A AUTOPERCEPÇÃO DE IDOSAS SOBRE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

José Nilson Rodrigues Menezes[1]
Betina Santos Tomaz[2]
Vanessa Fernandes Pontes[3]
Luciana Dias Belchior[4]

resumo

Introdução: o aumento de idosos no Brasil e no mundo alavancou avanço nas pesquisas sobre envelhecimento. Embora a cultura atual ainda atribua valor negativo à velhice, os estudos hodiernos têm procurado entender esse processo como um todo e não apenas como o avanço da idade, abrindo novos horizontes para se viver melhor essa fase da vida. Objetivo: verificar a autopercepção de idosas sobre o processo de envelhecimento. Métodos: estudo qualitativo, de caráter transversal e analítico, realizado no clube de associação

1 Graduação em Fisioterapia. Doutor em Biotecnologia. Professor Adjunto da Universidade de Fortaleza (UNIFOR), vinculado ao Centro de Ciências da Saúde. E-mail: nilsonmenezes@unifor.br

2 Graduanda em Fisioterapia pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR). E-mail: betina_stfisio@hotmail.com

3 Graduação em Fisioterapia. Especialista em Saúde do Idoso. Fisioterapeuta autônoma. E-mail: vanessafpontes@yahoo.com.br

4 Graduação em Fisioterapia. Doutora em Farmacologia. Professora Assistente 2 da Universidade de Fortaleza (UNIFOR), vinculada ao Centro de Ciências da Saúde. E-mail: ldbelchior@unifor.br

de idosos, desenvolvido no período de agosto de 2009. Participaram da pesquisa 17 idosas, com uma média de idade de 67 anos. Foi utilizado um roteiro de entrevista semiestruturada, sendo realizada individualmente. Os registros das entrevistas foram realizados com o auxílio de um gravador e, posteriormente, transcritos na íntegra. A análise de dados ocorreu a partir da observação dos conteúdos encontrados durante a pesquisa. Foram utilizados os balizamentos e o método de interpretação das palavras. Resultados: a análise das entrevistas possibilitou o surgimento de quatro categorias: a primeira trata da Concepção Negativa da Velhice, a segunda da Experiência Vivida pelas Idosas, a terceira discute os Significados do Processo de Envelhecimento e a quarta sobre Ações para a Promoção da Saúde do Idoso. Considerações finais: ao verificar a autopercepção das idosas sobre o processo de envelhecimento, percebe-se que as definições sobre velhice expostas por elas não parecem extraídas de suas vivências, mas de uma concepção já tradicionalmente designada para este período e que povoa o imaginário social.

palavras-chave

Idosas. Velhice. Autopercepção.

1 Introdução

O perfil de mortalidade dos brasileiros sofre declínio na modernidade, propiciando alterações na estrutura etária e mudança epidemiológica do crescimento exponencial da população idosa, resultando em aumento da expectativa de vida (SOUZA, 2015). O envelhecimento populacional pode ser definido como uma alteração na estrutura etária de um povo, ou seja, passa a existir um aumento das pessoas que se encontram acima de uma determinada idade. No Brasil, o indivíduo é denominado idoso com idade acima de 60 anos (KÜCHEMANN, 2012).

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2015), estima-se que no país haja 26,1 milhões de idosos, representando cerca de 12,6% da população brasileira com idade acima de 60 anos. Segundo levantamentos da Organização Mundial de Saúde apontados no trabalho de Galleti (2014), estima-se que entre 1950 e 2025 a população de idosos deverá aumentar cerca de quinze vezes mais, enquanto que a de pessoas não idosas deverá crescer cerca de cinco vezes.

No momento em que um indivíduo passa para a condição de idoso, depara-se com inúmeras dificuldades decorrentes desse processo, passando a sentir-se mais dependente. Por esse motivo, o envelhecimento tem sido temido por muitos, pelo medo de perderem, além de alguns aspectos físicos, a autonomia (FREITAS; QUEIROZ; SOUZA, 2010).

A sociedade atual tem rotulado a velhice como sendo um momento em que o idoso passa a perder sua capacidade de discernimento e independência, com o aparecimento de doenças decorrentes do avanço da idade. Este tipo de estereotipo parece afetar a autoestima desses indivíduos, principalmente no caso das mulheres, que sentem mais o processo de envelhecimento (ALMEIDA; MOCHEL; OLIVEIRA, 2010).

O aumento de idosos no Brasil e no mundo alavancou avanço nas pesquisas sobre envelhecimento. Embora a cultura atual ainda atribua valor negativo à velhice, estudos hodiernos têm procurado entender esse processo como um todo e não apenas como o avanço da idade, abrindo novos horizontes para se viver melhor essa fase da vida (MOREIRA, 2012).

O presente estudo foi realizado a fim de se descrever e analisar o processo de envelhecimento na visão das próprias idosas, permitindo o autoconceito sobre qualidade de vida. Tais informações serão úteis aos profissionais de saúde que trabalham no ramo da gerontologia, permitindo-lhes um trabalho mais abrangente e dirigido para as necessidades primárias dessa população. O idoso bem assistido minimiza gastos com saúde pública permitindo a reintegração deste à vida social.

2 Método

Foi realizado em um clube onde funciona a associação de idosos que participam de atividades sociais, sendo desenvolvido no período de agosto de 2009, das 19h às 21h. Foi desenvolvido um estudo com abordagem qualitativa, de caráter transversal e analítico. As pesquisas qualitativas envolvem a observação intensa por meio de registro preciso e detalhado do que acontece no ambiente, com interpretação e análise de dados utilizando descrições e narrativas (BAPTISTA; CAMPOS, 2007).

Participaram da pesquisa 17 idosas, acima de 60 anos com uma média de idade de 67 anos no total, e foram percebidas como idosas saudáveis, ativas e independentes. O número de idosas entrevistadas foi definido baseado no critério de saturação e reincidência de informações. Foram excluídas aquelas que apresentassem alterações na fala ou na função cognitiva que pudessem

comprometer o entendimento ou a explanação das questões abordadas durante a entrevista. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado uma entrevista semiestruturada.

2.1 Procedimentos de coleta de dados

A coleta de dados ocorreu no próprio prédio onde aconteceram os encontros da associação, numa sala ao lado do salão de reuniões. Utilizou-se as seguintes perguntas norteadoras, baseadas na realidade do estudo e em estudos anteriores: "O que significa envelhecer para a senhora?", "Como a senhora percebe o seu corpo na velhice?", "Como a senhora percebe a forma com que a sociedade vê o corpo da mulher idosa?", sendo realizadas individualmente em ambiente tranquilo. Foi demonstrado às participantes interesse e disponibilidade para ouvi-las. Os registros das entrevistas foram realizados com o auxílio de um gravador e, posteriormente, transcritos na íntegra.

Esta pesquisa seguiu os preceitos éticos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012) e do código de ética do fisioterapeuta e terapeuta ocupacional – Resolução COFFITO-10 –, sendo aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual de Ceará, sob o parecer de nº. 09204985-0 de 25 de maio de 2009. Foi elaborado ainda o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo esclarecidos às participantes os objetivos da pesquisa, bem como de seus direitos resguardados por meio do TCLE permitindo sua participação na pesquisa.

2.2 Análise dos dados

A análise de dados ocorreu a partir da observação dos conteúdos encontrados durante a pesquisa. Foram utilizados os balizamentos da forma de linguagem expressas nos dados e também o método de interpretação das palavras, ou seja, do sentido que as palavras têm mediante o tema em questão (CAMPOS, 2004).

Ressalta-se que houve um treinamento prévio com os pesquisadores sobre a entrevista, após este treinamento estas foram realizadas por dois pesquisadores, onde um entrevistava e outro observava e anotava informações necessárias. Cada entrevista durou em média 35 minutos, e não houve recusa de nenhum participante.

3 Resultados e discussão

A análise das entrevistas realizadas com as participantes do estudo possibilitou categorizá-las em quatro grupos ilustrados na Tabela 1.

Tabela 1 – Categorias do estudo, que surgiram a partir das falas das idosas. Fortaleza / CE, 2009.

Número da categoria	Título da categoria
1ª	Concepção negativa da velhice
2ª	Experiência vivida pelas idosas
3ª	Significados do processo de envelhecimento
4ª	Ações para a promoção da saúde do idoso

Fonte: Tabela elaborada pelos autores.

3.1 Concepção negativa da velhice

No decorrer das entrevistas, boa parte das idosas, ao serem indagadas sobre o que é a velhice em termos gerais, associaram-na à etapa da vida em que ocorre uma gama de problemas, desde os que concernem aos aspectos físicos e individuais até os que atingem a questão social, dentre os quais as doenças, a invalidez, o cansaço, a perda da independência e da autonomia, a acomodação e o desânimo com a vida. As idosas julgam tratar-se de um período que corresponde à decadência e à finitude:

> Eu não gostaria de envelhecer para depender de uma outra pessoa. Quando a pessoa fica assim muito velhinha, aí vai depender dos outros... (Participante 1)

> Envelhecer, seria, no caso, a gente se descuidar, não procurar...ficar... ou melhor, resumindo, envelhecer é sentar numa cadeira e ficar quieto. (Participante 2)

O imaginário social é povoado por um conceito tradicional de velhice que atribui ao idoso um conjunto de características e transformações negativas,

que o vincula diretamente à estagnação, às perdas, ao isolamento, à inflexibilidade em relação aos valores e costumes, à diminuição da força e do vigor, à doença e à invalidez. A velhice passou a significar para muitas idosas a interrupção de atividades que exerciam satisfatoriamente e que gostariam de continuar executando-as, principalmente aquelas relativas ao trabalho (FREITAS; QUEIROZ; SOUZA, 2010).

Todavia, em nosso país, quando se relaciona idoso e mercado de trabalho, tem-se um retrato típico da exclusão social e da discriminação. Esse quadro piora, ainda mais, pela maior exposição a agravos e doenças crônico-degenerativas nessa população, o que pode levar a sequelas limitantes de um bom desempenho funcional, acarretando dependência e, consequentemente, exclusão no processo produtivo e o desemprego (CAMARANO, 2010). Entretanto, de acordo com Silva (2008) mesmo que o idoso precisasse diminuir o seu ritmo de trabalho com o passar dos anos, ele continuaria a trabalhar e a ser importante por ser um possuidor de saberes sobre aquele ofício e transmissor desses conhecimentos para os mais novos.

A dependência gerada pelo processo de envelhecimento faz com que essas idosas interrompem, também, as atividades de vida diária, que antes eram executadas sem dificuldades, acarretando, assim, um sentimento de inutilidade no ambiente familiar e social. Isso passa a influenciar diretamente na saúde metal das mesmas ocasionando quadros depressivos, ansiedade e isolamento. Geralmente, os idosos atribuem ao trabalho a realização de suas próprias vidas e esse desvinculamento dessas atividades leva à perda de sua identidade e à vivência de sentimentos negativos (TAVARES et al., 2012).

Assim sendo, segundo Silva (2009), o envelhecimento não deve ser considerado um processo patológico. Não surge apenas após os 60 anos; é um processo constante durante a vida, pois ao nascer, teoricamente a pessoa já passa a envelhecer com o avanço da idade (SILVA, 2009).

Perspectivas negativas do envelhecimento como essas ainda são corroboradas por influentes formadores de opinião. Além do discurso médico, figuram dentro dessa categoria o Estado e a mídia.

3.2 Experiências vividas pelas idosas

Apesar de conceituarem o envelhecimento em geral de uma maneira negativa, quando relatam sobre suas experiências, o seu próprio momento de velhice, não referem aspectos negativos:

> Eu pensei que fosse ser até pior porque eu fiquei nessa...envelheci e tô "sartisfeita" porque a gente tem que chegar lá, né e nada tá difícil. E graças

> a Deus até a minha saúde, todos os anos eu faço os exames e num tem "poblema" né. (Participante 3)

> A minha velhice, eu sempre fui uma pessoa que gostou muito de trabalhar, né, de me divertir, aí sempre fui assim uma criatura brincalhona, sempre trabalhei e eu tô muito feliz com a minha vida, graças a Deus. (Participante 4)

Firma-se, então, um paradoxo em que a maioria das entrevistadas idealiza uma imagem negativa da velhice, ao mesmo tempo, em que não se enquadram na ideia que elas mesmas forneceram. Ocorre que habitualmente o idoso é pensado como uma carga econômica e o seu corpo é visto como o diferente, em desvantagem, pois é sempre posto em comparação ao modelo de corpo e beleza jovens, padrão que é vigente na sociedade atual.

Os conceitos produzidos sobre o envelhecimento presente nas falas das participantes não parecem formulados por suas próprias experiências de vida, e sim pelos discursos enraizados e repassados pela sociedade e família sobre essa questão. Sabe-se, então, que a partir do reconhecimento e da valorização do cuidado com o idoso, sendo este compreendido, a dedicação, o apoio e o carinho dos familiares são fatores que as auxiliam a enfrentar a condição em que se encontram (TAVARES et al., 2012).

No entanto, a discriminação por parte da sociedade sobre o processo de envelhecimento vem desde épocas passadas. O primeiro termo que retrata da discriminação para com os idosos é o ageismo, que significa uma forma de intolerância para com os mais velhos; neste caso, qualquer pessoa que fosse mais velha poderia sofrer discriminação, sendo caracterizado como o terceiro grande "ismo" relatado nas sociedades do ocidente após o racismo e o sexismo. Estes tipos de estereótipos causam pensamentos nos idosos de características negativas acerca do processo de envelhecimento, pois este tipo de conduta da sociedade para com os idosos deve se tornar extinta, para que, desta forma, os idosos passem a ver a velhice como um processo positivo (COUTO et al. 2009).

Em estudo realizado por Luz e Amatuzzi (2008), ficou evidenciado que os depoimentos dos idosos levaram a um entendimento de que o processo de envelhecimento pode ser vivido positivamente uma vez que poderá ser atingido um equilíbrio entre as perdas e os ganhos desse processo. Segundo esses autores, os momentos que podem proporcionar felicidade podem ser aqueles em que os idosos têm o contato com as famílias, ou seja, a convivência familiar.

Nas entrevistas com os informantes-chave, a imagem da velhice desenhada por eles foi bastante negativa. Quando foram focalizadas as histórias de vida, surgiram imagens bem mais positivas do envelhecimento, sendo que nenhuma das idosas que participaram do segundo momento da pesquisa reconheceu esse momento da vida como inteiramente negativo ou definido apenas por

perdas. Dessa forma, a qualidade de vida na velhice tem sido definida como a percepção de bem-estar de uma pessoa, que desvia de sua avaliação do quanto realizou, daquilo que imagina como importante para uma boa vida e de seu grau de satisfação com o que foi possível realizar até o momento, além da sua capacidade de manter autonomia e liberdade (OLIVEIRA et al., 2010).

De acordo com Silva (2008), a velhice passou a surgir como um produto discursivo com a intensificação dos estudos médicos sobre o corpo envelhecido e a institucionalização das aposentadorias. Esses dois fatores foram determinantes para a vinculação desse processo com a doença e invalidez feita pela sociedade atualmente. Assim, é necessária uma mudança de perspectiva para superação dos estigmas a fim de se positivar e de se atribuir o devido valor a essa etapa da vida, com todas as suas particularidades e sem a tentativa de comparação ou aproximação com as outras categorias etárias, principalmente com a juventude.

3.3 Significados do processo de envelhecimento

O processo de envelhecimento pode provocar modificações de caráter biológico, psicológico e social no indivíduo, que se tornam mais evidentes ao longo do tempo, principalmente na visão do próprio idoso. A sociedade passa a perceber essas mudanças já em uma fase tardia. Quanto às modificações de cunho psicológico, podem ser percebidas no momento em que os idosos passam a perder a sua independência, a interagir cada vez menos com a sociedade, tornam-se isolados, passando a ter a necessidade de adaptação a diversas situações decorrentes do processo de envelhecimento (SANTOS, 2010):

> Envelhecer é quando a pessoa, assim... num liga nada na vida mais porque já passou de uma certa idade, né, aí se acomoda em casa... Acho que para mim é isso. (Participante 5)

Sampaio et al. (2011) demonstram que essas mudanças compõem uma fase natural no desenvolvimento humano. Entretanto, para a população idosa, essas transformações poderão afetar em seu estado funcional. Isto faz emergir a necessidade de alguém para auxiliá-los no exercício de atividades que antes eram desempenhadas normalmente. Dessa forma, tem-se o cuidador. Segundo Trentini et al. (2006), os cuidadores de idosos têm uma percepção deturpada em relação ao processo de envelhecimento, tendendo a enxergar de forma mais negativa a velhice do que o próprio idoso.

De acordo com Moreira e Nogueira (2008), esse processo não mais é do que uma situação de ambiguidade uma vez que esta pode ter vários significados,

onde dentre estes significados que são atribuídos ao processo de envelhecimento, muitos deles podem ser de aspecto positivo e outros de aspecto negativo. Isto pode gerar nos idosos uma situação de aceitação ou até mesmo de negação da velhice.

Em um estudo realizado por Schimidt e Silva (2012), foi demonstrado que existem diversas atribuições à velhice, sendo que para alguns é tida como algo natural, para outros como algo que agride o organismo, ou seja, como um processo em que poderão ocorrer perdas e desgastes físicos, bem como também desgastes psicológicos. Para Ribeiro et. al. (2009), o envelhecimento não deve ser caracterizado como sendo um processo no qual haverá perdas e os idosos ficarão incapazes, mas como um processo em que os mesmos passam a ver a vida de outra forma, com mais sensatez e mais tranquilidade, sem o estresse que a juventude pode causar nos pensamentos, passando por essa fase da vida de forma saudável e ativa. O processo de envelhecimento pode ainda ser considerado como sendo um momento em que há o avanço das descobertas, dos prazeres da vida que não puderam ser desfrutados na juventude, uma época de tranquilidade para os idosos em que estes poderão impor sua opinião sem comprometimento, e podem, ainda, exercer seus direitos estando na condição de idoso (SILVA; BOEMER, 2009).

Quanto aos aspectos mais apontados sobre a definição de envelhecimento saudável, destaca-se a saúde física, demonstrando que para os idosos a manutenção da saúde física é fundamental para um envelhecimento saudável, o que busca oferecer qualidade de vida por meio de uma boa alimentação, prática regular de exercício físico, convivência social e busca de atividades prazerosas que diminuam o estresse (CUPERTINO et al., 2007). Para Teixeira e Neri (2008), o processo de envelhecimento pode ser designado como uma necessidade de adaptação por parte dos idosos uma vez que estes passam a apresentarem características peculiares ao envelhecimento e que estas demandam de uma adaptação às condições sociais e físicas a que eles se encontram inseridos.

Observa-se que os estudos realizados acerca do envelhecimento demonstram que existe um estereótipo que torna esse processo algo negativo para os idosos. Há estudos que visam conhecer o processo em inserção dos idosos no mercado de trabalho, no entanto esses estudos sempre estereotipam o processo de envelhecimento de uma forma negativa (SOUZA; MATIAS; BRÊTAS, 2010).

3.4 Ações para a promoção da saúde do idoso

O envelhecimento populacional tem se mostrado um dos maiores desafios da saúde pública. Políticas públicas de saúde têm se organizado a partir do

Programa de Saúde da Família (PSF), por meio da atenção básica, promover a qualidade de vida e o bem-estar individual e coletivo por meio de ações e serviços de promoção, proteção e recuperação da saúde, diante do desenvolvimento de políticas intersetoriais que incentivem e proporcionem condições de bem-estar e desenvolvimento individual e coletivo.

Na busca para a promoção do envelhecimento ativo, inúmeros sistemas de saúde de todo o mundo necessitam ter uma maior perspectiva acerca da saúde do idoso. É importante que sejam implantadas questões como a prevenção de doenças advindas da velhice. Sendo essa prevenção realizada, não somente, durante um período de tempo, mas diante de todo o processo de envelhecimento (FREITAS et al., 2010):

> A gente pensa que vai ficar mais velha, mais cansada, sem... às vezes até ânimo, né, de sair, de.. sei lá, de fazer as coisas de casa mesmo. Eu acho que algumas pessoas se acomodam. Eu não, eu não me acomodei. (Participante 6)

Para Firmino et al. (2010), os grupos de promoção a saúde dos idosos e a criação de espaços na comunidade nos quais esses indivíduos possam estar socialmente ativos são ferramentas de fundamental importância. Isso se resulta porque há uma interação social que passa a refletir no bem-estar psicológico e social nessa fase, o que garante uma melhor qualidade de vida.

Há, também, autores que defendem uma política de assistência domiciliar para os idosos por reduzir custos hospitalares e humanizar as práticas de saúde. Estes, por sua vez, seriam acompanhados e auxiliados no desenvolvimento de suas tarefas diárias por meio da interação entre os profissionais e familiares. Assim, seriam realizados exercícios objetivando a autonomia e a independência (BÔAS et al., 2012; THUMÉ et al., 2010).

É importante que os idosos tenham sua autoestima elevada por meio de estímulos como a prática de exercícios e socialização em grupos. Desta forma, passarão a ver a velhice como um processo de ganhos e não de perdas, podendo, assim, serem aproveitados todos os conhecimentos adquiridos por eles ao longo da vida, sendo desfrutado sem compromissos ou pressas (HORTA; FERREIRA; ZHAO, 2010). Para isso, alguns programas públicos foram criados para promoção da saúde como, Tai Chi na praça, projetos sociais com atividades esportivas, ginástica na praça, zumba, dentre outros.

Seria interessante que fossem modificados alguns contextos sociais e culturais, pois ainda é evidente a desvalorização do idoso diante de preconceitos, tabus e mitos sobre o envelhecimento vivos na sociedade. Mas à medida que se propõe uma educação ou reeducação da mesma, o idoso passará a ser valorizado proporcionando bem-estar a esse público.

Estes dados servem para mostrar a sociedade como ocorre a autopercepção das idosas na velhice, podendo contribuir para a realização de novos estudos que busquem entender essa visão sobre o processo de envelhecimento. Este estudo possui fragilidades e limitações, tendo em vista que foi realizado em apenas uma região do país e com um número limitado de idosas, não refletindo a realidade em sua totalidade de idosas.

4 Considerações finais

Ao verificar a autopercepção das idosas sobre o processo de envelhecimento, foi identificado que a velhice tem sido habitualmente conceituada de uma maneira depreciativa pela sociedade. A ela, são costumeiramente designados atributos negativos de deterioração e decadência, homogeneizando os sujeitos que estão em plena vivência dessa etapa da vida.

Essa concepção amplamente difundida foi construída de fora da velhice, pelos não idosos, e arraigou-se no imaginário social. Muitos explicaram e definiram o envelhecimento por meio de vários aspectos e pontos de vista diferentes, no entanto, poucos se preocuparam em fazer isso sob a ótica de quem mais estão aptos a explanarem sobre o assunto, os próprios idosos. Nota-se que a velhice não é um processo único, mas um período de múltiplas facetas e repleto de complexidades, particularidades e peculiaridades, que se moldam de acordo com as histórias e os cursos de vida de cada um.

Sendo assim, faz-se necessário que haja uma integração entre os diversos sistemas de políticas sociais e de saúde para que sejam promovidas ações que visem beneficiar os idosos no sentido tanto de uma melhora na saúde dos mesmos como de uma melhora social e psicológica, assim os idosos, principalmente as mulheres, poderão passar pelo processo de envelhecimento refletindo menos as consequências que lhes são impostas pela velhice. O estudo se apresenta como de grande importância, contribuindo para as próprias idosas, para os profissionais de saúde que trabalham na área e para a sociedade como um todo visando identificar uma imagem intrínseca de mulheres idosas quanto o envelhecer.

Torna-se necessário que estratégias sejam buscadas pelos serviços de saúde na intenção de promover ações que visem uma melhoria na qualidade de vida dos idosos. Assim sendo, tendo em vista os aspectos observados, é importante que haja futuras investigações, ou seja, outras pesquisas dentro desta temática, abordando aspectos que não foram percebidos ou estudados.

THE ELDERLY'S AUTOPERCEPTION OF THE AGING PROCESS

abstract

Introduction: the increase of elderly people in Brazil and around the world leveraged advances in research on aging. Although the current culture still assign a negative value to old age, the modern-day studies have sought to understand this process as a whole and not just as advancing age, opening new horizons to better live this phase of life. Objective: to verify the perception of older people about the aging process. Methods: a qualitative study of cross-sectional analytical character, performed in the elderly membership club developed from August 2009. 17 elderly participants with an average age of 67 years joined the research. Semi-structured interview, being held individually was used. The records of the interviews were carried out with the aid of a tape recorder and later transcribed in full. Data analysis was based on the observation of the contents found during the search. The guideposts and the interpretation of the words method were used. Results: the analysis of the interviews allowed the emergence of four categories: the first deals with the negative of Old Age design, the second of the experience lived by the elderly, the third discusses the meanings of the aging process and the fourth on Actions for Health Promotion. Final thoughts: by verification of the perception of the elderly about the aging process, is noticed that the old age definitions exposed by them do not seem drawn from their experiences, but a design already traditionally designated for this period of lifetime and that populates the social imaginary.

keywords

Senior. Old Age. Self-awareness.

referências

ALMEIDA, Priscila Monteiro de; MOCHEL, Elba Gomide; OLIVEIRA, Maria do Socorro Silva. O idoso pelo próprio idoso: percepção de si e de sua qualidade de vida. *Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 99-113, 2010.

BAPTISTA, Makilim Nunes; CAMPOS, Dinael Corrêa de. *Metodologias de Pesquisa em Ciências*: Análises Quantitativa e Qualitativa. Rio de Janeiro: LTC, 2007.

BÔAS, Paulo José Fortes Villas et al. Acompanhamento domiciliar de idoso de Unidade da Saúde da Família de Botucatu. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Rio de Janeiro, v. 36, n. 1, supl. 1, p. 161-165, jan./mar. 2012.

BRASIL. Resolução CNS nº 466, de 12 de dezembro de 2012. *Diário Oficial da União*. Poder Executivo, Brasilia, DF. 13 junho. 2013. Seção 1, p. 59.

CAMARANO, Ana Amélia; MELLO, Juliana Leitão e. Introdução. In: CAMARANO, Ana Amélia (Org.). *Cuidados de longa duração para a população idosa*: um novo risco social a ser assumido? Rio de Janeiro: IPEA, 2010.

CAMPOS, Claudinei José Gomes. Método de Análise de Conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. *Revista Brasileira Enfermagem*, Brasília, v. 57, n. 5, p. 611-614, set./out. 2004.

COUTO, Maria Clara P. de Paula et al. Avaliação de discriminação contra idosos em contexto brasileiro – ageismo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 25, n. 4, p. 509-518, out./dez. 2009.

CUPERTINO, Ana Paula Fabrino Bretas; ROSA, Fernanda Heringer Moreira; RIBEIRO, Pricila Cristina Correa. Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos. *Psicologia:* Reflexão e Crítica, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 81-86, fev. 2007.

FIRMINO, Renata et al. Educação popular e promoção da saúde do idoso: reflexões a partir de uma experiência de extensão universitária com grupos de idosos em João Pessoa-PB. *Revista de Atenção Primária a Saúde*, Juiz de Fora, v. 13, n. 4, p. 523-530, out./dez. 2010.

FREITAS, Cibelly Aliny Siqueira Lima et al. Evidências de ações de enfermagem em promoção da saúde para um envelhecimento ativo: revisão integrativa. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 265-277, dez. 2010.

FREITAS, Maria Célia de; QUEIROZ, Terezinha Almeida; SOUSA, Jacy Aurélia Vieira de. O significado da velhice e da experiência de envelhecer para os idosos. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 44, n. 2, p. 407-412, jun. 2010.

GALLETI, Tonia Andrea Inocentini. *A proteção social ao idoso dependente na Seguridade Social Brasileira*. 2014. 132 f. Dissertação (Mestrado em Direito Político e Econômico) – Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, 2014.

HORTA, Ana Lúcia de Moraes; FERREIRA, Denise Cristina de Oliveira; ZHAO, Li Men. Envelhecimento, estratégias de enfrentamento do idoso e repercussões na família. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 63, n. 4, p. 523-528, jul./ago. 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA (IBGE). Disponivel em: <http://www.ibge.gov.br/>. Acesso em: 16 out. 2015.

KÜCHEMANN, Berlindes Astrid. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. *Sociedade e Estado*, Brasília, v. 27, n. 1, p. 165-180, jan./abr. 2012.

LUZ, Márcia Maria Carvalho; AMATUZZI, Mauro Martins. Vivências de felicidade de pessoas idosas. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 25, n. 2, p. 303-307, abr./jun. 2008.

MOREIRA, Jacqueline de Oliveira. Mudanças na percepção sobre o processo de envelhecimento: reflexões preliminares. *Psicologia:* Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 28, n. 4, p. 451-456, out./dez. 2012.

MOREIRA, Virgínia; NOGUEIRA, Fernanda Nícia Nunes. Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. *Psicologia USP*, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 59- 79, jan./mar. 2008.

OLIVEIRA, Aldalan Cunha de et al. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 301-312, maio/ago. 2010.

RIBEIRO, Liliane da Consolação Campos; ALVES, Pâmela Braga; MEIRA, Elda Patrícia de. Percepção dos idosos sobre as alterações fisiológicas do envelhecimento. *Ciência, Cuidado e Saúde*, Maringá, v. 8, n. 2, p. 220-227, abr./jun. 2009.

SAMPAIO, Aline Melo Oliveira et al. Cuidadores de idosos: percepção sobre o envelhecimento e sua influência sobre o ato de cuidar. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 590-613, 2. quadrim. 2011.

SANTOS, Silvana Sidney Costa. Concepções teórico-filosóficas sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontogeriátrica. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 63, n. 6, p. 1035-1039, nov./dez. 2010.

SCHIMIDT, Teresa Cristina Gioia; SILVA, Maria Julia Paes da. Percepção e compreensão de profissionais e graduandos de saúde sobre o idoso e o envelhecimento humano. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 46, n. 3, p. 612-617, jun. 2012.

SILVA, Luna Rodrigues Freitas. Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. *História, Ciências, Saúde - Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 155-168, jan./mar. 2008.

SILVA, José Vitor da. *Saúde do Idoso*: Processo de Envelhecimento sob Múltiplos Aspectos. São Paulo: Iátria. 2009.

SILVA, Maria da Graça da; BOEMER, Magali Roseira. Vivendo o envelhecer: uma perspectiva fenomenológica. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 17, n. 3, p. 380-386, maio/jun. 2009.

SOUZA, Rosangela Ferreira de; MATIAS, Hernani Aparecido; BRÊTAS, Ana Cristina Passarella. Reflexões sobre envelhecimento e trabalho. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 6, p. 2835-2843, set. 2010.

SOUZA, Michele Souza e. Desafios do envelhecimento populacional: como as legislações destinadas aos idosos têm lidado com essa nova demanda. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 159-175, abr. 2015.

TAVARES, Keila Okuda et al. Envelhecer, adoecer e tornar-se dependente: a visão do idoso. *Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 105-118, jun. 2012.

TEIXEIRA, Ilka Nicéia D'Aquino Oliveira; NERI, Anita Liberalesso. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. *Psicologia USP*, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 81-94, jan./mar. 2008.

THUMÉ, Elaine et al. Assistência domiciliar a idosos: fatores associados, características do acesso e do cuidado. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 44, n. 6, p. 1102-1111, dez. 2010.

TRENTINI, Clarissa Marceli et al. A percepção de qualidade de vida do idoso avaliada por si próprio e pelo cuidador. *Estudos de Psicologia*, Natal, v. 11, n. 2, p. 191-197, maio/ago. 2006.

Recebido: 14/10/2015
Aceite Final: 12/08/2016