

*VIDA E VELHICE AOS 100 ANOS DE IDADE:  
PERCEPÇÕES NA FALA DOS IDOSOS*

Claudia da Silva Biolchi<sup>1</sup>  
Marilene Rodrigues Portella<sup>2</sup>  
Eliane Lucia Colussi<sup>3</sup>

resumo

O envelhecimento é um fenômeno mundial e também brasileiro. Dentro da população de idosos, o grupo dos mais velhos cresce expressivamente. Idosos mais velhos fazem parte de uma população mais fragilizada por sofrerem maior impacto dos reflexos sociais, interferindo diretamente no processo saúde-doença e necessitando de maior aporte de investimentos em políticas públicas. Objetiva-se descrever as percepções sobre vida e a velhice a partir das falas dos idosos centenários. Trata-se de um estudo descritivo e qualitativo que envolveu nove idosos residentes no município de Passo Fundo-RS,

---

1 Graduada em Educação Física. Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo- PPGEH. E-mail: claudia\_biolchi@hotmail.com

2 Graduada em Enfermagem. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina. Professora do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo- UPF. E-mail: portella@upf.br

3 Graduada em História. Doutora em História pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Professora do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo – UPF. E-mail: colussi@upf.br

com idade igual ou superior a 100 anos e cognição preservada. Na entrevista para coleta de dados, utilizou-se roteiro contendo questões semiestruturadas sobre aspectos sociodemográficos e questões abertas sobre as percepções de sua vivência centenária e memórias de vida. A vida aos 100 anos, no que confere a autopercepção de saúde, é entendida por alguns dos participantes como sendo boa, mesmo frente às adversidades, pois se locomovem com auxílio de dispositivo e mantêm cuidados com a dieta. Para outros a vida é vista com reservas, pois percebem suas limitações no plano sensorial, como enxergar e escutar muito pouco, necessitando de auxílio para quase todas as atividades. Para alguns idosos a velhice significa tempo de reverência a Deus e à vida; tempo de perdão e de agradecimento; tempo de contemplação às amizades e à família e tempo de ir embora. Já os idosos com limitações severas e funcionalidade comprometida atribuem à velhice o significado de infortúnio, por outro lado, também a observam como tempo de graça e felicidade pelas experiências que a vida ofertou.

palavras-chave

Idosos Centenários. Longevidade. Velhíssimos. Sentido da Vida.

## 1 Introdução

O envelhecimento da população humana tem se destacado em diversos países em todo o mundo, juntamente, o Brasil se depara com uma população muito mais idosa se comparada a algumas décadas. Maiores investimentos em saúde pública, reduções nas taxas de fecundidade unidas às baixas taxas de mortalidade foram essenciais para o aumento da expectativa de vida das pessoas.

Segundo o censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2010), foram identificados 16.989 mulheres e 7.247 homens com idade igual ou superior a 100 anos no Brasil, totalizando 24.236 brasileiros centenários, o que equivale a 1,61 % do total de idosos. A região Nordeste liderou com 10.408 centenários, seguida pela região Sudeste com 8.128. A Região Sul assume o 3º lugar com 2.377 pessoas com 100 anos ou mais idade no Brasil. Com 3.578, a Bahia lidera com o maior número de centenários por estado no país. O Rio Grande do Sul identificou 1.039 centenários, o que expressa 0,07% do total da população de idosos do estado, ocupando a 8ª posição, sendo 150 somente na capital Porto Alegre (IBGE, 2010).

Com a crescente expectativa de vida assistida atualmente, percebe-se o envelhecimento da própria população idosa, os idosos estão vivendo mais, muitos deles chegam ao centenário ou até mesmo o ultrapassam. As evidências atuais da repercussão do envelhecimento demográfico mundial sob o número crescente de centenários, a exemplo do que ocorre no continente europeu (ROBINE et al., 2010), na América do Norte (KUMON et al., 2009) e América Latina, indicam que a sociedade está diante de grandes desafios (CELADE, 2011). A longevidade, cada vez maior, reflete na vida das pessoas, das famílias, da economia e da reorganização dos sistemas de saúde e serviços sociais (CHAIMOWICZ, 2013).

A velhice possui várias dimensões, entre elas a social e a biológica. Rougemont (2012) enfatiza que a primeira tem estreita relação com a segunda, uma vez que consiste em diferentes formas de perceber e vivenciar o processo biológico de envelhecimento. O ser humano deseja viver longamente e com saúde, porém o desgaste do organismo ao longo dos anos é algo inevitável.

O processo de senilidade pode trazer consigo enfermidades crônicas e incapacitantes. Na velhice, alguns avançam para incapacidades severas e outros não, no entanto, como alerta Chaimowicz (2013), a prevalência de doenças e o grau de dependência funcional aumentam consideravelmente entre os idosos mais idosos.

A literatura recente sobre pesquisa com centenários tem revelado que o ritmo de aumento varia fortemente entre os países desenvolvidos. No período de 10 anos, de 1996 a 2006, enquanto na maioria dos países europeus o número de centenários dobrou, no Japão esse segmento populacional aumentou quatro vezes (ROBINE et al., 2010; POON; CHEUNG, 2012).

A heterogeneidade que caracteriza os centenários é ressaltada por Kumon et al. (2009) ao pronunciar que não existe um perfil único de indivíduos centenários, assim como não há receita única para alcançar a longevidade. Sobre os determinantes da longevidade centenária, citam os autores: genética, estilo de vida, condições ambientais, hábitos alimentares, espiritualidade, humor, baixo nível de estresse, suporte familiar, moderação e, sobretudo, atitude positiva diante da vida. Tais fatores encontram congruência nos determinantes do envelhecimento ativo preconizados pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2005).

Há um consenso entre os estudiosos de que a maioria são mulheres e que o estado funcional de saúde dos centenários sofre declínio, pois na medida em que avança a idade, a pessoa fica propensa às condições geriátricas, incluindo a demência e as desordens cognitivas (ROBINE et al., 2010; POON; CHEUNG, 2012; MOLINA, 2012).

Ser um centenário atualmente é um privilégio de poucos e, portanto, um grande desafio. Por isso, abrem-se questionamentos acerca de como o idoso centenário está vivendo e como este se percebe no processo de envelhecimento. A abordagem deste tema torna-se pertinente devido à necessidade de agregar

novas informações no planejamento do cuidado, haja vista contemplar a multidimensionalidade dos mais longevos. Este trabalho teve por objetivo descrever as percepções sobre a vida e a velhice a partir das falas dos idosos centenários e lançar luzes sobre o significado de uma vivência longeva.

## 2 Método

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa, do qual participaram nove idosos residentes na cidade de Passo Fundo-RS, com idade igual ou superior a 100 anos e cognição preservada.

A busca pelos prováveis participantes tomou por base os resultados do mapeamento censitário realizado no ano de 2010 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Constatou-se que no município havia uma população de 26 idosos centenários, 17 mulheres e nove homens (IBGE, 2010). Para localização dos sujeitos foi divulgado o projeto na pastoral da saúde e do idoso, na rede básica de saúde, em especial para os agentes comunitários de saúde, nas igrejas locais e nas Instituições de Longa Permanência (ILPI), além dos hospitais e clínicas privadas, tomando como critério de inclusão: morar na área rural ou urbana do município de Passo Fundo-RS; ter idade igual ou superior a 100 anos, ou completar 100 anos no primeiro semestre do ano de 2012; possuir no ato da entrevista condições cognitivas para responder ao questionário.

Nove idosos preencheram os critérios necessários para este estudo, com idades entre 100 e 104 anos, sendo seis do sexo feminino e três masculino. A idade foi confirmada por meio de documentação como carteira de identidade, porém alguns documentos apresentaram o registro de nascimento com datas que diferem da informação relatada pelos idosos ou seus cuidadores familiares. Tal situação tem a explicação na forma como eram feitos os registros de nascimento outrora. Naquele tempo, os registros de nascimento dos filhos eram feitos, muitas vezes, numa mesma ocasião, momento em que os pais se dirigiam ao cartório e registravam todos os filhos nascidos até aquela data, o que explica o esquecimento ou confusões de data entre os filhos. Como as informações creditavam a idade centenária, independentemente de o registro acusar diferença referente ao mês ou ao dia, não houve comprometimento deste critério.

Utilizou-se, para a coleta de dados, entrevista apoiada em um roteiro contendo questões semiestruturadas sobre aspectos sociodemográficos e questões abertas sobre as percepções de sua vivência centenária e memórias de vida.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo no protocolo n.º 574/2011. Antes do início da coleta de dados foi efetuada uma visita ao domicílio do participante para formalizar sua partici-

pação na pesquisa, ocasião em que foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que, após ser lido, foi assinado. Para preservar o anonimato dos participantes, os registros de suas falas serão indicados nesse trabalho pelo código En (em que E= entrevistado e n= número equivalente à ordem da entrevista). As entrevistas foram gravadas e na sequência transcritas na íntegra. Para atingir mais precisamente os significados manifestados pelos centenários, utilizou-se a análise de conteúdo temática, pois segundo Minayo (2007) esta é a forma que melhor atende a investigação qualitativa em saúde. A análise dividiu-se em três etapas: a) pré-análise, com leitura flutuante do material transcrito das entrevistas; b) exploração do material, momento em que foram feitos os agrupamentos por ideias centrais dos temas emergentes e, posteriormente a ordenação das categorias com a seleção dos núcleos significantes (fragmentos de falas) selecionadas; e, por fim, c) o tratamento dos resultados, inferência e interpretação balizados na literatura pertinente.

### 3 Resultados e discussão

Os centenários informaram, na sua grande maioria, que seu nascimento ocorreu no Brasil, um nascido no estado do Paraná e os demais no Rio Grande do Sul. As descendências paternas variam desde brasileiros assim como italianos, poloneses e alemães. Quanto ao número de irmãos houve uma variação de um a treze. Já em relação ao número de filhos a variação foi de um a doze, exceto duas centenárias que não tiveram filhos. Sobre a renda, todos recebem cerca de um salário mínimo de aposentadoria e dois somam outros rendimentos. Quanto à escolaridade, três centenários não frequentaram a escola, um concluiu graduação e os demais estudaram no máximo até o segundo ano primário. Sobre a crença, uma informa ser evangélica e os demais são católicos. Na constituição da rede de apoio social, três vivem com familiares, sendo que um ainda possui cuidado formal de técnico de enfermagem. Quatro informaram viverem sós, porém possuem cuidadores formais, familiares ou empregados para as atividades instrumentais diárias. Duas idosas vivem em Instituição de Longa Permanência onde possuem cuidados formais institucionais.

O estudo realizado permitiu por meio de entrevistas semiestruturadas, identificar alguns aspectos relacionados às percepções dos idosos centenários residentes no município de Passo Fundo, participantes da pesquisa, em relação às falas sobre vida e velhice. A análise dos registros das entrevistas permitiu organizar as percepções dos idosos em duas categorias: a *autopercepção da saúde* e o *significado da velhice*.

### 3.1 A autopercepção da saúde

Falar sobre a saúde com os idosos centenários foi algo muito tranquilo, num primeiro momento a impressão que se tinha era que tudo estava bem, pois, as respostas soavam como “tá boa”, “vai indo bem”, mesmo frente às adversidades de se locomoverem com auxílio de dispositivo e de manterem cuidados com a dieta. Mas, à medida que o diálogo se estendia, as dificuldades e limitações no seu cotidiano foram sendo enumeradas. A autopercepção de saúde foi narrada, por quatro participantes, nos seguintes termos:

Eu me admirei muito que ainda tô, ainda assim bastante forte né, forte mais de espírito do que de força, força não tem muito [...] Eu tenho o cavalinho [referindo-se ao dispositivo de auxílio andador], se eu não tivesse machucado a perna eu ia sozinha (E1).

Está... assim... como de uma pessoa de idade né, idosa (referindo-se à saúde) [...] Nem tão ruim, nem tão bem (E2).

É, eu ando “capenga” das pernas, não posso quase caminhar, assim negócio das junta né... não posso caminhar quase né... tinha vontade de trabalhar ainda mas não tem força [...] É o que prejudica mais é as junta, faz anos, faz uns 20 anos (E8).

Eu hoje tô, hoje é o dia que eu tô mais “mior”, com a graças a Deus, é hoje, mas eu veio passo cada vida, uma dor na boca do estômago, na boca do estômago, tá fazendo acho que já 6 ano que tô desse jeito (E9).

Quando E1 focaliza sua limitação funcional para as atividades do cotidiano, revela que o organismo está perdendo as forças. Manifesta que a vitalidade do corpo físico cede às modificações inerentes ao curso do envelhecimento e aos agravos, enquanto o espírito se mantém forte. Uma confissão cunhada no senso religioso, respaldada no racionalismo cristão de que o espírito não envelhece. A autopercepção de saúde revela declínio.

Os achados do estudo indicam que alguns centenários deixam transparecer certo lamento pela sua condição de dependência. Diferentemente do estudo de Benetti (2011), realizado em Florianópolis sobre o estilo de vida de idosos centenários, que encontrou resultados positivos quanto à autopercepção de saúde.

Pois eu hoje pedi pra tomá um banho e não consegui [...] Porque não me deram, não se prepararam, não... [risos] Então fiquei assim... tenho esperança que mais tarde também eles me lavam um pouco (E2).

A enfermidade gera dependência dos outros, às vezes de maneira extrema, essa situação leva a experiências de resignação ou perda de esperança.

Eu tomei banho sempre sozinha, mas agora poco mas é que machuquei a pema, não posso mais ficar de pé, tenho que tomar banho sentada, sempre me dão banho (E1).

Eu, pra lavar o corpo tem que pedir pra um me ajudar porque não às vezes tenho medo de “resbalar” tem que parar sentada embaixo do chuveiro senão “resbala” eu tenho medo de cair de “resbalar” a cadeira e eu cair, então, por isso que eu sozinha pego a toalha e passo, passo com água, quando tá meio morna a água mas depois tem que amornar a água que eu tremo, tremo que Deus o livre (E9).

Os depoimentos revelam que a dependência da ajuda do outro, quando se chega aos 100 anos de idade, parece algo perdurável. Diante da contingência das limitações funcionais advindas da idade avançada se observou nos idosos entrevistados que a tendência é mais de aceitação resignada do que de rejeição mediante o caráter inevitável e irreversível.

Estes achados, em parte estão em sintonia com as respostas encontradas no estudo realizado por Fernandes e Garcia (2010) sobre “O sentido da velhice para homens e mulheres idosos”, em que os homens atribuíram à velhice um significado de “dependência”, “aposentadoria”, “doença” e “finitude”. Enquanto naquele estudo alguns relataram que apesar da idade cronológica se consideram em plena juventude, adjudicando-se a velhice como “estado de espírito”, neste estudo não houve tal manifestação. O mesmo se confere em relação às mulheres, mesmo com as limitações, medos em relação à morte, a aparência física e a dependência, naquele estudo o sentido deu-se pela experiência de vida e pela oportunidade de novas vivências, neste o sentido está no fato da limitação comprometer a saúde.

Para Agich (2008) a dependência não é mais uma questão de privação ou necessidade biológica, mas uma condição essencial do que significa ser uma pessoa humana como entidade biopsicossocial, a dependência em qualquer idade pode ser uma condição existencial. Portanto quando se chega à velhice é uma característica essencial e ineliminável da existência humana.

Na medida em que as pessoas se deparam com as limitações e os agravos, a manutenção da saúde é revelada também pelo cuidado com os hábitos alimentares, como se confere nas falas:

Pela idade a saúde tá boa, só tenho muita falta de ar [...] Como de tudo, principalmente doce [...] Arroz, feijão... batata, carne, gosto muito de brócolis, comida comum (E7).

Olha, frutas adoro comer [...] Sopa à noite, é mais “liviana” assim, durmo melhor, se como uma comida meia forte já não durmo tão bem [...] (E3).

Eu posso dizer que bebida pra mim hoje é lá de vez em quando, de vez em quando, eu não tenho hábito mais [...] Eu nunca fui faminto... nunca fui [...] Eu nunca fui faminto né, é uma pontinha de carne, uma lasquinha de pão, pronto (E8).

Eu como assim pra se alimentar é sopinha daquela massinha bem fininha, daquelas massa graúda não posso comer me faz muito peso, como de tudo um pouco, mandioca, como carne de arroz, só não posso carregar o estômago e fruta maçã e banana só que eu como (E9).

De um modo geral, os centenários deste estudo revelam as estratégias adotadas para manter e melhorar as condições de saúde através da alimentação. Para Prado (2006) a sobrevivência exige o consumo de nutrientes e a alimentação é uma prática de saúde que desempenha um papel relevante ao longo da vida. Os relatos são reveladores dos cuidados adotados por cada um no sentido de contornar os problemas digestivos. Comer um pouco de tudo, mas com parcimônia, sabendo determinar a quantidade para atender suas necessidades é uma prerrogativa da alimentação saudável para a pessoa idosa preconizado pelos programas do Ministério da Saúde (BRASIL, 2009).

A longevidade tem implicações importantes no viver cotidiano das pessoas, assim como na sua qualidade de vida. Chegar aos 100 anos pode ser interpretado com base na criticidade de cada indivíduo, no senso de julgamento da sua funcionalidade física e das suas expectativas. De acordo com Paschoal (2006) existem diferenças individuais entre os idosos, desde as dimensões físicas, mentais, psicológicas, condições de saúde e socioeconômicas. A vida dos centenários revela as limitações advindas com o processo do envelhecimento, para alguns é vista com reservas, pois percebem suas incapacidades no plano sensorial, como enxergar e escutar. Tal conjuntura determina a necessidade de auxílio para todas as atividades.

Não enxergo mais pra ler, não compreendo mais televisão [...] Esse eu não ouço mais, faz tempo e esse aparelho não tá me resolvendo muito (E4).

Uso aparelho [auditivo] [...] Ajuda um pouco. Já ajudou mais. Porque ele já tá velho, eu fiquei pior e ele não acompanhou (E7).

A insegurança se faz presente no aparecimento dos déficits sensoriais. O não poder mais cumprir o papel, no âmbito familiar e social, assim como cuidar de si próprio gera sofrimento nas pessoas. De acordo com Py et al. (2011) a insegurança confirma a necessidade de auxílio e a certeza do não ser mais capaz, como se confere no relato a seguir.

E a gente fica muito nervosa né, nervosa, nervosa, nervosa não poder enxergar, não poder... digo eu largo o prato pro filho que as veiz não pode sai naquela hora,

digo depois não posso nem enxugar tenho medo de derrubar de “verde” lá com os braços cruzados... só comer, só comer... comer e beber e dormir... de uns dia pra cá ainda que eu as vez não podia comer nada de tanta dor no estômago, é de tanta dor então não podia comer nada, me dava uma febre, atacava eu, eu não podia comer, só alguma sopinha, alguma coisa fraquinha (E9).

Eu sou “cegão” já das vista e surdo e “cegão” das vistas [...] Tô sofrendo, mas é isso [...] Não enxergo bem [...] A vista tá se sumindo. Eu vejo um paredão do mundo né e não enxergo como os outro [...] Assim, o que tá perto de mim eu enxergo, mas longe não (E8).

[...] porque a gente não enxerga bem, não escuta bem, não caminha mais, não tem muita vontade de ficar assim (E2).

**A dependência na velhice, principalmente nos idosos centenários, desencadeia sentimentos de ansiedade e angústia, balizadores do sofrimento frente às limitações. Outro problema que afeta as mulheres idosas entrevistadas e que compromete sua autoestima é a incontinência urinária, se para algumas pode ser interpretado como um problema comum da velhice, para outras isso é algo constrangedor e desconfortante.**

Tenho a bexiga muito baixa, me dói me dói eu não posso nem, nem sair assim, passear longe tenho vergonha bexiga muito baixa [...] É, coisa séria não posso com mate [referindo-se ao chimarrão], não posso com muito café, coisa séria, o que me incomoda mais é a bexiga agora (E9).

Eu tenho que usar fralda porque senão não há pano que chegue, então é melhor fralda né? (E5).

Sentimentos negativos como vergonha, embaraço, constrangimento e medo de exalar cheiro de urina são manifestações comumente relatadas por mulheres adultas ou idosas (VOLKMER et al., 2012). Estudo realizado com 34 idosas portadoras de incontinência urinária encontrou interferência entre a qualidade de vida e a incontinência. As idosas consideravam a incontinência urinária como um processo natural do envelhecimento. Elas relataram que a adaptação era rotina nas atividades do dia a dia (OLIVEIRA; BATTISTI; SECCO, 2009). Para Freitas et al. (2002), este processo de incontinência urinária ocorre através das mudanças funcionais e estruturais no sistema urinário que predispõe a incontinência, na fala de E9 se observa as repercussões da incontinência no viver das mulheres.

A experiência do envelhecimento pode ser percebida como um viver tranquilo, apesar das limitações impostas pelo passar dos anos, como também para outros pode trazer angústia, principalmente pela perda do senso do controle pessoal, em especial, na dependência de cuidado em função das limitações funcio-

nais. De acordo com Goldstein (2003), o senso de controle se expressa como a tendência de o indivíduo agir e sentir-se bem frente às várias situações da vida. Assim, ao chegar aos 100 anos, a pessoa pode se sentir bem porque atingiu esta idade e investe em cuidado como uma forma de valorizar sua longevidade. Mas quando falham os recursos pessoais, materiais e o suporte externo para compensar as perdas e a dependência, o senso de controle e bem-estar diminuem.

### 3.2 O significado da velhice

Neste estudo é possível apreciar o significado da velhice para os centenários através das reverências atribuídas por eles. Os significados da velhice foram divididos em subcategorias, sendo elas: *tempo de reverência: a Deus e à vida; tempo de perdão e de agradecimento e, por último, tempo de ir embora.*

#### 3.2.1 Tempo de reverência a Deus e à vida

As atitudes e as crenças que os entrevistados detêm sobre si mesmo e sobre a sua relação com o sagrado mostram as vivências pessoais em família, o cultivo de amizades e até mesmo sua condição existencial alçada ao supremo. Nas falas dos centenários são evidenciados os aspectos de reverência a Deus e à vida.

É uma graça muito grande de Deus que me deu a graça de chegar até aqui [...] O que a senhora faz todo o bem pro outro o outro faz para a senhora também (E1).

A vida é essa, eu tô aqui graças a Deus, bem ou mal eu tô vivendo. Tô feliz (E5).

Enquanto Deus me der a vida eu tô aqui (E6).

Levar a vida. Pode levar a vida, peça conservação pra Deus. Peça conservação quando deita, quando levanta, primeira coisa, é importante, muito importante, se pede pra ele, pra Jesus, ele atende de "vereda" [rápido]. Ele manda na Terra e o mundo e tem gente que não conhece (E8).

Tem que ter alegria e paz e fé em Deus nosso senhor e divino sagrado Deus (E9).

A amizade com todos. Graças a Deus eu nessa idade não tenho nenhuma pessoa que eu não goste, me dou com todo mundo [...] Olha, me sinto querido, agradeço a Deus, por tá me tendo essa vida que me encontro...[emocionado, chorando], feliz com a família que eu tenho, graças a Deus, nunca me deram desgosto, é, a família é minha vida (E3).

Feliz porque tenho ela, tenho a filha [...] É tudo pra mim (E7).

Para Ferrari (2006) o bem-estar na velhice é definido em termos da experiência de vida subjetiva da pessoa, depende de seu estado cognitivo e também de sua experiência emocional, assim como a sua condição de espiritualidade. A experiência de vida dos centenários permite-lhes atribuir um significado de reverência a Deus e a própria vida.

A fé e a espiritualidade são essenciais ao ser, preenchem o incompleto da mesma forma em que são auxiliares dos sentidos para a continuidade da vida. Alguns estudos confirmam que o processo de envelhecer é percebido pelo idoso como uma graça divina, um encontro espiritual e amadurecimento da existência do ser (FRUMI; CELICH, 2006).

A reverência a Deus e a gratidão por estar vivo, por ter uma família próxima e por sentir-se amparado, são aspectos revelados na memória dos mais velhos. Corroborando Brandão (2011) quando aborda sobre longevidade e espiritualidade referindo que a natureza da experiência religiosa e cultivo da espiritualidade parece conferir sentido à vida na velhice.

### 3.2.2 Tempo de perdão e agradecimento

O envelhecimento é uma experiência singular, cada pessoa na sua individualidade sente, manifesta e revela sua espiritualidade. Os idosos centenários diante da experiência de vida atribuem valor ao perdão e ao agradecimento, como se confere:

Agradecimento a Deus né, pela sua generosidade, pedir perdão por tudo que foi falso, e agradecer por tudo que foi correto [...] E agradecer a Deus todos os atos bons, alegres, felizes, de sucesso que tive (E2).

Não guarde coisa que tu pode desabafar, não guarde, porque aquilo desabafa o coração da gente, eu sempre, eu acho que isso que eu tô vivendo [...] Se eu tô errada, eu peço desculpa, olha me desculpa eu errei, e se eu tô certa eu vou em frente (E5).

Olha, com a idade que eu estou, eu agradeço a Deus pela vida e a família (E3).

Nos alerta Silva e Alves (2007) que a gratidão pela vida, a deferência ao privilégio de conviver com familiares e a capacidade de perdoar são manifestações presentes entre os idosos mais velhos. Para Lucchetti et al. (2010), a espiritualidade é uma busca pessoal para entender questões relacionadas ao fim da vida. É possível que o ser humano, um ser espiritual, revele nesta busca de sentidos os aspectos

de gratidão e reverência, pois, na condição de seres espirituais somos impulsionados a refletir, fazer questionamentos e também desenvolvemos a capacidade de reverenciar, agradecer e perdoar (MONTEIRO, 2004; SILVA; ALVES, 2007).

A espiritualidade confere sentido à vida para os que se deparam com a velhice, em especial para aqueles cuja finitude se aproxima. A esperança, em tempos de incerteza, torna-se necessária para a crença em valores transcendentais assim como no próprio ser humano. A crença em um Deus, algo superior a nós, consolida o cuidado com o outro, sobretudo para com os nossos familiares (OLIVEIRA; PESSINI, 2011).

Alcansei essa idade agora só quero rezar e agradecer a Deus por essa graça tão grande que Deus me concede [...] (E1).

Os idosos centenários demonstram em suas falas o quão importante é acreditar em algo superior, em Deus. A espiritualidade se torna fundamental neste momento da vida. Parafraseando Cauduro et al. (2010), a religião e o professar de uma fé é mais presente na vida dos idosos que na vida dos demais, pois a fé de certo modo confere uma proteção especial na velhice.

### 3.2.3 Tempo de ir embora

O ser humano inicia sua vida sujeito às leis naturais, do nascer, crescer, reproduzir e morrer. Encarar a morte em qualquer fase da vida dificilmente será uma situação apazível e, na velhice, esta sensação pode ser ainda pior, quando a morte parece estar cada vez mais próxima. Para alguns centenários, a morte é encarada como a única saída para quem sofre com as próprias limitações e a dependência dos demais.

Eu penso que agora só a morte. Nada mais pois o que que vou viver? Pra que viver se já vivi que chega? Ah, porque agora a gente já tá só incomodando os outros... precisa de uma coisa tem que pedir pra alguém, tem que comprar remédio, a [parente] tem que ir comigo no doutor, tudo isso é só pra incomodar os outros... (E4).

Na fala de E4 percebe-se a sensação de desconforto e inadequação. A pessoa idosa sofre e se ressentida por depender dos demais e ocupar o tempo do outro, daquele que muitas vezes não se mostra disponível para atendê-lo ou mesmo acompanhá-lo.

Bowling et al. (2010) encontrou em seus estudos que, quanto mais avançada for a idade, mais os idosos demonstram tranqüilidade diante da morte, havendo inclusive uma redução do medo de morrer. Diferentemente do que

se apresentam nos dados da pesquisa, em função de que o progresso do envelhecimento vem acompanhado de enfermidade e dependência, os idosos se julgam inaptos e incapazes de executar as atividades normais da vida cotidiana, entre elas as do cuidado de si, e nesta condição entendem que a morte seria o caminho, mesmo reconhecendo que essa possibilidade é uma incógnita.

Mas o que que eu vou pensar. Eu digo assim ai meu Deus será que eu vou morrer? O que que eu vou fazer meu Deus do céu, a vida é de tempo digo assim... certo eu vou mas não sei quando né? (E6).

Eu? Ah, eu só pronto pra ir embora [...] Porque o meu tempo vai vencendo, vai vencendo [...] A gente vai além de contente [...] (E8).

Na fala de E8 percebe-se a aceitação diante da morte como um processo natural. Segundo Frumi e Celich (2006) mesmo que o fim seja inevitável, muitas vezes ele não é aceito pelos mortais. Porém, quando a história de vida é valorizada, respeitada e compreendida ela tem um grande significado, assim facilita a aceitação diante da morte.

Enquanto a maioria das pessoas deseja viver cada vez mais, a experiência do envelhecimento para alguns centenários deste estudo está trazendo angústias e decepções, viver mais com uma sobrevivida marcada por incapacidades e dependências desperta o desejo da finitude, o desejo de que a morte chegue, pois sentem que seu tempo já foi cumprido.

#### 4 Considerações finais

O estudo permitiu conferir que a vida aos 100 anos pode se revelar em termos de percepção de saúde como sendo boa, apesar das limitações impostas pelo processo do envelhecimento. A morte, acontecimento singular e inevitável, nem sempre é visto como finitude total, porém, para alguns centenários, estar próximo da morte pode ser uma alternativa, devido às limitações e dependências enfrentadas na senescência.

O significado da velhice é tido como um tempo de reverência a Deus e a vida. A crença em um ser superior dá significado à vida, o que torna a velhice mais serena. Tempo de perdão e de agradecimento e tempo de ir embora.

Essas descobertas são de grande relevância para uma melhor compreensão da atribuição de significado a vida longa e a velhice. A convivência com uma população centenária torna-se cada vez mais comum. Desse modo, faz-se necessário que os gestores dos serviços sociais e de saúde reconheçam as implicações desse fenômeno, pois as ações de proteção e cuidado em saúde enquanto

processo de humanização só promove uma relação autêntica quando somos sensíveis às vivências e experiências do outro. Esse conhecimento pode contribuir para o acolhimento, o respeito e a valorização daqueles que envelhecem, no sentido de compromisso com valores que dignificam a vida e velhice das pessoas.

#### LIFE AND OLD AGE AT 100 YEARS OF AGE: PERCEPTIONS ON ELDERLY SPEECH

##### abstract

Ageing is a global phenomenon and also Brazilian. Within the elderly population, the older group grows significantly. Older seniors are part of a weakened population by suffering the greatest impact of the social reflexes, interfering directly in the health-sickness process and requiring more inflow of public policy investments. It aims to describe the perceptions about life and old age from the speech of centennial elders. A descriptive and qualitative study that involved nine elderly residents in the city of Passo Fundo-RS, with age equal or over 100 years and preserved cognition. In the collecting data with interview, it was used an instrument containing semi-structured questions about social demographic aspects and open ended questions about the perceptions of their centennial experiences and life memories. Life in the 100 years, which gives the perception of health, is understood by some respondents as being good, even in the face of adversity, they move themselves with the aid of a device and maintains care with diet, for others it is seen with reservations because they realize their limitations in sensory plan such as seeing and listen too little, needing help for all activities. The meaning of old age: time of reverence to God and life; time of forgiveness and thanksgiving; time of contemplation of the friendships and family and time to go away. Seniors with severe limitations and compromised functionality assign meaning to old age as misfortune, on the other hand is also seen as a time of grace and happiness by the experiences that life has offered.

##### key words

Centenerians. Longevity. Very Old. Meaning of Life.

- AGICH, George. *Dependência e autonomia na velhice*: um modelo ético para cuidado de longo prazo. São Paulo: Loyola; Centro Universitário São Camilo, 2008.
- BENETTI, Márcia Zanon. *Estilo de vida de idosos centenários de Florianópolis*. 2011. 116 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.
- BOWLING, Ann et al. Fear of dying in an ethnically diverse society: cross-sectional studies of people aged 65+ in Britain. *Postgraduate Medical Journal*, London, v. 86, issue 1013, p. 197-202, Mar. 2010.
- BRANDÃO, Vera Maria Antonieta Tordinio. *Longevidade e Espiritualidade*: narrativas autobiográficas. São Paulo: Centro Universitário São Camilo; Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Alimentação saudável para a pessoa idosa*: um manual para profissionais de saúde. Brasília: Ministério da Saúde (Série A. Normas e Manuais Técnicos), 2009.
- CAUDURO, Adroaldo et al. Religiosidade e espiritualidade. In: TERRA, Newton Luiz et al. (Org.). *Envelhecimento e suas múltiplas áreas do conhecimento*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2010. p. 61-66.
- CENTRO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO DE DEMOGRAFÍA - CELADE. *Boletín Envejecimiento y Desarrollo*. Costa Rica, n. 10, nov. 2012. Disponível em: <<http://www.cepal.org/celade/envejecimiento>>. Acesso em: 4 abr. 2013.
- CHAIMOWICZ, Flávio. *Saúde do idoso*. 2. ed. Belo Horizonte: NESCON UFMG, 2013.
- FERNANDES, Maria das Graças Melo; GARCIA, Loreley Gomes. O sentido da velhice para homens e mulheres idosos. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 19, n. 4, p. 771-783, dez. 2010.
- FERRARI, Maria Auxiliadora Cursino. Idosos muito idosos: reflexões e tendências. In: PESSINI, Leo; BARCHIFONTAINE, Christian de Paul de. *Bioética e Longevidade Humana*. São Paulo: Centro Universitário São Camilo; Edições Loyola, 2006. p. 423-444.
- FREITAS, Elizabete Viana de et al. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2002.
- FRUMI, Caílene; CELICH, Kátia Lilian Sedrez. O olhar do idoso frente ao envelhecimento e à morte. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 3, n. 2, p. 92-100, jul./dez. 2006.
- GOLDSTEIN, Lucila Lucchino. No comando da própria vida: a importância de crenças e comportamentos de controle para o bem-estar. In: NERI, Anita Liberalesso; FREIRE, Sueli Aparecida (Org.). *E por falar em boa velhice*. 2. ed. Campinas: Papyrus, 2003. p. 55-68.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Censo populacional 2010*. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1>>. Acesso em: 12 jul. 2011.
- KUMON, Marina Tisako et al. Centenários no mundo: Uma visão panorâmica. *Revista Kairós*, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 213-232, 2009.
- LUCCHETTI, Giancarlo et al. Espiritualidade na prática clínica: o que o clínico deve saber? *Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica*, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 154-158, 2010.
- MINAYO, Maria Cecília da Silva. *O desafio do conhecimento*: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec, 2007.

MOLINA, María Ángeles. Perfil biopsicosocial de los muy mayores en Colima (80+). *Salud Pública de México*, v. 54, n. 6, p. 569-570, nov./ dic. 2012.

MONTEIRO, Dulcinéa da Mata Ribeiro. Espiritualidade e Envelhecimento. In: PY, Lígia et al. *Tempo de Envelhecer*. Rio de Janeiro: Nau, 2004. p. 159-184.

OLIVEIRA, José Francisco P. de; PESSINI, Leo. Espiritualidade e Finitude na "Religiosidade" do Envelhecimento. In: FREITAS, Elizabete V. de; PY, Lígia et al. *Tratado de geriatría e gerontologia*. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. p. 1553-1559.

OLIVEIRA, Sheila Gemelli; BATTISTI, Betina Zimmermann; SECCO, Vanessa Liciane. Avaliação da qualidade de vida de portadores de incontinência urinária. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 6, n. 1, p. 34-41, jan./abr. 2009.

PASCHOAL, Sérgio Márcio Pacheco. Desafios da Longevidade: qualidade de vida. In: PESSINI, Leo; BARCHIFONTAINE, Christian de Paul de. *Bioética e Longevidade Humana*. São Paulo: Centro Universitário São Camilo; Edições Loyola, 2006. p. 329-338.

POON, Leonardo W.; CHEUNG, Sai Low K. Centenarian research in the past two decades. *Asian Journal of Gerontology & Geriatrics*, Hong Kong, v. 7, n. 1, p. 8-13, June 2012. Disponível em: <[http://ajgg.org/AJGG/v7N1/v7n1\\_SA1\\_LLW%20Poon.pdf](http://ajgg.org/AJGG/v7N1/v7n1_SA1_LLW%20Poon.pdf)>. Acesso em: 20 maio 2014.

PRADO, Shirley Donizete. Alimentação saudável e envelhecimento. In: VERAS, Renato; LOURENÇO, Roberto. *Formação humana em Geriatría e Gerontologia*. Rio de Janeiro: UnATI/UERJ, 2006. p. 201-203.

PY, Lígia et al. O tempo e a morte na velhice. In: FREITAS, Elizabete V. de; PY, Lígia et al. *Tratado de geriatría e gerontologia*. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. p. 1350-1358.

ROBINE, Jean-Marie et al. Centenarians Today: New Insights on Selection from the 5-COOP Study. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, New York, v. 2010, 2010. Disponível em: <<http://www.hindawi.com/journals/cggr/2010/120354/>>. Acesso em: 20 maio 2014.

SILVA, Antonio Itamar; ALVES, Vicente Paulo. Envelhecimento: Resiliência e Espiritualidade. *Diálogos Possíveis*, Bahia, jan./jun. 2007. Disponível em: <<http://www.faculdadecsocial.edu.br/dialogospossiveis/artigos/10/14.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2012.

VOLKMER, Cilene et al. Incontinência urinária feminina: revisão sistemática de estudos qualitativos. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 10, p. 2703-2715, out. 2012.

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

Recebido: 18/02/2013  
Aceite Final: 30/07/2014