

VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS SOBRE O ENVELHECER: HISTÓRIA ORAL DE IDOSOS

Maria Jaqueline Lopes¹
Crislayne Alesandra Aquino Silva²
Janieiry Lima de Araújo³
Ellany Gurgel Cosme do Nascimento⁴

resumo

Objetivou-se compreender o significado do envelhecimento humano a partir de vivências e experiências de idosos. Estudo qualitativo, descritivo e exploratório realizado no município de Pau dos Ferros, RN, com 34 idosos acompanhados pela Pastoral da Pessoa Idosa. Os participantes foram submetidos à entrevista semiestruturada abordando como o idoso vivenciou o seu envelhecimento, sua

1 Graduada em Enfermagem. Especialista em Urgência e Emergência e em Enfermagem Obstétrica e Neonatal. Coordenadora da Atenção Primária no município de Pereiro (CE). E-mail: jaqueline_13@hotmail.com.

2 Graduada em Enfermagem. Mestra em Saúde e Sociedade. Vinculada à Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). E-mail: crislayneaquino@hotmail.com.

3 Graduada em Enfermagem. Doutora em Cuidados Clínicos em Saúde. Professora-Associada da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) vinculada ao Departamento de Enfermagem. E-mail: janieiry@hotmail.com.

4 Graduada em Enfermagem. Doutora em Ciências da Saúde. Professora-Associada da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) vinculada à Faculdade de Ciências da Saúde e ao Programa de Pós-Graduação em Saúde e Sociedade. E-mail: ellanygurgel@hotmail.com.

vida atual e quais expectativas tinha para a vida futura. Os dados coletados foram analisados a partir da técnica de análise temática. Da análise do material emergiram quatro categorias: 1) Percepção da vida e envelhecimento, que se define através das vivências e experiências a que estão expostos; 2) (Res)significação do presente diante da memória do passado, mostrando que são detentores de sabedoria e resiliência pelos fatos vividos; 3) Enfrentamento diário da velhice, sempre relacionado à questão da saúde que consideram razão maior de todas as etapas da vida; e 4) Expectativas de futuro, pouco visualizada na fala desses idosos, que o definem pela ótica do pessimismo ou como um mistério que a eles não pertence. Entender como ocorre o envelhecimento a partir de narrativas de quem vivencia esse processo tem importância fundamental para elaboração de políticas e ações de saúde com o intuito de promover uma terceira idade saudável, autônoma e com qualidade aos anos vividos.

palavras-chave

Envelhecimento. Narração. Percepção. Processo Saúde-doença. Morte.

Introdução

O processo de envelhecimento populacional é considerado uma grande e importante conquista do século XX (VALENÇA; REIS, 2015). Esse fenômeno mundial intensificou-se no cenário brasileiro nos últimos anos, contudo, o país não está preparado para atender a todas as necessidades de que esse público carece (OLIVEIRA *et al.*, 2014). A inversão da pirâmide etária incita mudanças, principalmente sociais, econômicas e de atenção à saúde que implicam o estilo de vida, para viabilizar a promoção de uma velhice mais sadia (MURAKAMI *et al.*, 2014). Em contrapartida, a sociedade contemporânea tem ido na contramão desse avanço, uma vez que na medida em que almeja uma vida mais longa, o idoso é marginalizado, sendo enxergado a partir de estigmas sobre perdas simbólicas (VALENÇA; REIS, 2015). O mesmo tem acontecido na comunidade científica. A percepção do idoso sobre esse processo, essas experiências e esses significados tem ficado de lado em detrimento da visão de profissionais. Porém, o envelhecimento necessita ser investigado em todos os seus aspectos e não apenas vinculado a patologias e demais fatores negativos comuns nessa fase (OLIVEIRA *et al.*, 2014).

Em pesquisa desenvolvida com idosos de diferentes nacionalidades, percebeu-se que o conceito de velhice é construído através de uma série de fatores como cronologia, mudanças fisiológicas, culturais, comportamentais e de experiências vivenciadas por cada um (FALLER; TESTON; MARCON, 2015). Então, permitir que os longevos falem a respeito do seu próprio processo de envelhecimento valoriza o sujeito, sua história de vida e, conseqüentemente, sua identidade (VALENÇA; REIS, 2015). Nessa perspectiva, este estudo propõe-se a compreender o significado do envelhecimento humano a partir de vivências e experiências de idosos.

2 Método

Estudo descritivo e exploratório de natureza qualitativa desenvolvido em Pau dos Ferros, RN, situado na região do alto oeste potiguar. Participaram 34 idosos, de ambos os sexos, com média de idade de 73,4 anos, acompanhados pela Pastoral da Pessoa Idosa, que iniciou suas atividades no município em 2009. A representação foi composta, em sua maioria, por mulheres (85,3%), com faixa etária predominante de 66 a 75 anos (44%), sendo 91% da amostra formada por aposentados. Foram definidos como critérios para participar do estudo: ter idade mínima de 60 anos e receber visita do líder da Pastoral da Pessoa Idosa de Pau dos Ferros, RN. Não participaram idosos que apresentaram dificuldade de comunicação verbal, receberam visitas de líder da área de saúde e não pudessem ficar na companhia apenas do pesquisador para a entrevista. O instrumento de coleta foi um roteiro semiestruturado para captar a história oral (ou narrativas de vida) dos idosos. Os relatos, obtidos por meio do diálogo/escuta atenta, abordaram a vivência do envelhecimento, referente a memórias do passado, da experiência do presente e expectativas para a vida futura. O local da entrevista foi a residência do participante, sendo um local seguro e habitual. O período de coleta ocorreu nos meses de março e abril de 2014, sendo suspensa a inclusão de novos participantes pelo critério de saturação teórica.

O material foi analisado e interpretado a partir da técnica de Análise Temática (MINAYO, 2010). O procedimento metodológico ocorreu da seguinte maneira: 1) Organização das entrevistas transcritas; 2) Leitura e exploração do texto; 3) Análise das falas dos participantes, buscando saber a visão sobre o objeto de estudo; e 4) Discussão dos dados sob a luz de referencial teórico.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (CEP/UERN), em agosto de 2013, sob Certificado

de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 16751513.0.0000.5294, em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Garantindo o sigilo da identidade dos participantes, os idosos foram identificados ao longo da discussão através das letras PI (Pessoa Idosa) seguidos por algarismos arábicos, gênero e idade (ex.: PI-13, mulher, 62 anos).

Resultados e Discussões

A partir da análise do material, emergiram quatro categorias temáticas, a saber: 1) Percepção da vida e envelhecimento; 2) (Res)significação do presente diante da memória do passado; 3) Enfrentamento diário da velhice; e 4) Expectativas de futuro. Essas narrativas representam os significados, vivências e experiências do envelhecer pela ótica do próprio idoso, principal personagem desse processo.

Percepção da vida e envelhecimento

O processo de transição demográfica que o país enfrenta representa um desafio para as questões de saúde, uma vez que o aumento da expectativa de vida por si só não garante qualidade de vida aos sujeitos que envelhecem (OLIVEIRA *et al.*, 2014). As doenças típicas dessa faixa etária têm influenciado negativamente na percepção de velhice, constantemente associada à senilidade, até mesmo para aqueles que ainda não são acometidos por elas (FALLER; TESTON; MARCON, 2015).

A ótica dos idosos com relação à vida e ao envelhecimento vão de acordo com as percepções de saúde que eles têm e vivenciam. Quando se tem a possibilidade de uma velhice saudável, esta é positiva, com desejo de viver aproveitando a vida. Mas quando o sujeito é tomado por alguma morbidade ou condição que lhe desagrade, o envelhecer se configura como algo ruim:

Minha vida é assim: tem tempo que eu acho bom viver, tem outro tempo que eu peço a Deus pra morrer. Eu me sinto bem, tem quem olhe por mim. Eu gosto muito da igreja, às vezes eu vou. Só não ando muito porque não tem casa pra eu viver andando e quando eu vou andar minhas pernas, meu corpo, todinho, é doído. (PI-1, mulher, 64 anos).

Tô bem, não tenho problemas não. Não tenho nenhuma doença, tô bem. Sou feliz, não quero morrer agora não. Morre porque é o jeito, então tem que ir, mas não tem quem queira não. Só se for uma pessoa doída, morre no dia que Deus quiser, mas ninguém sabe, né? (PI-4, mulher, 75 anos).

Salienta-se que envelhecer é, muitas vezes, associado ao evento da morte pelos próprios idosos. A consciência de que esse fenômeno faz parte do ciclo vital independentemente da condição de saúde. Um estudo que visou a investigar os significados da velhice pela ótica dos próprios idosos observou que as percepções sobre a longevidade são construídas mediante o estado de saúde em que se encontram. Sendo assim, quando alguma patologia interfere ou priva de realizar tarefas, essa fase é considerada ruim e a espera da morte passa a ser desejada. Porém, quando se sente saudável, o passar dos anos não incomoda em nenhum aspecto (SILVA; FIXINA, 2018). Há idosos que acreditam que a velhice é questão apenas de opinião, principalmente se a disposição para realizar as atividades básicas da vida diária ainda são possíveis. Assim, a idade cronológica e a aparência física não definem o envelhecer:

Eu me sinto bem em ser idosa. Eu tenho 80 anos, mas eu nem me lembro que eu tenho essa idade, eu sou conformada que sou nova. Porque tem gente que quando tem essa idade fica mole, se acha cada vez mais velha, eu não... Eu não me sinto. (PI-3, mulher, 80 anos).

Encarar o envelhecimento como parte do ciclo vital e entender que certas limitações podem fazer parte desse processo possibilita reconhecer essa etapa como uma conquista (MURAKAMI *et al.*, 2014). Os idosos expressaram a importância do convívio e das relações sociais em comunidade como forma de superar a solidão e o isolamento. O relato, a seguir, mostra a capacidade resiliente diante dos fatos vividos:

Minha vida não era boa não, era só pra sofrer. Mas, sou feliz... Era cansada... Vivía da roça, apanhava feijão... Hoje eu tô no céu, *num* saio de dentro de casa... Vou pra igreja, pras festinhas da pastoral... (PI-8, mulher, 71 anos, grifos nossos).

A alegria da velhice, para alguns idosos, é por ter vivido e criado os filhos, bem como acompanhado parte da vida dos netos. Essa satisfação pessoal se concretiza, principalmente, quando se pode desfrutar da companhia da família durante todo esse processo:

Graças a Deus meus filhos, os três que eu tive, é tudo na minha vida, sabe... Me acho muito realizada. (PI-13, mulher, 62 anos).

Após o cumprimento de tarefas familiares e sociais, como criar os filhos e contribuir no mercado de trabalho, que implicam a sensação de realização pessoal, a velhice começa a ser percebida como ganho de liberdade, sendo o momento de ocupar o tempo com outras tarefas que dão prazer (LOPES;

ARAÚJO; NASCIMENTO, 2016). Desse modo, o olhar que os idosos têm do próprio processo de envelhecimento se define através das vivências e experiências a que estão expostos. Sendo boas ou ruins, elas moldam as perspectivas.

(Res)significação do presente diante da memória do passado

Recordar é fazer uma viagem trazendo na memória lembranças, que, para os idosos, ressignifica sua história. Desse modo, discorrer sobre a vida e como veem a sua relação com o presente permite compreendê-lo e vislumbrar o futuro. Para os participantes, rememorar o passado aviva lembranças nostálgicas dos tempos da juventude em que se encontravam no auge do exercício laboral, que também se divertiam:

Armara, me lembro de tudo, até do meu trabalho eu me lembro, foi bom demais... Ah, se mesmo que desse jeito eu vivesse na vida que eu vivia... Me divertia. (PI-1, mulher, 64 anos, grifos nossos).

Quando eu era nova era muito da sociedade, me divertia muito, dançava muito carnaval... Dançava nas festas... Eu era do lado da Maçonaria e do Rotaract Club de Pau dos Ferros [...] e que tinha muita festa nessa época, eu era meia nova, aproveitava, aproveitava muito... (PI-3, mulher, 80 anos).

Quando incentivados a falar sobre o passado, frequentemente mencionam saudades dos acontecimentos da juventude, das pessoas e das experiências, boas e ruins, que marcam a história de vida (SOARES *et al.*, 2018). É comum relatos como a inserção nas atividades laborais, mesmo que ainda em ambiente domiciliar, como forma de ajudar a família ou de custear bens materiais próprios (MARIN *et al.*, 2012). Para alguns, rememorar promove reflexão sobre as escolhas da época, bem como o desejo de poder reviver e/ou aproveitar mais as coisas e oportunidades que tiveram (MURAKAMI *et al.*, 2014). Hoje, porém, a imagem que a sociedade tem da pessoa idosa é aquela que precisa de descanso. Essa representação social, tão preconceituosa, por vezes, priva os idosos de realizar certas atividades que dão prazer, como trabalhar e participar de festas e comemorações.

Os sentimentos com o passado foram compartilhados de maneiras distintas alternando entre sofrimento e felicidade, sendo algumas para lembrar e outras para esquecer, modificando a partir das escolhas feitas a vida que têm hoje:

Sempre as coisas boas que a gente já passou... As coisas ruins não é bom a gente lembrar não. Mas, quando eu era solteira era bom, né? Passeava, a gente tinha pouco, mas se tivesse quem passeasse e tudo... Muita coisa do passado a gente *num* quer nem... Porque naquele tempo tinha muita dificuldade. E hoje vou pra tanto canto. Eu me sinto muito feliz. Nos retiros, renovação carismática... Sou muito feliz graças a Deus. (PI-6, mulher, 60 anos, grifos nossos).

Pra mim a minha vida começou quando eu alejei e arrumei essa criatura na minha vida. Aquela outra vida minha não tenho lembrança de nada não, porque ela era uma coisa sem futuro, tudo que ganhava eu gastava com farra, era farrista demais, então, sendo naquela vida que eu vivia eu *num* tinha condição de ter um futuro de nada, era só ganhar e destruir, acabar. Não fui bom pra meus pais, porque eu saía demais. Tinha vez que eu saía, passava 2, 3 dias sem dar notícia. Hoje eles já morreram, mas graças a Deus morreram na minha companhia. (PI-20, homem, 68 anos, grifos nossos).

A capacidade resiliente mostra-se no enfrentamento diário do processo de envelhecimento, em que, apesar das dificuldades, enxerga nesse momento singular da vida algo de bom (TEIXEIRA *et al.*, 2015). A velhice, sendo um processo individual e contínuo, é resultado das experiências que o idoso adquiriu nos espaços sociais e familiares durante sua história de vida, que interfere nas diferentes formas de perceber e encarar a senescência (ESPÍRITO SANTO; CUNHA, 2012). O passado traz também sentimentos diante da perda de um ente querido, ainda na juventude, que a velhice não apaga. Ao lembrar sua história de vida, inundada de saudade e tristeza, a participante relata emocionada:

Muitas coisas boas e ruins. Eu perdi meu pai, isso é coisa que eu nunca esqueço... Perdi desse mundo para o outro, quando ele morreu logo em seguida minha mãe adoeceu e morreu também... São os melhores amigos que a gente tem. (PI-11, mulher, 81 anos).

O resgate da memória volta e meia ativa lembranças relacionadas à quebra prematura de vínculos afetivos, perdas emocionais ligadas aos pais e demais entes queridos. Narrar esses acontecimentos impede o esquecimento, permitindo que o elo que os unia nunca se rompa definitivamente, mesmo que fisicamente distantes (JOIA; RUIZ, 2013).

Outros depoimentos trazem nas falas um traço cultural das relações de gênero que moldaram valores patriarcais e as relações entre homens e mulheres. Entretanto, apesar das normas morais vigentes na época determinarem sua trajetória de vida e comportamento, o passado é enxergado com bons olhos apesar das dificuldades vividas:

Muita coisa ruim, porque minha vida foi muito sofrida, não com filho porque são bons. Sofri mais com marido, com problemas assim. Minha infância também não foi muito boa não, mamãe era muito brava. São dias felizes e dias infelizes, eu trabalhei muito, batalhei muito. Eu me sinto uma vencedora. (PI-12, mulher, 67 anos).

Eu fui feliz até no casamento porque da vida de solteira eu *num* tenho como contar, casei muito nova com 15 anos. Meus pais naquele tempo do ‘*carrancismo*’, não deixava a gente sair de jeito nenhum, eu nunca fui a uma festa... vivi 15 anos simplesmente só lavando roupa, engomando pra ter meu dinheiro, pra comprar minha roupa, meu calçado e acabou nunca conheci nada daquela época, já era poucas as coisas que tinha e nem isso ele deixava... Aí depois que eu me casei foi que fui conhecer festa... Do passado foi bom pra mim, eu tive um passado bom, agora no presente que tá ruim. (PI-14, mulher, 91 anos, grifos nossos).

Quando os idosos reconstroem o passado através dos fatos vividos, percebem-se as influências sociais na trajetória de vida (VALENÇA; REIS, 2015), bem como situações comuns no contexto histórico das lembranças (JOIA; RUIZ, 2013). Os relatos descrevem sobre o acesso à liberdade individual e vida pregressa com figuras paternas e matrimoniais que bloqueavam vontades. Contudo, apesar das proibições, os idosos ensinam sobre resiliência (OLIVEIRA *et al.*, 2014). Pelas recordações, nota-se que são detentores de sabedoria, enxergando na sua história momentos que se eternizam. Assim, ao falarem sobre suas memórias esses idosos mostram uma importante faceta nos seus relatos: o aprendizado.

3.3. Enfrentamento diário da velhice

A imagem da velhice é atrelada a representações sociais do que é ser “idoso” e isso demonstra sentimentos de angústia por envelhecer e outros sentem-se privilegiados por ter envelhecido. Nos relatos, percebe-se a subjetividade que se apresenta este momento da vida para cada pessoa. Embora o processo de envelhecimento seja singular, os sentimentos são duais e, por vezes, contraditórios, podendo ser expostos através de pensamentos positivos ou negativos sobre ele. A velhice também pode desencadear um misto de coisas boas e ruins ao mesmo tempo, classificando o pensamento como intermediário sobre essa etapa.

A positividade diante da velhice é apresentada como poder desfrutar da vida, ter satisfação pelos anos vividos, sabedoria, resiliência e felicidade. Ao falarem sobre que sensações o envelhecimento despertou, os idosos relataram aceitação pessoal e social, respeito e liberdade:

Ficar velha... Eu não posso mais ficar nova, tô satisfeita... Já fui nova. Agora tem muitos velhos que são respeitados, tem uns [jovens] que não respeita a gente, né? Mas tem uns que adoram os idosos. (PI-2, mulher, 76 anos).

Bom... se a gente permanecesse no que está, era muito bom, mas muita gente diz: ah lá, vai à "véa". Quem quiser morra novo, eu tô muito feliz cada dia ficando mais velha... E tem muito novo que vai sofrer muito pra chegar aonde cheguei. (PI-18, mulher, 63 anos, grifos nossos).

Envelhecer é uma coisa muito boa. Acho que a velhice traz toda a felicidade, porque quem fica velho, viveu. Se tem passagem difícil é porque a vida é assim, mas tem coisa que a gente recorda e acha que foi bom. (PI-20, homem, 68 anos).

Ah, o envelhecimento é muito bom, antigamente eu não tinha a vida que tenho hoje: vou pra academia, canto, danço, vou pra onde quero, rezo, faço e aconteço. Sou muito feliz na minha idade, não tenho nenhum preconceito, pode dizer que sou velha, mas eu *num* me sinto velha não. (PI-26, mulher, 62 anos, grifos nossos).

Acho que eu não me preparei muito bem pra velhice, não me preocupava com isso, deixei que acontecesse e normalmente, recebo com muita alegria, procurando viver bem. Acho que se eu tivesse me preparado pra isso eu vivia angustiada com medo que acontecesse alguma coisa, deixei que isso fosse acontecendo no dia a dia. (PI-29, mulher, 68 anos).

Os sentimentos positivos refletem gratidão por viver, pelas conquistas desfrutadas, sendo interpretada como um presente de um ser superior. Visões mais otimistas sobre essa etapa de vida são associadas ao aprendizado acumulado no decorrer das décadas (MEDEIROS *et al.*, 2016). E, também, pela valorização da pessoa idosa, quando família e sociedade se despem de certos preconceitos que geram o isolamento social, como afastá-los de atividades laborais, bem como do convívio com os seus, principalmente no ambiente domiciliar (MURAKAMI *et al.*, 2014).

A experiência de envelhecer se torna ainda mais prazerosa quando ocorre ativa e com qualidade de vida, sendo comum pensar sobre o privilégio que é ser longevo. Contudo, para aqueles que se encontram com a saúde fragilizada, os pensamentos se concentram na depreciação dessa etapa, considerada uma época de sofrimentos e perdas, em que a saudade da jovialidade é desejada, pois corresponde a um momento em que possuía saúde e vitalidade para tarefas que hoje em dia não conseguem/podem mais exercer (MEDEIROS *et al.*, 2016).

A negatividade mostra-se pelo sentimento de perdas relacionado a doenças, baixa capacidade funcional e laboral, e incômodo pela aparência física. A

velhice, com toda essa carga de elementos negativos já é esperada no sentido de não surpreender, porque são características do ciclo vital:

Eu quero sentir um sentimento de perdas, porque a gente perde tanto. Perde saúde, assim, fisicamente nem se fala. A pessoa parece que *num* tem mais nada do que era, porque envelhece e sabe o que o envelhecimento traz doença, cansaço, traz até a inutilidade, eu já *num* tenho disposição por causa das doenças, né? Mas, eu já esperava por isso. É uma nova etapa da vida que eu não esperava que fosse tão difícil... Eu lembro que era uma jovem de rosto bonito, quando eu vejo a cara que sou eu [risos], mas eu me sinto bem assim porque apesar de velha, eu ainda tenho lucidez. (PI-15, mulher, 69 anos, grifos nossos).

Não trouxe muito sentimento não, o que sinto é porque eu sou doente. Até um certo tempo pra cá eu tinha saúde, trabalhava e vivia só no meio do mundo, hoje eu não sou mais aquela pessoa que era antes, não tenho mais aquele pique que eu tinha. Quando eu era mais novo, quando eu era sadio, fazia o que tinha vontade, mas hoje não tem mais nem prazer na vida. (PI-9, homem, 85 anos).

É o passar dos anos... A pessoa vai ficando mais velha, vai arranjando doença que não tinha, tudo aparece. Vai perdendo as forças... Vai perdendo tudo, a coragem. (PI-23, mulher, 62 anos).

É esperado que ocorra esse declínio de funções durante a evolução do ser humano, mas não precisa, necessariamente, ser considerada uma época de incapacidades (VALENÇA; REIS, 2015). As perdas simbólicas que tanto influenciam negativamente são relacionadas ao vigor físico, às capacidades cognitivas, ao falecimento de entes queridos, afastamento de atividades sociais, entre outros, que provocam danos físicos e emocionais (RIBEIRO *et al.*, 2017). Outro aspecto que favorece esses pensamentos é a respeito da cultura popular que aprecia a juventude, tanto nos padrões físicos quanto de produtividade, superestimando-a, enquanto, quem envelhece, é rechaçado pela baixa capacidade laboral. Esse estigma coletivo afeta a autopercepção do idoso na sociedade, bem como o exclui dos espaços sociais (MEDEIROS *et al.*, 2016).

Embora todas as etapas do ciclo vital envolvam perdas e ganhos, é a forma como se enxergam essas vivências que difere os indivíduos (FALLER; TESTON; MARCON, 2015). Percebe-se que a tríade velhice-saúde-doença contribui fortemente para o processo de enfrentamento dessa etapa moldando constantemente a forma como os idosos se percebem durante o envelhecer (SILVA; FIXINA, 2018). Os sentimentos e as sensações intermediárias são identificados pelo conformismo, pela aceitação forçada e até negação do próprio processo de envelhecimento. As privações também são descritas pelos participantes:

Ser velho é uma vida muito aperreada, é bom porque a gente teve prazer de ter vivido aquele tempo todo, mas é muito ruim ver as coisas, os dismantelos e não poder fazer. (PI-1, mulher, 64 anos).

Nunca pensei nisso “Vou ficar velha”, não... Nunca pensei, só pensava que era nova. Toda vida eu fui assim. (PI-3, mulher, 80 anos).

Só doença, né? Que a pessoa estando doente não tem ânimo, não tem nada, mas tirando isso... Mas graças a Deus eu gosto de viver assim. (PI-6, mulher, 60 anos).

Envelhecer é o seguinte: Quando é novo tudo é bom, mas quando fica velho, no caso doente, tudo é diferente. Se eu fosse uma pessoa que tivesse mais saúde tenho certeza que minha vida era outra. Hoje eu não trabalho mais, vivo só do aposento, a gente tem vontade de fazer as coisas e *num* pode. (PI-9, homem, 85 anos, grifos nossos).

Não sou revoltada porque tô ficando velha não. São coisas que a gente tem que aceitar mesmo, a velhice. Se for doente é ruim demais, mas sendo com saúde dando pra gente tá fazendo as coisas da gente, tá bom demais. (PI-10, mulher, 88 anos, grifos nossos).

É frequente a expressão de conformismo em relação à velhice, indicando que a situação de vida não é a que foi desejada por eles. Sentimentos negativos ganham força quando associados às limitações corporais que incomodam no dia a dia, e a impossibilidade de tomar decisões e ações próprias (SOARES *et al.*, 2018). Entretanto, envelhecer continua a ser referido como inerente ao ciclo vital, sendo, portanto, uma graça concedida (OLIVEIRA *et al.*, 2014).

E, mesmo que, por faixa etária, nos países em desenvolvimento, os cidadãos com idade igual ou superior a sessenta anos sejam considerados idosos, as transformações sociais que promovem um envelhecer ativo permitem que esses ainda não se sintam como tal, possuindo equilíbrio biopsicossocial (CHAVES; GIL, 2015). Assim, o enfrentamento diário independe de opiniões concretas, tanto otimistas quanto pessimistas ao seu respeito, cada sujeito vivencia de forma singular como nas demais fases (FALLER; TESTON; MARCON, 2015). Nos relatos, os pensamentos, sentimentos e as sensações estão sempre ligados à questão da saúde, razão maior de todas as etapas da vida, sendo interpretada como uma dádiva a ser concedida. A ela cabe a incumbência de definir se a velhice é boa ou ruim. O que se tem como certo é que a ausência dela põe em dúvida todos os planos do presente e vida futura.

Expectativas de futuro

Os idosos discorrem sobre as expectativas com a vida, expressando um forte apego espiritual como forma de conduzir o futuro e externam que envelhecer não necessariamente é o fim da vida, mas uma etapa desconhecida a ser trilhada. Assim, questionando sobre o que espera para o futuro, eles desejam ter saúde para aproveitar a vida e, novamente, a espiritualidade e as crenças orientam o pensamento diante da existência:

No futuro eu não sei, Deus é quem sabe... Eu imploro a ele que ele me dê um futuro bom... Com saúde, me dê saúde e muita proteção divina. (PI-3, mulher, 80 anos, grifos nossos).

Eu me vejo muito bem, graças a Deus, porque tendo a cabeça trabalhando é muito bom pra mente e pra tudo, né? Eu adoro o meu dia a dia de batalha, de luta, de trabalho, eu gosto muito. Jamais eu me arrependo, porque também não vale a pena... A gente tem que se apegar com Deus e rezar e pedir pelo menos saúde. (PI-13, mulher, 62 anos).

No futuro, eu me vejo uma velha. Uma "veinha", porque a gente não vai viver assim o tempo todo, né? Deus é quem sabe, se a gente vive muitos anos. (PI-23, mulher, 62 anos, grifos nossos).

As crenças relacionadas à espiritualidade são bastante fortes nas narrativas dos longevos e ajudam a explicar incógnitas de compreensão difícil (MORAES *et al.*, 2016). Ademais, a religiosidade funciona como suporte para ajudar os sujeitos a passar por situações por que acreditam que não conseguiriam passar sozinhos. A confiança em um ser superior costuma ser relatada após a passagem de momentos julgados como ruins ou difíceis na jornada de vida (TEIXEIRA *et al.*, 2015).

Os idosos consideram o futuro como um mistério, uma etapa desconhecida, demonstrando receio de pensar nele, pois acreditam que depende do desejo de uma entidade religiosa, confiando suas vidas a Deus. Contudo, mesmo sem idealizar o que vem pela frente, pedem apenas saúde para enfrentar a velhice (SILVA; FIXINA, 2018). O futuro é visto como incerto, havendo esperanças reduzidas com relação ao destino. As poucas, ou nenhuma, perspectivas sugerem conformismo diante da finitude ou mesmo o desejo pela sua chegada (JOIA; RUIZ, 2013).

As consequências fisiopatológicas para o idoso aparecem com o aumento das doenças crônicas não transmissíveis neste grupo populacional e essa condição pode ser desencadeada e/ou agravada pela solidão. A falta de companhia

e apoio, atualmente, está ligada às transformações que se operam no interior das famílias e da sociedade:

Só espero coisas boas daqui pra frente, eu não adoecer, não dar trabalho. Confiando em Jesus, que eu tenho muita fé em Deus, peço muito pra eu não dar trabalho, não me prostar, não ter doença que me perturbe ou perturbe os outros. (PI-11, mulher, 81 anos).

Eu não digo só porque tenho mais duas irmãs, e enquanto tiver uma a outra pra cuidar dá certo. (PI-18, mulher, 63 anos).

Adoecer provoca medo, mas a confiança em Deus renova a esperança de que o adoecimento não o fará sofrer, nem trará sofrimento/trabalho para os outros.

Estudos têm apontado que a longevidade se associa ao declínio fisiológico propiciando o risco de dependência de cuidados integrais durante a velhice (SOARES *et al.*, 2018), assim com a ameaça de solidão na consolidação da senescência. A ideia de que vai precisar de um cuidador é preocupante no sentido de que nem sempre algum familiar se envolve por boa vontade nessa missão (MEDEIROS *et al.*, 2016). Situações como essa causam inquietação por não querer “dar trabalho” e influenciam negativamente na projeção de futuro (MARIN *et al.*, 2012).

Porém, na velhice, deve-se buscar o bem-estar, tanto físico quanto social, mantendo o idoso junto às pessoas por quem cultivam afeto, permanecendo no seio familiar, sendo respeitado em todos os ambientes que se insere (SOARES *et al.*, 2018). Outra alternativa para evitar o isolamento social é a participação em grupos de convivência para terceira idade que favorecem a troca de experiências entre sujeitos de mesma idade, compartilhamento de alegrias, criação de vínculos de amizade, além de desfrutar de lazer e atividades que valorizam seus saberes (LOPES; ARAÚJO; NASCIMENTO, 2016).

Desde o momento do nascimento, o ser humano está sujeito à supressão de sua vida. A condição de ser finito se expõe através de diversas formas de enfrentamento que variam de uma pessoa para outra. Essa concepção da vida e sua relação com a morte, quando mostra a sua aceitação ou espera natural, é representada por alguns participantes:

Ah, mulher o futuro não sei não. A gente nunca deve dizer assim, amanhã talvez a minha vida deva ser assim... Mas, ninguém sabe, o futuro pertence a Deus. Hoje eu tô viva, talvez amanhã eu posso tá morta, como acontece com muita gente. O futuro ninguém deve dizer nada, da minha velhice Deus é quem sabe. (PI-12, mulher, 67 anos, grifos nossos).

O futuro eu *num* tenho mais não. Tô no fim. É esse mesmo... Esperar pela morte, mas tô satisfeito... Saúde regular, vista boa, vou passando... (PI-17, homem, 70 anos, grifos nossos).

A morte é encarada como a última etapa do ciclo vital. A preparação psicológica para esse evento tem alicerce na expectativa de fuga de uma vida considerada sofrida, ou pelo medo da consolidação desse sofrimento que se materializa na dependência. Quando se tem um bom suporte familiar e social, as reações quanto aos desfechos advindos do processo de envelhecimento são encaradas de melhor forma, sem tanto sofrimento, vivendo em plenitude (OLIVEIRA *et al.*, 2014). A aceitação de ser finito, que faz parte dessa realidade, passa a ser vista como o encerramento de um ciclo após a sensação de dever cumprido (PORTO; ROECKER; SALVAGIONI, 2013).

Diante da certeza da finitude, alguns idosos enfrentam de forma natural, encarando como uma etapa inevitável aguardando com certa serenidade (RIBEIRO *et al.*, 2017). Para outros, é um acontecimento extremamente ruim/difícil (PORTO; ROECKER; SALVAGIONI, 2013). A percepção da finitude apresenta diversas estratégias de enfrentamento que variam de acordo com a situação de vida do sujeito; quando boa, tenta-se negociar uma vida mais longa e busca-se conforto e suporte espiritual e social para o momento da passagem. Quando o desfecho é desfavorável, deseja-se a morte e tem início um processo de luto antecipado por parte do indivíduo (RIBEIRO *et al.*, 2017).

Os discursos em torno do processo de morte e morrer, um acontecimento singular na evolução como ser finito, se mostra como misterioso, pois só é vivenciada através da morte do outro (ESPÍRITO SANTO; CUNHA, 2012). Assim, mais uma vez fazendo uso das crenças religiosas, o relacionamento de confiança com Deus fortalece o sujeito no enfrentamento desse evento (CHAVES; GIL, 2015). Diante dos pensamentos, a expectativa de futuro é pouco visualizada na fala desses idosos, que definem a futuridade pela ótica do pessimismo ou como um mistério que a eles não pertence, pois não podem planejar. Entre o prazer de acumular sabedoria na velhice e o medo da solidão e consolidação de doenças e da morte, os idosos entregam o futuro nas mãos de Deus e pedem saúde para continuar vivendo.

Considerações finais

Compreende-se, a partir dos relatos, que o idoso é um ser social e relacional, que necessita estar inserido no meio em que vive, haja vista que o convívio em sociedade, além do ambiente familiar, proporcionam a troca de experiências

e afeto. Nesse sentido, promover estudos com entrevistas e narrativas pode ser compreendido como um meio de valorização do idoso.

As percepções acerca da vida e do envelhecimento sofrem forte influência do estado de saúde. Quando bem avaliada, essa etapa do ciclo vital é vivida em plenitude. Se acometidos por condições que impõem limitações, a velhice passa a ser vista de forma negativa e, por vezes, desperta a reflexão sobre a espera da morte. Contudo, além do processo saúde/doença como mediador da ótica dos idosos sobre a experiência de envelhecer, a vida social e a convivência com a família foram consideradas conquistas proporcionadas pela velhice.

Indagados acerca do passado, os idosos se mostraram saudosos, relembrando a juventude e revelaram aspectos relacionados a vínculos laborais e formas de divertimento. A perda de entes queridos foi marcante, assim como os vínculos afetivos e de matrimônio, que para alguns representou acesso à liberdade e, para outros, cativo. São relatos de sofrimento e outros de alegria, que influenciaram no presente/futuro, porém a principal faceta dessas narrativas é a resiliência.

O enfrentamento diário da velhice foi distinto e se materializou em três pensamentos: otimista, pessimista e intermediário. A percepção positiva versou sobre a dádiva da vida, acúmulo de aprendizado e liberdade conquistada. A visão negativa narrou as perdas que o envelhecimento proporcionou, fossem físicas ou sociais. O olhar intermediário se configurou através do conformismo diante da velhice, algo que não pode ser mudado. Alegrias e dissabores foram destacados, principalmente pela ótica das privações.

Os idosos demonstraram ser extremamente religiosos e a espiritualidade conduziu os poucos pensamentos relacionados à vida futura, cercada de pessimismo e mistério. A crença em uma divindade, dotada de poder, interferiu na certeza iminente da morte, portanto, desejavam apenas saúde, revelando o medo de adoecer, sofrer e dar trabalho. Assim, o enfrentamento da morte também se destacou, alternado entre ser desejada e refutada nessa etapa do ciclo vital.

O pessimismo diante do futuro, que é entregue nas mãos de Deus, foi relacionado à senilidade, solidão e morte. O conformismo diante da morte surgiu pelo cumprimento das obrigações como pessoa, família e cidadão, bem como para evitar sofrimentos ligados a patologias incapacitantes pela perda da autonomia no próprio cuidar. Ter projeção de futuro representa um diferencial para a longevidade, favorece o bem-estar e estimula a realização de desejos pessoais. Nessa perspectiva, a literatura carece de mais estudos relacionada a essa temática sob a ótica dos idosos, bem como estimulá-los a fazer planos.

Envelhecer é mais do que a vida compreendida cronologicamente, é viver as experiências com o avançar do tempo garantindo entender as singularidades de cada indivíduo, sua história de vida, seus sonhos, medos e anseios. Entender como ocorre o envelhecimento a partir de narrativas de quem vivencia esse processo tem importância fundamental para elaboração de políticas e ações de saúde com o intuito de promover uma terceira idade saudável, autônoma e com qualidade aos anos vividos.

*EXPERIENCES AND EXPERIENCES ON AGING:
ORAL HISTORY OF ELDERLY*

abstract

A qualitative, descriptive and exploratory study was conducted in the city of Pau dos Ferros, RN, with 34 elderly accompanied by the Pastoral of the Elderly. The objective was to understand the meaning of human aging from the experiences of the elderly. Participants underwent a semi-structured interview addressing how the elderly experienced their aging, their current life and what expectations they had for future life. The collected data was analyzed using the thematic analysis technique. From the analysis of the material, four categories emerged: 1) Perception of life and aging, which is defined through the experiences to which they are exposed; 2) (Re)significance of the present in the face of the memory of the past, showing that they are wise and resilient to the lived facts; 3) Daily coping with old age, always related to the health issues, which they consider to be the major reason of all stages of life; and 4) Future expectations, not very represented in the speech of these elders, who define it from the perspective of pessimism or as a mystery that do not belong to them. Understanding how aging occurs from the narratives of those who experience it is of fundamental importance for the elaboration of health policies and actions in order to promote a healthy, autonomous and good quality in the later years of life.

keywords

Aging. Narration. Perception. Health-disease Process. Death.

referências

- CHAVES, Lindanor Jacó; GIL, Claudia Aranha. Concepções de idosos sobre espiritualidade relacionada ao envelhecimento e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro, v. 20, n. 12, p. 3641-3652, 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001203641. Acesso em: 12 jun. 2019.
- ESPÍRITO SANTO, Fátima Helena; CUNHA, Bárbara da Silva e Silva. Envelhecimento e morte na concepção dos idosos e profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa. *Revista Kairós Gerontologia*. São Paulo, v. 15, n. 4, p. 161-174, ago. 2012. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/10192>. Acesso em: 12 jun. 2019.
- FALLER, Jossiana Wilke; TESTON, Elen Ferraz; MARCON, Sonia Silva. A velhice na percepção de idosos de diferentes nacionalidades. *Texto & Contexto Enfermagem*. Florianópolis, v. 24, n. 1, p. 128-37, jan./mar. 2015. Disponível em: <http://www.index-f.com/textocontexto/2015/r24128.php>. Acesso em: 11 jun. 2019.
- JOIA, Luciane Cristina; RUIZ, Tania. Satisfação com a Vida na Percepção dos Idosos. *Revista Kairós Gerontologia*. São Paulo, v. 16, n. 6, p. 79-102, dez. 2013. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/20023>. Acesso em: 15 jun. 2019.
- LOPES, Maria Jaqueline; ARAÚJO, Janieiry Lima de; NASCIMENTO, Ellany Gurgel Cosme do. O envelhecimento e a qualidade de vida: a influência das experiências individuais. *Revista Kairós Gerontologia*. São Paulo, v. 19, n. 2, p. 181-199, abr./jun. 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/32155/22221>. Acesso em: 20 jun. 2019.
- MARIN, Maria José Sanchez *et al.* Compreendendo a História de Vida de idosos institucionalizados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 147-154, 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232012000100016&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 19 jun. 2019.
- MEDEIROS, Daniele Viana *et al.* A percepção do idoso sobre a velhice. *Revista de Enfermagem UFPE* (online). Recife, v. 10, n. 10, p. 3851-9, out. 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11452>. Acesso em: 10 jun. 2019.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. (org.). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 27. ed. Petrópolis: Vozes, 2010.
- MORAES, Gustavo Vaz de Oliveira *et al.* A percepção dos idosos sobre o saber biomédico no cuidado à velhice e às "coisas da idade". *Physis: Revista de Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 309-329, mar. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-73312016000100309&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 11 jun. 2019.
- MURAKAMI, Emy *et al.* Ser nonagenário: a percepção do envelhecimento e suas implicações. *Psicologia Hospitalar*. São Paulo, v. 12, n. 2, p. 65-82, dez. 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092014000200005. Acesso em: 12 jun. 2019.
- OLIVEIRA, Nicácia Souza *et al.* Percepção dos Idosos sobre o Processo de Envelhecimento. (online). *Revista de Psicologia*. v. 22, n. 8, p. 49-83, fev. 2014. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/264/376>. Acesso em: 19 jun. 2019.
- PORTO, Andréia Ramos do; ROECKER, Simone; SALVAGIONI, Denise Albiéri Jodas. O envelhecer e a morte: compreendendo os sentimentos de idosos institucionalizados. *Revista de Enfermagem da UFSM*, v. 3, n. 1, p. 355-43, jan./abr. 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/7205/pdf>. Acesso em: 19 jun. 2019.

RIBEIRO, Mariana dos Santos *et al.* Estratégias de enfrentamento de idosos frente ao envelhecimento e à morte: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 880-888, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232017000600869&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 12 jun. 2019.

SILVA, Crislayne Alessandra Aquino; FIXINA, Eliana Barreto. Significados da velhice e expectativas de futuro sob a ótica de idosos. *Geriatric, Gerontology and Aging*, v. 12, n. 1, p. 8-14, 2018. Disponível em: <http://www.ggaging.com/details/452/pt-BR/significados-da-velhice-e-expectativas-de-futuro-sob-a-otica-de-idosos>. Acesso em: 20 jun. 2019.

SOARES, Narciso Vieira *et al.* Sentimentos, expectativas e adaptação de idosos internados em instituição de longa permanência. *Revista Mineira de Enfermagem*, 22:e-1124, 2018. Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/1255>. Acesso em: 19 jun. 2019.

TEIXEIRA, Iara do Nascimento *et al.* Resiliência na Velhice: uma análise das representações sociais dos idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, v. 18, n. 4, p. 215-232, 2015. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/28497/20004>. Acesso em: 10 jun. 2019.

VALENÇA, Tatiane Dias Casimiro; REIS, Luciana Araújo dos. Memória e história de vida: dando voz às pessoas idosas. *Revista Kairós Gerontologia*. São Paulo, v. 18, n. 2, p. 265-281, abr./jun. 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/27001/19143>. Acesso em: 11 jun. 2019.

Data de Submissão: 26/08/2019

Data de Aprovação: 10/06/2020