moa, que continua a trabalhar em novos projetos.

A compreensão da jornada da vida como um processo inevitável de envelhecimento, e que também pode ser reconhecido como um caminho de desenvolvimento, sabedoria, constituição de habilidades para viver, coloca o idoso em uma posição social particular. Participamos como seres sociais porque habitamos um mundo em movimento, sempre em transformação e nele, também, estamos constantemente em transformação, criação e geração de vida (Debortoli, 2012).

O Sr. Moa se considera ativamente agindo sobre a Amazônia, lugar com o qual possui forte vínculo. “Fazer o mundo para viver” é uma máxima da sua narrativa (Entrevista). Ele é um crítico da degradação ocasionada pela ação humana. Esse tema foi foco de um dos filmes que produziu. Inclusive, a arte (no cinema) foi um recurso mobilizado pelo Sr. Moa para “curar a dor da alma” quando perdeu sua esposa

depois de 49 anos vivendo juntos. “E quando ela faleceu, eu fiquei ‘sem-terra nos pés’. Daí, fui fazer cinema” (Entrevista). Portanto, o Sr. Moa se envolveu na produção de filmes como um recurso útil para lidar com sua perda.

E foi fazendo filmes que o Sr. Moa encontrou uma nova companheira: Maria. “Ela também estava viúva. E nós nos encontramos por aí e começamos a fazer filmes juntos” (Entrevista). Mesmo com todos os estressores, ele foi em frente tensionando, resignificando e se empenhando em novos projetos. Junto com Maria, viajaram para a Europa, compraram uma casa para fazer mais filmes e voaram de parapente. É interessante registrar que muitas dessas memórias e narrativas foram contadas com o Sr. Moa nos mostrando vídeos salvos em seu computador e, também, nas redes sociais das quais ele sempre está postando suas aventuras e realizações. Cabe ressaltar que o Sr. Moa diz que essas realizações só foram possíveis depois que conseguiu uma condição financeira favorável.

A história de vida narrada pelo Sr. Moa converge com o estudo de Lara et al. (2005) que, com base em Freire (2000), demonstra seis dimensões para o envelhecimento bem-sucedido: 1) autoaceitação de experiências passadas que facilitaram o crescimento pessoal; 2) relacionamentos positivos com os outros; 3) autonomia e autodeterminação para manter suas formas de agir e pensar; 4) capacidade de gerenciar o ambiente em que vive, podendo escolher ou criar contextos adequados às suas necessidades e valores pessoais; 5) propósito de vida; e 6) crescimento pessoal, com um senso de desenvolvimento contínuo, estando aberto a novas experiências de vida. A história do Sr. Moa é uma entre outras que contradizem a visão estereotipada e deficitária sobre os idosos (Lara et al., 2005), e isso pode estar relacionado à sua resposta de criar seus próprios recursos para enfrentar os problemas adequadamente diante da escassez e da adversidade.

Há dois elementos na narrativa que aparecem como recursos mobilizados em sua vida. A primeira é a religião. “Eu sou cristão [...]. Para mim, religião não tem rótulo. Só tem Deus, tem Jesus no qual eu acredito. [...] E é por isso que eu não faço nada sem convidar Ele. [...] E se você crê tudo é possível ao que crer [cita um verso bíblico]. [...] Ele é o Deus do impossível” (Entrevista). Mesmo que houvesse problemas, a religião e a fé foram recursos mobilizados pelo Sr. Moa - especialmente após a morte da esposa - para seguir em frente e enfrentar os estressores da vida (o impossível). A religião como recurso também foi apoiada por um estudo brasileiro no qual a experiência religiosa e a espiritualidade foram consideradas fundamentais para os idosos darem sentido aos processos de envelhecimento e encontrarem um propósito na vida (Biolchi; Portella; Colussi, 2014); e por uma pesquisa internacional entre sobreviventes do Holocausto na qual as práticas religiosas foram correlacionadas com menor ansiedade e maior significância (Cassel; Suedfeld, 2006).

O segundo elemento são as práticas corporais e atividades físicas (PCAF). O Sr. Moa nos conta que, durante a sua vida, o trabalho foi a primeira fonte de sua atividade física. Ele também citou que sempre gostou de andar de bicicleta. Na infância, seu relato é de que teve pouca brincadeira. É na velhice que o Sr. Moa encontra maior sentido nas PCAF:

E depois de velho, eu encontrei a UFAM que me agraciou. Eu estava parado esse tempo todinho, mas quando eu cheguei lá, apenas com duas ou três sessões de educação física, eu disse para professora: ‘O exercício que você está me aplicando vão além do objetivo. [...] Ele não mexe só com a minha adrenalina, mexe com o meu ego [...]. Ele me dá felicidade. E felicidade é um instante que você se sente perfeito e bem com tudo. Saúde mental e física. Como se eu estivesse sem dor, mas eu tenho. Eu sou cheio de problema (Entrevista).

O Sr. Moa teve um encontro com as PCAF sistematizadas em um programa para pessoas idosas na Universidade. A narrativa nos indica que há um forte vínculo dele com o programa, pois nele se sente feliz. Segundo ele, em relação às PCAF: “[...] me traz satisfação, me traz felicidade. Eu me sinto poderoso” (Entrevista). Ele relata que quando está se exercitando é o momento em que se esquece até da dor, por conta dos problemas causados por processos de adoecimento. Em alinhamento com estudos anteriores (Ferreira, 2019; Ericson et al., 2018; Wiesmann; Hannich, 2014), a participação nas PCAF pode ser percebida como um recurso para os idosos de várias maneiras, especialmente, ao moldar a capacidade funcional e ao

possibilitar um sentimento de presença que muda o foco de seus problemas e dores físicas para experiências positivas de vitalidade, energia e autoestima. Por fim, é interessante relatar a capacidade do Sr. Moa em compreender os processos e fenômenos vinculados às PCAF, ao citar, por exemplo, os hormônios envolvidos na produção da sensação de prazer e felicidade.

A discussão feita até agora demonstra alguns elementos de como a comunidade e a cidade são fundamentais para o envelhecimento saudável, para o fortalecimento do SCo e dos recursos de saúde. Os idosos precisam receber apoio adequado e oportunidades de participação que incluam emprego, participação social, bem como atividade física, atividade espiritual e voluntariado. As comunidades que permitem a manutenção de relacionamentos sociais e a possibilidade de serem social e fisicamente ativas estão intimamente relacionadas à produção de significado e propósito para a vida. Além disso, é importante que os idosos participem da tomada de decisões, do planejamento e do uso de tecnologias digitais (sentimento de controle e capacitação) que podem contribuir para um SCo mais forte (Koelen; Eriksson, 2022).

A participação ativa na comunidade é algo positivo para o Sr. Moa. Ele diz que se vê de forma positiva ou “poderoso”, como nos disse:

Eu digo assim, não me jogue fora porque eu sou que nem sucata de ouro. Eu nunca vi ninguém jogar sucata de ouro fora [risos]. Eu tenho algum aproveitamento. Então, as minhas superações foram todas por heroísmo. O herói é aquele que faz o que é necessário para enfrentar as consequências, já dizia William Shakespeare (Entrevista).

Mais uma vez, nosso protagonista retorna a Shakespeare para falar de heroísmo. Ele se considera um herói por ter superado todos os estressores que o assolaram durante a vida. E, assim, nos relata que sua vida foi perpassada por experiências “mais positivas do que negativas”. O fato de “olhar para trás” e dar novos sentidos aos estressores (“não o machucaram”) demonstram a sua orientação positiva para a vida.

Quando questionado sobre o que o motiva a seguir em frente e fazer tudo que faz, o Sr. Moa nos responde: “Vontade de viver. Apesar de ser perigoso, eu quero ‘viver a mil’. Eu quero andar na ‘crista da onda’” (Entrevista). Reconhecer os perigos, para neles intervir e ir em frente é algo que parece essencial na sua vida. E ele continua trabalhando para estar “na crista da onda”, porque, segundo ele: “Trabalho a cada dia. Pode ser até um plágio o que eu vou dizer, mas é como se ‘fosse o último’. Porque um dia eu vou estar certo. Eu vou viver o último instante na graça de Deus” (Entrevista).

A compreensão do Sr. Moa de que a vida é finita, sua disposição constante de gerenciar os riscos e perigos que a vida lhe impõe com os recursos atuais, bem como um forte senso de seguir em frente com “a vontade de viver intensamente” sugerem um SCo forte (Koelen; Eriksson, 2022; Antonovsky, 1979).

4 Considerações finais

Olha, o que eu posso dizer é o seguinte: se as oportunidades da vida se apresentam para ti, viva e encare. É só viver. Procure fazer um mundo para você viver, porque um dia você vai morrer nele. Então, enquanto isso, viva, viva. ‘Viver e não ter a vergonha de ser feliz’. Se as coisas, se as adversidades aparecem, vença elas, como diz a palavra: ‘Tudo posso naquele que me fortalece’. E encara. Agora, se você não tomar atitude, você vai se decepcionar com você mesmo depois (Entrevista).

Entendemos que as considerações finais em uma história de vida são os conselhos que podemos extrair das lições aprendidas no encontro com o protagonista. Esse é o legado que a memória de uma história de vida nos dá. De acordo com Streck e Frison (1999, p. 110), o conhecimento proveniente da memória “[...] torna-se algo humanizado se ensinado por aqueles que já estão aqui há mais tempo, o que nos permite significar o passado e, com isso, compreender o presente”. Essa memória nos permite ver e dar sentido ao mundo em que vivemos. Em nosso caso, o Sr. Moa nos deu conselhos para uma vida boa, mesmo em um contexto precário. “Enfrentar as adversidades da vida”, “aproveitar as oportunidades”, “criar um mundo para viver”. Essas são apenas algumas palavras que nos inspiram a seguir em frente.

De acordo com Lara et al. (2005, p. 95), “os idosos, valorizando suas virtudes e enfrentando de forma autêntica, criativa e singular as desventuras que a idade possa lhes trazer, estarão marcando com cores vivas a etapa da vida que representam [...]”. Parafrazeando Lara et al. (2005), observamos cores vivas em meio a uma tela às vezes opaca na história de vida do Sr. Moa. Se o rio da vida lhe trouxe inúmeros estressores, ele conseguiu se tornar um bom nadador nesse rio adverso. É importante ressaltar que ele também conseguiu fazer mudanças em seu contexto de vida criando recursos para si mesmo e para outras pessoas da comunidade. Por um lado, a história de vida do Sr. Moa é marcada por estressores que apontam para as vulnerabilidades e desigualdades sofridas. Por outro lado, as experiências de vida do Sr. Moa envolvem uma mobilização e produção de recursos que se traduzem em recursos de proteção que criam possibilidades de superar barreiras e seguir em frente. Observamos também a necessidade de incluir o idoso em contextos que promovam oportunidades para sua participação ativa, incluindo a tomada de decisões e a adesão às PCAF e aos programas espirituais.

O exemplo obtido a partir da história de vida do Sr. Moa converge com os estudos de Lara et al. (2005) e Fernandes et al. (2015) de que, ao se conscientizarem de que podem criar contextos, fazer escolhas e contar com os outros, os idosos podem ter uma melhor qualidade de vida (mesmo que processos de adoecimento estejam presentes). Além disso, que os idosos podem continuar aprendendo ao longo da vida e contribuindo para sua comunidade. Nesse sentido, é importante que as novas gerações reconheçam as histórias de vida dos idosos, para que eles sejam cada vez mais incluídos, respeitados e valorizados. Concordamos que essa é uma ação primordial para tensionar valores de uma sociedade neoliberal que valoriza apenas aqueles considerados como “população economicamente ativa”.

Vale ressaltar que uma noção importante destacada pela história de vida a partir de uma lente salutogênica foi que não podemos nos concentrar apenas no indivíduo, mas considerar o contexto sociocultural (McCuaig; Quennerstedt, 2016). O contexto sociocultural, o acaso e o enfrentamento são elementos que podem moldar o SCo de uma pessoa, que é o conceito salutogênico que indica porque algumas pessoas conseguem um envelhecimento ativo e outras não. Isso nos faz refletir sobre a qualidade das experiências de vida a que as pessoas têm acesso (como no caso de programas de práticas corporais e atividade física) e apoiá-las para moldar e fortalecer seu SCo. Ao analisar a história do Sr. Moa e sua relação com um contexto social e historicamente permeado por desigualdades e vulnerabilidades, nosso estudo pode oferecer *insights* sobre as experiências de vida que podem moldar o SCo das pessoas em situações adversas: ou seja, com menor consistência e previsibilidade e mais significância. Portanto, interpretamos que a participação ativa na definição dos resultados de sua própria vida e a proximidade emocional com seu mundo relacionado podem ser experiências poderosas para fortalecer o SCo dos idosos em comunidades vulneráveis e, assim, contribuir para que eles tenham uma vida boa. Entendemos que essa perspectiva é relevante para pensarmos sobre a promoção da saúde no processo de envelhecimento e para imaginarmos como as pessoas podem produzir coletivamente formas e condições de vida menos opressivas e desiguais. Assim, concebemos que a teoria da salutogênese oferece uma lente útil para a construção de ações de promoção da saúde ao longo do curso da vida.

Por fim, consideramos que a história de vida singular apresentada aqui é uma linha dentro de uma série de histórias que são construídas diariamente em contextos adversos. Nas histórias de sobrevivência em que as pessoas desenvolveram um enfrentamento bem-sucedido das experiências de vida, o envelhecimento pode ser mais um desafio para os sobreviventes (Cassel; Suedfeld, 2006). Se uma pessoa idosa tiver um SCo forte e puder interpretar o envelhecimento como um desafio compreensível, gerenciável e que vale a pena ser vivido, ela poderá vivenciar o envelhecimento ativamente (Wiesman; Hannich, 2014). Para concluir, argumentamos que a promoção do SCo com base em características contextuais sociais e culturais deve estar no centro das

iniciativas e intervenções de promoção da saúde que visam a apoiar o envelhecimento ativo, a saúde e o bem-estar dos idosos como um direito humano (Wiesmann; Hannich, 2008).

Referências

ANTONOVSKY, Aaron. **Health, stress and coping: new perspectives on mental and physical well-being**. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1979.

ANTONOVSKY, Aaron. **Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well**. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1987.

ANTONOVSKY, Aaron. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. **Health Promotion International**, London, v. 11, n. 1, p. 11-18, 1996.

BIOLCHI, Claudia da Silva; PORTELLA, Marilene Rodrigues; COLUSSI, Eliane Lucia. Vida e velhice aos 100 anos de idade: percepções na fala dos idosos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 19, n. 2, 2014.

BOSI, Ecléa. **O tempo vivo da memória: ensaios de psicologia social**. São Paulo: Ateliê Editorial, 2003.

CASSEL, Lindi; SUEDFELD, Peter. Salutogenesis and autobiographical disclosure among Holocaust survivors. **The Journal of Positive Psychology**, [s.l.], v. 1, n. 4, p. 212-225, 2006.

CORREIA, Priscila Mari dos Santos. **O cotidiano de idosos com doença celíaca: histórias de vida perpassadas por mudanças envolvendo o lazer e a promoção da saúde**. 2020. 432 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020.

COSTA, Luciano Rodrigues. “Quem parte, parte chorando. Quem fica, chora de dor!”: memórias dos soldados da borracha em Tianguá – Ceará (1942-1945). **MANDUARISAWA**, Manaus, v. 5, n 1, p. 211-235, jan/jun 2021.

DEBERT, Guita Grin. **Reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo: EDUSP, 2012.

DEBORTOLI, José Alfredo Oliveira. Lazer, envelhecimento e participação social. **Licere**, Belo Horizonte, v. 15, n. 1, p. 1-29, mar 2012.

ERICSON, Helena et al. Health resources, ageing and physical activity: A study of physically active women aged 69–75 years. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**, [s.l.], v. 10, n. 2, p. 206-222, 2018.

FERNANDES, Janaína da Silva Gonçalves et al. Análise discursiva das representações sociais de idosos sobre suas trajetórias de vida. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 903-920, 2015.

FERREIRA, Heidi Jancer. **Health and physical education professionals’ salutogenic and pedagogical practices for working with disadvantaged older adults**. 2019. 231 f. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2019.

FERREIRA, Heidi Jancer; KIRK, David; DRIGO, Alexandre Janotta. “Não é só exercício físico”: o trabalho de profissionais de Educação Física na promoção da saúde. **Movimento**, v. 28, e28039, 2022.

FREIRE, Sueli Aparecida. Envelhecimento bem-sucedido e bem-estar psicológico. In: NERI, Anita Liberalesso; FREIRE, Sueli Aparecida. (Org.). **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papyrus, p. 21-31, 2000.

GOLDMAN, Roberta et al. The life history interview method: applications to intervention development. **Health Education & Behavior**, [s.l.], v. 30, n. 5, p. 564-581, 2003.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Tábua completa de mortalidade para o Brasil – 2019**: Breve análise da evolução da mortalidade no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

KOELEN, Maria; ERIKSSON, Monica. Older people, sense of coherence and community. In: MITTELMARK, Maurice B. et al. (Eds.) **The handbook of salutogenesis**. 2nd. New York: Springer, 2022, p. 185-199.

LARA, Luciana Ribeiro et al. Estratégias de *coping* utilizadas por uma idosa: um estudo de caso. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 8, p. 83-97, 2005.

LINDSTRÖM, Bengt; ERIKSSON, Monica. A salutogenic approach to tackling health inequalities. In: MORGAN, Antony; DAVIES, Maggie; ZIGLIO, Erio. (Eds.). **Health assets in a global context**: theory, methods, action. New York: Springer, 2010, p. 17-39.

LIRA, Maurício Paiva et al. Práticas corporais e atividades físicas como fator de resistência na história de vida de uma idosa: uma perspectiva salutogênica. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 34, n. 65, p. 01-22, 2022.

MCCUAIG, Louise; QUENNERSTEDT, Mikael. Health by stealth – exploring the sociocultural dimensions of salutogenesis for sport, health and physical education research. **Sport, Education and Society**, [s.l.], v. 23, n. 2, p. 111-122, 2016.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

NOGUEIRA, Maria Luísa Magalhães et al. O método de história de vida: a exigência de um encontro em tempos de aceleração. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João Del Rei, v. 12, n. 2, e1037, mai/ago 2017.

SAGY, Shifra; ANTONOVSKY, Helen. The development of the sense of coherence: A retrospective study of early life experiences in the family. **The International Journal of Aging and Human Development**, [s.l.], v. 51, n. 2, p. 155-166, 2000.

SEAH, Betsy; WANG, Wenru. SHAPE: A healthy aging community project designed based on the salutogenic theory. In: HAUGAN, Gørill; ERIKSSON, Monica. (Eds.). **Health promotion in health care – vital theories and research**. New York: Springer, 2021, p. 329-347.

STRECK, Carla Fabia; FRISON, Thirzá Baptista. Lembranças de velhos: o mundo do trabalho na infância. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 1, p. 105-121, jan/dez 1999.

WIESMANN, Ulrich; HANNICH, Hans-Joachim. A salutogenic analysis of the well-being paradox in older age. **Journal of Happiness Studies**, [s.l.], v. 15, p. 339-355, 2014.

WIESMANN, Ulrich; HANNICH, Hans-Joachim. A salutogenic view on subjective well-being in active elderly persons. **Aging and Mental Health**, [s.l.], v. 12, n. 1, p. 56-65, 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

Submissão: 27/04/2023

Aceite: 21/03/2024

Como citar o artigo:

HEUFEMANN, Nicole de Santis Castro et al. Envelhecimento ativo em um contexto de vulnerabilidade: a história de vida de seu Moa por uma perspectiva salutogênica. **Estudos interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 29, e132079, 2024. DOI: 10.22456/2316-2171.132079

