

## A VELHICE SOB O OLHAR DAS IDOSAS DO CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL – CRAS DE POMBAL - PB

Thereza D'ávila Costa Fernandes<sup>1</sup>, Joana Dar'k Costa<sup>2</sup>, Maria Janilce Oliveira Magalhães<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Psicóloga do Centro de Referência de Assistência Social – CRAS de Pombal-PB [davillacf@yahoo.com.br](mailto:davillacf@yahoo.com.br),

<sup>2</sup>Universidade Estadual da Paraíba [joanadc2@yahoo.com.br](mailto:joanadc2@yahoo.com.br), <sup>3</sup>Médica da USF/Grotão II João Pessoa-PB [janilceoliveira@yahoo.com.br](mailto:janilceoliveira@yahoo.com.br)

### RESUMO

A atenção à velhice envolve aspectos psicológicos, biológicos, socioculturais, econômicos e políticos que convergem com os fatores de riscos para a morbidade, sendo essencial que os profissionais cuidadores conheçam esse processo, para entender as dificuldades enfrentadas pelo idoso e sua família e identificar a existência da rede de apoio. Uma das questões mais preocupantes do envelhecimento diz respeito às patologias que surgem em decorrência das mudanças que atravessam o corpo e a mente nessa fase. No entanto, apesar do declínio de algumas funções biológicas e cognitivas, entre outros, que ocorrem, de maneira diferenciada na velhice, é possível a preservação e os ganhos evolutivos em determinados domínios do funcionamento, como o intelectual e o afetivo, podendo até atuar de forma compensatória sobre as limitações físicas e cognitivas. Nesse sentido, nossa pretensão é analisar como os idosos que fazem parte de um grupo de trabalho social numa cidade do sertão da Paraíba, encaram a velhice e quais as perspectivas e estratégias utilizadas para vivenciarem essa fase da vida. Para tanto, realizamos entrevistas semiestruturadas individuais com cinco idosas (sexo feminino) que participam de atividades no CRAS do município de Pombal-PB. Observamos que a percepção das idosas sobre o processo de envelhecer é numa perspectiva positiva. Apesar de relatarem que é uma fase difícil e complicada, elas criam estratégias de superação e tentam olhar os aspectos positivos dessa fase: o amadurecimento, a sabedoria, o fato de estarem vivos e de poderem fazer atividades que melhoram a saúde do corpo e da mente.

**Palavras-chave:** idoso, percepção, espiritualidade.

### ABSTRACT

The attention to old age involves psychological, biological, sociocultural, economic and political converge with risk factors for morbidity and it is essential that caregivers professionals know this process, to understand the difficulties faced by the elderly and their family and to identify the existence of support networks. One of the most troubling issues of aging concerns the conditions that arise due to the changes that cross the body and mind at this stage. However, despite the decline of some biological and cognitive functions, among others, which occur differently in old age, it is possible the preservation and the evolutionary gains in certain areas of operation, the intellectual and the emotional and may even act compensatory form on the physical and cognitive limitations. In this sense, our intention is to analyze how the elderly who are part of a group of social work in a city of the interior of Paraíba, face old age and what the perspectives and strategies used to experiencing this phase of life. To this end, we conducted individual semi-structured interviews with five older (female) participating in activities in the municipality of Pombal CRAS-PB. We note that the perception of the elderly about the process of aging is a positive outlook. Despite report that is a difficult and complicated stage, they create coping strategies and try to look at the positive aspects of this stage: the maturity, wisdom, the fact of being alive and being able to do activities that improve the health of body and mind.

**Keywords:** elderly, perception, spirituality.

## INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento envolve mudanças físicas, comportamentais e sociais que se desenvolvem em ritmos e em necessidades diferentes. De acordo com Veras (1), a velhice é um termo impreciso, visto que nada flutua mais no limites da velhice no que se refere á sua complexidade fisiológica, psicológica e social. Segundo esse mesmo autor, a velhice deve ser percebida diferentemente, em diferentes países, com diferentes expectativas de vida e ser encarada de maneira desnaturalizada, configurando-se como uma categorial social e culturalmente construída.

A atenção à velhice envolve aspectos psicológicos, biológicos, socioculturais, econômicos e políticos que convergem com os fatores de riscos para a morbidade, sendo essencial que os profissionais cuidadores conheçam esse processo, para entender as dificuldades enfrentadas pelo idoso e sua família, bem como para identificar a existência da rede de apoio. (2)

No entanto, quando os idosos passam a necessitar de ajuda, geralmente os filhos adultos costumam assumir o papel de cuidadores, tanto por questões relacionadas aos vínculos afetivos já criados, como também, por uma responsabilidade imposta culturalmente. (3)

Uma das questões mais preocupantes do envelhecimento diz respeito às patologias que surgem em decorrência das mudanças que atravessam o corpo e a mente nessa fase. Exatamente por essa questão, o idoso vai precisar de maior apoio e assistência da família, sendo, então, a figura do cuidador reconhecida como, essencialmente, importante, na medida em que desempenha um trabalho voltado para zelar pela saúde, integridade física, psíquica, nutricional do idosos, respeitando suas limitações.

Apesar do declínio de algumas funções biológica e cognitivas, entre outros, que ocorrem, de maneira diferenciada, na velhice é possível a preservação e os ganhos evolutivos em determinados domínios do funcionamento, como o intelectual e o afetivo, podendo até atuar de forma compensatória sobre as limitações cognitivas.

A partir das elaborações teóricas produzidas acerca da velhice, percebemos que há na sociedade contemporânea, um certo receio de encarar essa fase que faz parte do ciclo da vida.

Vivemos numa cultura que atrela a velhice a questões negativas: doença, perda da beleza, isolamento, sensação de ser inútil, perda do vigor sexual e solidão. É nesse contexto que situamos o presente trabalho cujo objetivo é analisar a percepção dos próprios idosos sobre o processo de envelhecimento. Nossa pretensão é analisar como os idosos que fazem parte de um grupo de trabalho social numa cidade do sertão da Paraíba, encaram a velhice e quais as perspectivas e estratégias utilizadas para vivenciarem essa fase da vida.

## **METODOLOGIA**

Realizamos neste estudo, entrevistas semiestruturadas individuais com cinco idosas (sexo feminino) que participam de atividades no CRAS do município de Pombal-PB. A adoção desses procedimentos se justifica na medida em que compreendemos que trabalhar com idosos requer uma disponibilidade de escuta atenciosa das vivências subjetivas com a finalidade de obter através da fala, gestos, silêncios dessas idosas, posicionamentos concernentes ao tema em estudo. Para a realização das entrevistas, elaboramos um roteiro de questões-temas. As entrevistas tiveram uma duração média de 30 minutos e foram realizadas no CRAS de Pombal.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Durante as entrevistas, percebemos que todas as idosas vivenciam uma situação de conformidade com esta fase da vida, afirmando que a velhice é um dom de Deus, algo que faz parte da natureza humana, restando-lhes aceitar e tentar viver da melhor maneira possível. Para isso, elas participam de grupos de idosos, praticam atividade física, procuram conservar e cultivar amizades, viajar, entre outras atividades.

Analisando os depoimentos, podemos dizer que as atividades grupais parecem favorecer a minimização dos efeitos causados pelo processo natural do envelhecimento, tanto em nível fisiológico, como psicossocial, emergindo como um momento privilegiado que possibilita as idosas assumirem a responsabilidade pelo seu envelhecimento e, conseqüentemente, pela sua saúde, pela sua aparência, pela sua participação ativa na sociedade e, sobretudo, pela expressão de sua vitalidade. (5)

Elas também relatam da importância do aspecto espiritual para encarar essa fase. Mostram-se agradecidas a Deus pelo dom da vida, de ter chegado a velhice e pedem força e saúde, vejamos: *“aceito e agradeço a Deus”* (P2, 68 anos); *“É complicado, mas é dom de Deus, da natureza.”* (P1, 69 anos); *“Eu me apego a Deus e peço saúde e força, só ele pode me ajudar e fazer com que eu continue vivendo, porque gosto de viver (P4, 67)*

De acordo com Frumi e Celich (06), 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. Isso demonstra que a fé e a espiritualidade são essenciais ao ser e dão sentido para a continuidade da vida.

Para as idosas a velhice não é uma fase fácil de encarar porque é pontuada por medos e angústias: *“tenho medo das doenças e da exclusão.”* (P4, 67 anos); *“é difícil de encarar, porque a gente vai perdendo a vivacidade, o entusiasmo”* (P1, 69 anos). Percebemos que essa dificuldade de encarar a chegada da velhice está relacionada também com aspectos da beleza, pois é algo que, sob o ponto de vista das idosas entrevistadas, vai se perdendo nessa fase: *“eu uso produtos, maquiagem, pinto o cabelo. A gente tem que se pegar com esses artifícios pra não ficar frustrada.* (P1, 69 anos); *“Passo protetor solar, uso colar, brinco, roupas coloridas para parecer mais jovem.”* (P5, 80 anos).

As participantes procuram recursos disponíveis no mercado de cosméticos para mudar e/ou melhorar sua aparência, numa tentativa de retardar ou mascarar o envelhecimento. De acordo com Menezes (5), esses métodos de tratamento da pele, em especial, da pele do rosto, não é uma novidade. O que ocorre é uma permanente modernização. Parece-nos que o fato dos diversos dispositivos de produção de subjetividades (7) elegerem a juventude como padrão e símbolo de beleza, saúde, produtividade e felicidade, provoca nos idosos uma verdadeira luta para permanecerem jovens. O medo de envelhecer, neste sentido, mascara o medo de se tornar feio, excluído socialmente, inútil, improdutivo, incapaz de ser atraente, de ser amado de ser feliz.

A busca pela fonte da juventude é antiga, os egípcios e romanos, já procuravam alternativas para terem uma aparência jovem e saudável, buscando retardar o envelhecimento. Dessa forma, *“o que diferencia esse fenômeno do que acontece atualmente é a entrada da mídia como forte agente na construção de ideais identitários. O mercado capitalista, através da*

*mídia, torna-se muitas vezes marcado pela construção e venda de “contornos”, “identidades prontas”*

Uma outra questão abordada na entrevista diz respeito as dificuldades vivenciadas durante o processo de envelhecimento, foi relatada a importância da fé e do equilíbrio nessa fase, com expressões como: *“me sinto como se tivesse menos de 50 anos. Me sinto fortalecida e equilibrada.”* (P1, 69 anos); *“É preciso encarar com tranquilidade, se eu estiver com saúde, não me preocupo muito não”* (P2, 75 anos). Nesse sentido, percebemos que elas tentam encontrar alternativas emocionais e espirituais que possibilitam encarar o envelhecimento de forma mais saudável e ativa.

## CONCLUSÃO

Diante dos depoimentos das entrevistadas relacionados às percepções sobre o processo de envelhecimento, fica evidente que é uma fase difícil de ser encarada, atravessada por medos, angústias, perdas e dificuldades biopsicossociais. Dessa forma, elas buscam criar mecanismos para retardar e, muitas vezes negar a velhice, numa tentativa de manter-se sempre jovem e, conseqüentemente, dentro dos padrões de beleza impostos pela sociedade atual.

Pelo que vimos, as entrevistadas tentam minimizar os efeitos negativos dessa fase através de estratégias espirituais e sociais. A sensação de pertencer a um grupo social e fazer atividades que façam superar a sensação de ser inútil parecem fazer bem melhorando a qualidade de vida delas. Todas as entrevistadas tentam encarar a velhice como uma fase inevitável, no depoimento de uma delas essa questão é bem destacada: *“se envelheci é porque não morri”*. Mas a questão da espiritualidade parece ser um porto seguro para vivenciar essa fase. Acreditam que a fé é a mola propulsora que faz ter esperança de viver mais para conhecer as novas gerações da família.

Em linhas gerais destacamos que a percepção das idosas sobre o processo de envelhecer é numa perspectiva positiva. Apesar de relatarem que é uma fase difícil e complicada, elas tentam enfrentar criando estratégias de superação e tentam olhar os aspectos positivos dessa fase: o amadurecimento, a sabedoria, o fato de estarem vivos e de continuarem lutando por melhores condições de vida e pela própria felicidade, como ressalta uma delas: *“É possível ser feliz em qualquer fase da vida, e na velhice temos mais consciência de que viver*

cada dia como se fosse o último pode ser a chave para aproveitarmos o lado bom da vida e dispensarmos o que nos incomoda e maltrata”.

## REFERÊNCIAS

1. Veras RP. Pais Jovem com cabelos brancos. Rio de Janeiro: Relume-Dumará; 1995.
2. Monteiro PP. Envelhecer: histórias, encontros, transformações. 3.ed. Belo Horizonte: Autêntica; 2005.
3. Silveira TM, Caldas CP, Carneiro TF. Cuidando de idosos altamente dependentes na comunidade – Um estudo sobre cuidadores familiares principais. Cad. Saúde Pub. 2006; 22 (08): 1629-1638.
4. Neri AL. Velhice bem sucedida: aspectos afetivos e cognitivos. Psico – UFC (impr). 2004; 09 (01).
5. Menezes KMG. Corpos Velhos e a beleza do crepúsculo. Um debate sobre os (re)significados da corporeidade na velhice [dissertação]. Fortaleza: Universidade Estadual do Ceará – UFCE; 2007.
6. Frumi C, Celich KLS. O olhar do idoso frente ao envelhecimento e à morte. Rev Bras de Ciênc do Envelhecimento Humano. 2006; 03(02): 92-100.
7. Rolniks S. Toxicômanos de identidade. In: Lins D. Cultura e subjetividade. Campinas: Papyrus, 1997